

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND WORK STRESS IN UNIVERSITY TEACHERS

Víctor Hugo Condori Mamani¹

E-mail: vhcondori222@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9221-0707>

Divan Yuri Cari Condori¹

E-mail: divanyuri@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0805-6629>

¹ Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Condori Mamani, V. H., & Cari Condori, D. Y. (2022). La inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Conrado, 18(S1)*, 139-146.

RESUMEN

El estrés constituye una respuesta emocional, fisiológica y conductual, cuya intensidad depende de la evaluación que realiza el individuo de ciertas condiciones. El presente estudio toma una muestra de 61 docentes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en la ciudad de Lima, a quienes se les aplica el cuestionario de Maslach Burnout Inventory para la detección del nivel de estrés; mientras que para la determinación de los niveles de inteligencia emocional se utiliza el inventario emocional de Bar-On ICE. Se determinó la existencia de relaciones entre las variables sexo y edad con respecto a los niveles de inteligencia emocional detectados dentro de la muestra. Se aplicó el análisis de correlación de Pearson para detectar la posible relación entre las variables y la despersonalización y el agotamiento emocional.

Palabras clave:

Inteligencia emocional, estrés laboral, relación, influencia, docentes.

ABSTRACT

Stress constitutes an emotional, physiological and behavioral response, whose intensity depends on the individual's evaluation of certain conditions. The present study takes a sample of 61 university teachers of the Universidad Nacional Mayor de San Marcos, in the city of Lima, to whom the Maslach Burnout Inventory questionnaire is applied to detect the level of stress; while the Bar-On ICE emotional inventory is used to determine the levels of emotional intelligence. The existence of relationships between the variables sex and age with respect to the levels of emotional intelligence detected in the sample was determined. Pearson's correlation analysis was applied to detect the possible relationship between the variables and depersonalization and emotional exhaustion.

Keywords:

Emotional intelligence, work stress, relationship, influence, teachers.

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual y moderno en que se desarrollan las organizaciones, el estrés laboral se ha convertido en una preocupación inherente en el entorno empresarial debido a las consecuencias negativas que este puede ocasionar en el desempeño y la salud física y mental de los trabajadores. Según (Alotaibi et al, 2019) el estrés laboral se caracteriza por presentar tres componentes principales: el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal.

Varias investigaciones han indagado sobre las consecuencias producidas por las tensiones laborales sobre los trabajadores. En general, muchas de ellas concuerdan en que el exceso o sobrecarga de trabajo, los conflictos en el entorno laboral, la ambigüedad de roles, o la inseguridad son algunos de los principales generadores de entornos o situaciones estresantes para los individuos. Las secuelas derivadas de estos procesos pueden manifestarse en las personas mediante la manifestación de enfermedades físicas y emocionales y en la organización como disminución de la productividad, incremento del ausentismo, deficiente clima laboral, entre otros (Anderson & Pulich, 2001).

En este contexto, el estudio de los factores que influyen en el estrés laboral, así como las características y las estrategias utilizadas para enfrentar y manejar el estrés laboral óptimamente son, cada vez, de mayor importancia. Un estudio adecuado de los principales detonantes del estrés laboral en las organizaciones pueden convertirse rápidamente en métodos de prevención a investigar, aplicar y consolidar para minimizar los efectos negativos del mismo y garantizar adecuados niveles de satisfacción laboral y productividad (Chiang Vega et al., 2018).

Puntualmente, la actividad docente en cualquiera de sus niveles tiene un carácter estresante. Entre los aspectos negativos que se incluyen en la tarea del docente, la sobrecarga laboral mediante el apoyo administrativo, la orientación a padres de familia, apoyo docente y tutoría a los estudiantes, tienen un vínculo significativo con manifestaciones de agotamiento emocional, depresión y ansiedad (Jimenez & Rivera-Muñoz, 2020). Es característico de esta ocupación dedicar mayor cantidad de tiempo de lo establecido a la actividad. Dada su exposición a mayores cargas de trabajo, a veces en condiciones adversas, el estrés laboral es uno de los problemas más frecuentes entre los docentes (Abdullah & Ismail, 2019). Con frecuencia, el docente se enfrenta a disímiles circunstancias en su interacción con sus estudiantes; paralelamente, existe un riesgo potencial de estrés a nivel interpersonal cuando se ven expuestos a incidentes de indisciplina estudiantil,

o durante sus relaciones diarias con otros docentes y/o padres de familia.

Así mismo, a nivel organizacional, los docentes pueden estar expuestos a condiciones de estrés por efecto de las relaciones con el personal de apoyo o por las condiciones de gestión escolar practicadas por los organismos directivos del centro educativo donde trabajan (Prilleltensky et al., 2016). Usualmente, estos conflictos generan frustración y estados de ánimo contradictorios que provocan poca tolerancia con el entorno circundante, sentimientos de impotencia, agotamiento, y otras manifestaciones psicosomáticas, afectando el proceso de enseñanza-aprendizaje.(Islas et al., 2017)

Estudios previos han identificado múltiples factores que influyen en la forma y el grado en que los individuos perciben y responden al estrés laboral. Entre ellos se mencionan las características y habilidades personales, así como factores demográficos y organizacionales (Slaski & Cartwright, 2003). En este contexto, se argumenta que la inteligencia emocional de cada individuo es fundamental en la percepción del estrés laboral, en su manejo ante las situaciones de estrés, así como en sus consecuencias (Melgar Saavedra, 2020). De acuerdo con (Goleman, 1998) la inteligencia emocional es la capacidad de cada individuo de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para motivar y gestionar la emocionalidad personal y en las relaciones interpersonales.

En el ámbito docente, se han desarrollado estudios sobre inteligencia emocional y la relación con el bienestar del docente. En investigaciones realizadas, se ha observado que la inteligencia emocional del profesor predice el nivel de estrés que sufre, confirmando un estudio en el que aparece “relacionada la habilidad de los docentes para regular las emociones con los niveles de despersonalización, autorrealización y desgaste emocional que percibían” (Mendes, 2002). Por otro lado, los docentes que poseen una alta inteligencia emocional desarrollan estrategias de afrontamiento más positivas y adaptativas a la hora de encontrarse con diferentes factores estresores (Contreras Párraga, 2016).

El presente estudio tiene como objetivo general, analizar las relaciones entre la inteligencia emocional y los factores inherentes al estrés en el entorno laboral de los docentes de una entidad educativa en el Perú a fin de que el avistamiento de estas características relacionadas al estrés, sean consideradas en la prevención del mismo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la detección del nivel de estrés se utiliza el cuestionario de *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que es uno

de los instrumentos más utilizado para la evaluación del síndrome Bourout o estar quemado. Desde su creación, ha facilitado la investigación sistemática sobre la teoría y, de hecho, la estructura y conceptualización teórica y operativa del burnout no fue posible hasta su construcción. Actualmente, existen tres versiones del instrumento: el MBI-Human Services Survey (MBI-HSS;(Maslach & Jackson, 1981)) que se considera la versión clásica del MBI y está dirigido a los profesionales de la salud; el MBI-Educators Survey MBI-ES (Maslach & Jackson, 1986) para profesionales de la educación; y por último, el MBI-General Survey MBI-GS (Maslach & Jackson, 1996) de carácter genérico.(Gillaa et al., 2019)

El MBI es un instrumento que ha mostrado poseer una alta consistencia y fiabilidad, cercana al 90% (Schaufeli, 2003). El MBI-ES está constituido por 22 preguntas en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes de los docentes en su trabajo diario con el medio en que se desarrollan. Cada pregunta tiene asociada una respuesta basada en una escala de 0 a 6, como sigue:

0 = Nunca

1 = Alguna vez al año o menos

2 = Una vez al mes o menos

3 = Algunas veces al mes

4 = Una vez a la semana

5 = Varias veces a la semana

6 = A diario

El cuestionario mide tres subescalas fundamentales:

- **Agotamiento emocional:** 9 preguntas valoran si se está exhausto emocionalmente por las demandas de trabajo. Puntuación máxima 9x6=54. (preguntas 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 del cuestionario)
- **Despersonalización:** 5 ítems valoran el grado de frialdad y distanciamiento del encuestado. Puntuación máxima 5x6=30. (preguntas 5, 10, 11, 15, 22 del cuestionario)
- **Realización personal:** 8 preguntas evalúan los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48 (preguntas 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 del cuestionario)

La tabla 1: muestra los rangos de valores que permiten identificar si el nivel de Burnout es bajo, medio o alto.

Tabla 1: Rangos de valores de referencia para el MBI en cada subescala.

Agotamiento emocional	Bajo <18	Medio 19-26	Alto >27
-----------------------	-------------	----------------	-------------

Despersonalización	<5	6-9	>10
Realización Personal	<33	34-39	>40

EQ-I BAR-ON emotional quotient inventory

Para determinar los niveles de inteligencia emocional se utiliza el inventario emocional de Bar-On ICE, que contiene 133 ítems distribuidos en 5 escalas. BarOn (1997) definió la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en la habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio (Luy-Montejo, 2019). Como tal, la inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional. Sobre la base de este concepto, BarOn construye el inventario de coiciente emocional (I-CE).

Esta herramienta utiliza una escala de tipo Likert de 5 puntos en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: "nunca es mi caso", "pocas veces es mi caso", "a veces es mi caso", "muchas veces es mi caso" y "siempre es mi caso". Los puntajes altos del inventario indican niveles elevados de inteligencia emocional y social.

Los 5 principales componentes conceptuales de la Inteligencia emocional y social que involucran los quince factores medidos por el (I-CE) son:

Componente Intrapersonal (CIA): Área que reúne los siguientes componentes:

1. Comprensión emocional de sí mismo (CM): La habilidad para percibirse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el por qué de los mismos.
2. Asertividad (AS): La habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
3. Autoconcepto (AC): La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.
4. Autorrealización (AR): La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.
5. Independencia (IN): Es la habilidad para auto dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

Componente Interpersonal (CIE): Área que reúne los siguientes componentes:

1. Empatía (EM): La habilidad de percibirse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.
2. Relaciones Interpersonales (RI): La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
3. Responsabilidad Social (RS): La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

Componente de Adaptabilidad (CAD): Área que reúne los siguientes componentes:

1. Solución de Problemas (SP): La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
2. Prueba de la realidad (PR): La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).
3. Flexibilidad (FL): La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

Componente del Manejo del Estrés (CME): Área que reúne los siguientes componentes:

1. Tolerancia al Estrés (TE): La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y pasivamente el estrés.
2. Control de Impulsos (CI): La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentación para actuar y controlar nuestras emociones.

Componente del Estado de Ánimo en General (CAG): Área que reúne los siguientes componentes:

1. Felicidad (FE): La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos.
2. Optimismo (OP): La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos

Tabla 2: Niveles de interpretación del estudio

*Resultado estándar	*Pauta interpretativa	Nivel asumido para el estudio
130 +	Marcadamente alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	Alto nivel de IE
120 – 129	Muy alta capacidad emocional extremadamente bien desarrollada	
110 – 119	Alta capacidad emocional bien desarrollada	
90 – 109	Promedio capacidad emocional adecuada	Medio nivel de IE
80 – 89	Baja capacidad emocional subdesarrollada. Necesita mejorar	Bajo nivel de IE
70 – 79	Muy baja capacidad emocional extremadamente subdesarrollada. Necesita mejorar	
Por debajo de 70	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente Deteriorada. Necesita mejorar	Muy bajo nivel de IE

Fuente: Ugarriza (2001).

Para la aplicación y desarrollo del estudio se toma una muestra de 61 docentes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, ubicada en la ciudad de Lima, Perú. La muestra estuvo conformada por un total de 24 féminas y 37 hombres, en edades comprendidas entre los 26 y 59 años. Los cuestionarios aplicados fueron inicialmente explicados a los participantes del estudio, previo análisis de los objetivos del estudio y tras contar con la aceptación de todos para tales efectos. Se pidió a los participantes que fueran lo más sinceros posible a la hora de efectuar los cuestionarios de manera que se obtenga una mayor confiabilidad de los datos obtenidos. Cada cuestionario se realiza de manera anónima y se considera, para declarar invalido un cuestionario, hasta un 5% de ítem en blanco. El procesamiento de los datos se realiza mediante la utilización de Microsoft Excel y el software estadístico InfoStat/E. Teniendo en cuenta estos detalles, se logró los siguientes resultados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación del MBI e la muestra seleccionada permitió determinar que, de manera general existen deficiencias marcadas en cuanto las dimensiones del estrés determinadas por este método. Como se observa en la Figura 1, los docentes analizados presentan altos niveles de despersonalización. Para esta categoría en particular, no se reportan bajos niveles. Más del 90 % de los docentes muestreados refiere poseer altos niveles de despersonalización. Asimismo, en cuanto al agotamiento emocional, se puede observar que la mayoría de los docentes analizados presenta altos niveles de agotamiento emocional, más del 50% de los docentes analizados refieren poseer altos niveles de agotamiento emocional. Los niveles medio y bajo poseen cierta similitud en cuanto a la frecuencia. Por otro lado, en cuanto la realización personal, se observa que la mayoría de los docentes analizados poseen valores medios en cuanto a la realización personal; seguido en frecuencia de bajos niveles que realización personal; sólo el 21 % de los docentes encuestados su manifiesta sentir altas realización personal.

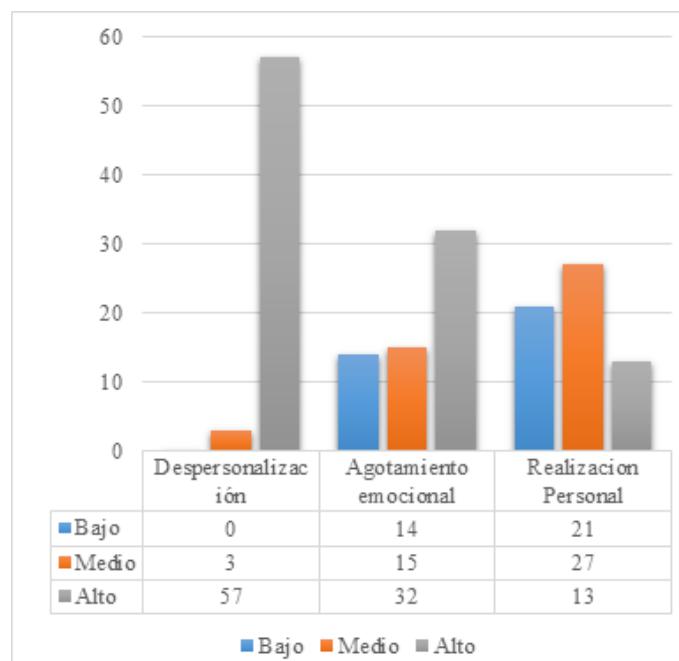


Figura 1. Niveles de estrés calculados según las subcategorías del MBI

Por otro lado, como se observa en la Figura 2, existe una mayor frecuencia en cuanto a bajos y medios niveles de inteligencia emocional con respecto a los altos niveles. En este caso, menos del 15 % de la muestra analizada posee altos niveles de inteligencia emocional.

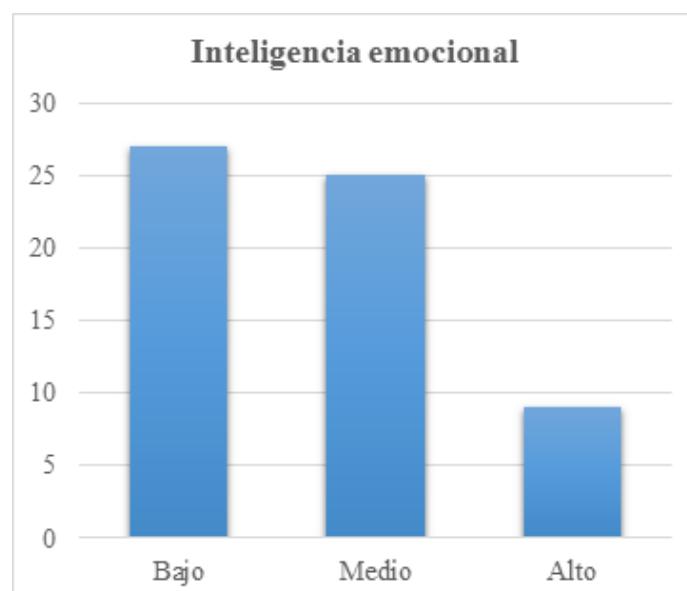


Figura 2. Niveles de inteligencia emocional detectados en la muestra analizada

Analizar con detenimiento las variables de la población muestreados se observa que a mayor edad de los docentes muestreados existe mayores niveles de inteligencia emocional. La Figura 3 muestra con mayor detalle lo anteriormente expuesto.

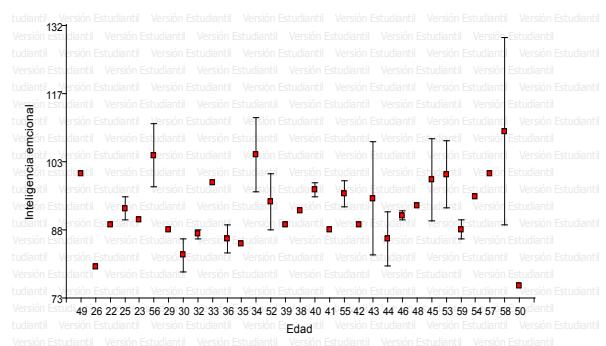


Figura 3. Relación entre la edad y los niveles de inteligencia emocional obtenidos

Igualmente, al analizar la variable sexo, se observa cómo el sexo femenino como promedio, muestra mayores niveles de inteligencia emocional con respecto al sexo masculino.

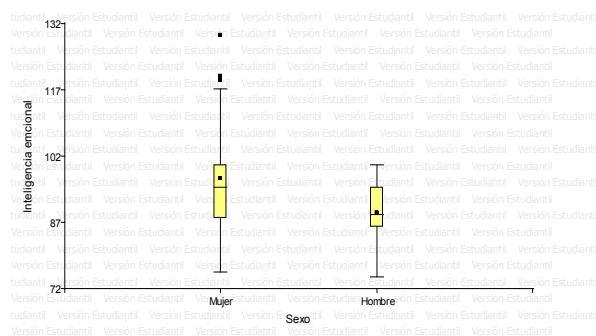


Figura 4. Relación entre la variable sexo y los niveles de inteligencia emocional obtenidos

Por otro lado, al analizar el comportamiento de la inteligencia emocional obtenida con respecto a las subcategorías analizadas del estrés laboral, se puede observar gráficamente que existen relaciones más o menos significativa entre ellas.

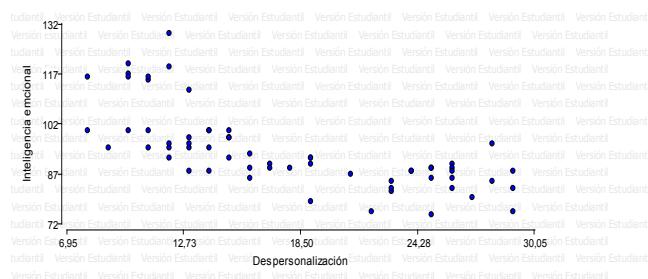


Figura 5. Relación entre inteligencia emocional y despersonalización

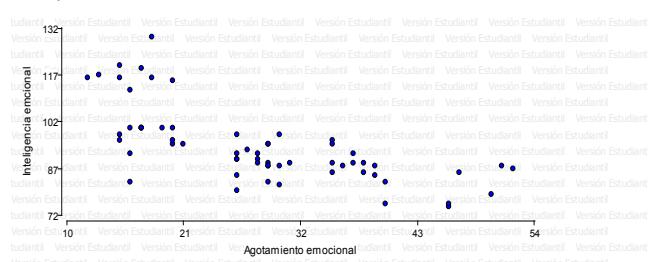


Figura 6. Relación entre inteligencia y agotamiento emocionales

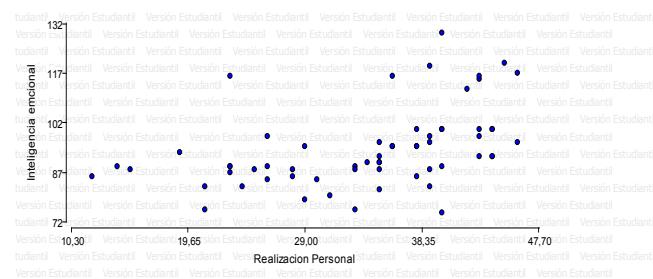


Figura 7. Relación entre inteligencia emocional y realización personal

Las figuras de la cinco a la siete muestran la existencia de ciertas agrupaciones o relaciones crecientes y decrecientes entre las variables analizadas. Al realizar el análisis de correlación de Pearson entre estas variables, se obtienen los resultados que se muestran en la tabla 2.

Tabla 3. Correlación de Pearson.

Variable (1)	Variable (2)	n	Pearson	p-valor
Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	61	1	0
Inteligencia emocional	Realización Personal	61	0.44754016	0.00029881
Inteligencia emocional	Despersonalización	61	-0.70385918	2.4929E-10
Inteligencia emocional	Agotamiento emocional	61	-0.69640999	4.6045E-10

Como se puede observar, el análisis realizado muestra que existe una correlación positiva moderada entre la inteligencia emocional y la realización personal de los docentes encuestados. Por otro lado, existe una relación negativa entre moderada y fuerte entre la inteligencia emocional y la despersonalización y el agotamiento emocional.

Durante el estudio realizado se ha analizado la relación existente entre la inteligencia emocional de docentes universitarios y las diferentes categorías de estrés laboral especificadas en el instrumento MBI. La recolección y al análisis de datos permitido determinar la alta existencia de niveles de despersonalización y agotamiento emocional en la muestra analizada, así como los bajos niveles de realización personal existentes. Igualmente, se observa cómo al medir los niveles de inteligencia emocional se observa una tendencia hacia valores medios y bajos. Al analizar a profundidad este indicador, se observó cómo dentro de la muestra analizada una mayor edad en los encuestados arrojó mayores valores de inteligencia emocional; existiendo mayor predominio de altos valores en

el sexo femenino. Esta desviación puede estar explicada por la proporción entre sexos relativos a la muestra analizada. Al profundizar el estudio de la variable inteligencia emocional y su posible relación con las subcategorías del estrés laboral, se observa cómo existe una relación directa entre ellas. El análisis de correlación realizado verifica el análisis gráfico realizado anteriormente. Se observa cómo tanto la despersonalización como el agotamiento emocional se relacionan negativa y fuertemente con la inteligencia emocional. Esto significa que ya mayores niveles de inteligencia emocional los niveles de despersonalización y agotamiento emocional disminuye. Asimismo, este análisis revela la relación positiva directa entre la inteligencia emocional y la realización personal de manera que a mayor inteligencia emocional existe un mayor nivel de realización personal.

CONCLUSIONES

La realización del estudio realizado en los docentes analizados permitió determinar los niveles de estrés de la muestra según las categorías de clasificación medida en el instrumento aplicado. Se observó que existe en niveles de estrés significativos en los docentes muestreados.

La aplicación del inventario emocional de Bar-On ICE permitió determinar los niveles de inteligencia emocional en la muestra analizada. Se determinó la existencia de relaciones entre las variables sexo y edad con respecto a los niveles de inteligencia emocional detectados dentro de esta muestra.

Se aplicó el análisis de correlación de Pearson para detectar la posible existencia relación entre las variables, detectándose una relación positiva entre la inteligencia emocional y la realización personal y una relación negativa entre la inteligencia emocional y la despersonalización y el agotamiento emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Abdullah, A. S., & Ismail, S. N. (2019). A Structural Equation Model Describes Factors Contributing Teachers' Job Stress in Primary Schools. *International Journal of Instruction*, 12(1), 1251–1262. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1201236.pdf>

Alotaibi, A. K., Alsalim, A., Alruwaili, F., Almubarak, A., Alhamzah, A., Albahlal, A., & Alrobaian, M. (2019). Burnout during ophthalmology residency training: A national survey in Saudi Arabia. *Saudi Journal of Ophthalmology*, 33(2), 130–134.

Anderson, P., & Pulich, M. (2001). Managing workplace stress in a dynamic environment. *The Health Care Manager*, 19(3), 1–10.

Chiang Vega, M. M., Riquelme Neira, G. R., & Rivas Escobar, P. A. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción. *Ciencia & Trabajo*, 20(63), 178–186. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v20n63/0718-2449-cyt-20-63-00178.pdf>

Contreras Párraga, M. S. (2016). Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes universitarios de la ciudad de Huancayo. (Tesis de Grado de la Universidad Continental).

Gillaa, M. A., Belén Giménez, S., Moran, V. E., & Olaz, F. O. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. *Liberabit*, 25(2), 179–193. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v25n2/a04v25n2.pdf>

Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. Barcelona: Kairós. <https://capacitaciondepersonalaxon.com/wp-content/uploads/2014/12/Inteligencia-Emocional-en-la-Practica-Daniel-Goleman-Resumido.pdf>

https://repositorio.continental.edu.pe/bits-tream/20.500.12394/2956/1/IV_FHU_501_TE_Contreras_P%cc%a1rraga_2016.pdf

Islas, R. A. C., Gutiérrez, F. J. C., Castellanos, J. L., & Méndez, K. P. (2017). Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2. nivel en México. *Educación Médica*, 18(4), 254–261. <https://readerelsevier.com/reader/sd/pii/S1575181316301279?token=B441E5433ECEC1AFFCECCAF6DFBA7CA5E39E1348C7AB414353AF5086908D1643CE139592206EC339C873318DA1AB6119&originRegion=us-east-1&originCreation=20220213210438>

Jimenez, A. S. P., & Rivera-Muñoz, J. L. (2020). Estrés laboral en docentes de Lima Metropolitana y su relación con factores personales, profesionales y de infraestructura y recursos educativos. *Revista Científica Ágora*, 7(1), 24–28. <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/110/97>

Luy-Montejo, C. (2019). El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 7(2), 353–383.

Maslach, C., & Jackson, S. (1996). Manual del Inventario Burnout de Maslach. España: TEA Ediciones.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Estados Unidos: Consulting Psychology Press.

Melgar Saavedra, A. (2020). Manejo del estrés laboral para la mejora del desempeño de los trabajadores administrativos de una empresa retail. (Tesis de Grado de la Universidad de San Martín de Porres)

Mendes, E. J. (2002). The relationship between emotional intelligence and occupational burnout in secondary school teachers (Doctoral dissertation, Walden University).

Prilleltensky, I., Neff, M., & Bessell, A. (2016). Teacher stress: What it is, why it's important, how it can be alleviated., 55(2), 104–111.

Schaufeli, W. B. (2003). Past performance and future perspectives of burnout research. SA Journal of Industrial Psychology, 29(4), 1–15.

Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. Stress and Health, 19(4), 233–239.

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) Theory Into Practice en una muestra de Lima Metropolitana. Persona, 4(1), 129–160.