

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.**



**INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:
CURSO DE PRE-ESPECIALIZACIÓN EN EVALUACIÓN PSICOLÓGICA.**

**TÍTULO DEL INFORME FINAL:
ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES
PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTADO POR:

JOSUÉ NAZARIO ORELLANA MARTÍNEZ OM19016

JOSÉ RODRIGO PÉREZ GÓMEZ PG19007

DOCENTE ASESOR:

LIC. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ.

NOVIEMBRE 2025

SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMERICA.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES



MSC. JUAN ROSA QUINTANILLA
RECTOR

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN
VICERRECTORA ACADÉMICA

MSC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA
SECRETARIO GENERAL

LIC. CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA
FISCAL GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL

AUTORIDADES



MSC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO

DECANO

DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA

VICEDECANA

LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ

SECRETARIO

MAESTRA. ANA CECILIA CAÑAS ZELAYA

JEFA DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

MSC. EVER ANTONIO PADILLA LAZO

DIRECTOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

PHD. RENÉ CAMPOS QUINTANILLA

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADUACION DE LA SECCIÓN DE
PSICOLOGÍA**

Contenido

Resumen.....	5
El estrés y sus efectos en el qué hacer laboral de las personas adultas.....	7
El estrés desde una visión teórica y psicológica.	7
Niveles de estrés en El Salvador y sus efectos.....	8
Abordaje psicológico cobre el estrés laboral.	10
Terapia Cognitivo Conductual (Tcc).....	10
¿Cómo se relaciona la TCC con el bienestar en el trabajo?	11
Tabla 1 formas de que la TCC puede mejorar el bienestar mental en el lugar de trabajo	12
1. Manejo del estrés.....	12
2. Ansiedad y depresión.....	12
3. Desempeño en el lugar de trabajo.....	12
4. Resolución de conflictos.....	12
5. Equilibrio entre vida laboral y personal	12
MBI inventario de burnout de Maslach y Escala de Estrés Percibido.....	13
Figura 1 MBI (Inventario De Burnout De Maslach)	14
Figura 2 niveles de estrés.....	14
Justificación	16
Objetivos.....	17
Objetivo general	17
Objetivos Específicos.....	17
Discusión.....	18
Conclusiones.....	19
Bibliografía	21

Índice de tablas

Tabla 1 formas de que la TCC puede mejorar el bienestar mental en el lugar de trabajo	12
---	----

Índice de figuras

Figura 1 MBI (Inventario De Burnout De Maslach)	14
---	----

Figura 2 niveles de estrés	14
----------------------------------	----

Resumen

El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente. Aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física. El estrés al prolongarse puede dominar los sentimientos y emociones negativos para el bienestar mental, desencadenando signos fisiológicos y alteraciones en la conducta. Este estado puede acompañar a los individuos a lo largo de su vida, convirtiéndose en una patología crónica sin un sistema terapéutico único y eficiente para su tratamiento. Es ahí donde la psicología hace su aporte no solo desde el punto de vista del análisis de parámetros por medio de aplicación de los test, sino por medio de la intervención psicológica para el manejo de esta problemática, dando a conocer no solo los resultados de un estudio sino mediante la prevención de esta situación. El Programa de intervención psicológica orientado a la prevención y manejo de estrés laboral, tuvo como objetivo principal brindar herramientas para la prevención y reducción de estrés, donde cada individuo pueda aprender a gestionar el estrés de manera óptima, y así superar las consecuencias que el estrés puede ocasionar en su vida personal y profesional en el Complejo Educativo Naciones Unidas, ubicado en el distrito de Cacaopera, municipio de Morazán Norte del departamento de Morazán.

Palabras claves: *Estrés Laboral, Intervención Psicológica, Manejo De Estrés Laboral*

Summary:

Work-related stress is caused by excessive pressure in the workplace. It generally results from an imbalance between work demands (including one's own) and the ability or resources available to efficiently fulfill them. However, it can sometimes also be caused by factors completely unrelated to the worker. Symptoms can range from mild moodiness to severe depression, and are almost always accompanied by a degree of exhaustion and physical weakness. When stress persists, it can dominate feelings and emotions that are negative for mental well-being, triggering physiological signs and behavioral changes. This state can accompany individuals throughout their lives, becoming a chronic condition with no single, efficient therapeutic system for its treatment. This is where psychology contributes not only from the perspective of parameter analysis through the application of tests, but also through psychological intervention to manage this problem, not only disclosing the results of a study but also through the use of psychological therapies focused on its prevention. The main objective of the psychological intervention program aimed at preventing and managing work-related stress was to provide tools for stress prevention and reduction. Individuals can learn to optimally manage stress and overcome the consequences that stress can have on their personal and professional lives at the Naciones Unidas Educational Complex, located in the Cacaopera district, Morazán Norte municipality, Morazán department.

Keywords: *Work-Related Stress, Psychological Intervention, Work-Related Stress*

Management

El estrés y sus efectos en el qué hacer laboral de las personas adultas.

El estrés desde una visión teórica y psicológica.

Según la publicación “situación de agotamiento físico general de un individuo, producido por un estado nervioso” 1999, citado en Recinos (2019, pág. 9) .La satisfacción de las necesidades humanas como trabajar o estudiar, entre otras, son las encargadas de mantener el equilibrio personal, presentándose de diversas formas que van desde las necesidades fisiológicas, hasta la autorrealización personal; diariamente se presentan situaciones en las que el equilibrio se ve afectado, expresándose como una alteración provocada por la situación o acumulación de actividades con las que cada persona se enfrenta día a día las que pueden provocar un desequilibrio emocional causado por el estrés.

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por Hans Selye (1926). En la actualidad, es uno de los términos más utilizados. Partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso que cuerpo. Selye (1956), no hace referencia al estímulo, peso o fuerza; Sino a la respuesta del organismo ante el estrés. Utiliza el termino estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante. El término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes. (Hernández, Rodríguez, & Arévalo, 2004)

Así mismo Hernández, Rodríguez, y Arévalo (2004, pág. 18) sostienen que, El estrés debe de verse desde otra perspectiva, no sólo desde el ámbito laboral. Debe tomarse en cuenta que el estrés afecta al trabajador desde diferentes ámbitos tales como en lo biológico, psicológico

y social. Los sucesos diarios estresantes de pequeña intensidad según algunos autores, pueden provocar efectos psicológicos y biológicos más impactantes que los que puedan generar acontecimientos, cómo la muerte de un familiar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Estas reacciones físicas pueden estar protagonizadas por sensaciones como: tensión, agobio, angustia o nerviosismo.

Dependiendo del individuo y de sus experiencias, estas sensaciones pueden ser canalizadas de una forma u otra, que podría ser beneficiosa o no. Como podemos observar, el concepto de estrés no lleva ligada, en principio, ninguna connotación negativa; sin embargo, puede resultar perjudicial para la salud y debe ser prevenido. (Ministerio de Salud de El Salvador, 2019, pág. 2)

Niveles de estrés en El Salvador y sus efectos.

Para Hernández en el 2022 (p. 1) En El Salvador, la salud mental y el trabajo son dos conceptos que no se mezclan entre sí, ya sea por omisión o por la cultura de trabajo. Expertas en el tema laboral y psicológico relataron a VOCES los efectos de que la salud mental no se encuentre como una prioridad en el ámbito de trabajo de las salvadoreñas y salvadoreños. El Código de Trabajo es el principal documento que rige las relaciones y condiciones laborales que cada trabajadora y trabajador salvadoreño viven en sus contextos laborales. “Armonizar las relaciones entre patronos y trabajadores, estableciendo sus derechos, obligaciones y se funda en principios a que tiendan al mejoramiento de las condiciones de vida de los trabajadores”, especifica el código en su propósito de ser.

Sin embargo, al hacer una revisión de su articulado, no se encuentra una mención explícita del término “salud mental” en ninguna parte del código. Sí existen alusiones a las enfermedades mentales y establece acciones a tomar sobre este tema. Por ejemplo, el capítulo dos establece que las lesiones del cerebro que resulten en enfermedades mentales crónicas como la psicosis serán tratadas como incapacidades permanentes por las que el patrono Para la región de las Américas, se experimentaron desafíos particulares en términos de salud mental

(Chavarría & laínez, 2024, pág. 105) Para la región de las Américas, se experimentaron desafíos particulares en términos de salud mental durante la pandemia. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señaló un incremento en la demanda de servicios de salud mental, así como un impacto negativo en la prestación de estos servicios debido a las interrupciones causadas por la pandemia (OPS, 2020). La situación en Latinoamérica estuvo marcada por desigualdades socioeconómicas y limitaciones en la accesibilidad a servicios de salud mental. Las dificultades económicas y sociales derivadas de la pandemia, exacerbaron la carga psicológica en comunidades vulnerables, ampliando las brechas existentes en la atención a la salud mental (OPS, 2021). deberá responder si se originan en el lugar de trabajo.

Un 50 % de los empleados en El Salvador sufre de estrés, reveló el último informe de la firma de consultoría Gallup. El documento enuncia que El Salvador se posiciona en el (Sanitaria, 2025)Caribe analizados. (Villedas, 2024)

También para Villedas, Un 16 % de los empleados salvadoreños encuestados también dijo que la mayor parte del día reportó enojo, mientras que un 26 % indicó sentirse triste. El informe señala que tres de cada cinco empleados en el mundo aseguraron haber experimentado soledad durante gran parte del día anterior. Gallup señala que la cifra sería incluso mayor en los empleados que tienen menos de 35 años.

Abordaje psicológico sobre el estrés laboral.

Terapia Cognitivo Conductual (Tcc)

Según el Instituto para la Calidad y Eficiencia en la Atención Sanitaria (Alemania, 2006) La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una de las formas de psicoterapia más comunes y mejor estudiadas. Es una combinación de dos enfoques terapéuticos: la terapia cognitiva y la terapia conductual. Los enfoques terapéuticos exactos dependerán de la enfermedad o el problema a tratar. Pero la idea básica de la terapia es siempre la misma: lo que pensamos, cómo nos comportamos y cómo nos hacen sentir los demás están estrechamente relacionados y afectan a nuestro bienestar.

El término cognitivo proviene del latín "cognoscere", que significa "reconocer". La terapia cognitiva consiste en formar una idea clara de los propios pensamientos, actitudes y expectativas. El objetivo es reconocer y modificar creencias falsas y angustiosas. A menudo, no son solo las circunstancias cotidianas o situaciones particulares las que causan problemas, sino también la importancia exagerada que les damos.

La TCC se basa en varios principios fundamentales, entre ellos:

- Los problemas psicológicos se basan en parte en patrones de pensamiento problemáticos o inútiles.
- Los problemas psicológicos se basan en parte en patrones aprendidos de comportamiento inútil.
- Los problemas psicológicos se basan en parte en creencias fundamentales problemáticas, incluidas ideas centrales sobre uno mismo y el mundo.

- Las personas con problemas psicológicos pueden aprender mejores maneras de afrontarlos. Esto puede ayudar a aliviar sus síntomas y mejorar su salud mental y emocional.

¿Cómo se relaciona la TCC con el bienestar en el trabajo?

Según una publicación del blog Maudsley (2020) La terapia cognitivo conductual para la ansiedad y estrés laboral, examina los problemas, pensamientos y patrones de comportamiento del empleado para encontrar maneras de modificar sus pensamientos y comportamientos negativos. Su objetivo es controlar, reducir o detener los ciclos de pensamiento dañinos, haciéndolos más manejables.

Además, plantea algunas de las formas de que la TCC puede mejorar el bienestar mental en el lugar de trabajo:

Tabla 1 formas de que la TCC puede mejorar el bienestar mental en el lugar de trabajo

1. Manejo del estrés	2. Ansiedad y depresión	3. Desempeño en el lugar de trabajo	4. Resolución de conflictos	5. Equilibrio entre vida laboral y personal
<p>El estrés laboral es una preocupación común que puede afectar negativamente el bienestar de los empleados. Las técnicas de TCC pueden ayudar a las personas a reconocer y replantear patrones de pensamiento negativos relacionados con los factores estresantes, enseñándoles a afrontarlos de forma más eficaz y a reducir el impacto emocional de las presiones laborales.</p>	<p>Como explicamos anteriormente en este artículo, la ansiedad y la depresión son dos de los problemas de salud mental más comunes en el Reino Unido y ambos pueden afectar la capacidad de una persona para desempeñarse óptimamente en el trabajo. La TCC proporciona herramientas para desafiar y reformular el pensamiento distorsionado que contribuye a estos trastornos, promoviendo una perspectiva más positiva y resiliencia emocional en el entorno laboral.</p>	<p>Las autopercepciones negativas y la baja autoestima pueden afectar el rendimiento laboral e impedir que los empleados se integren adecuadamente en el equipo. La TCC ayuda a las personas a mejorar su autoestima abordando los pensamientos autocríticos y promoviendo una imagen más saludable de sí mismos, lo que a su vez puede generar mayor confianza y un mejor rendimiento laboral.</p>	<p>La TCC dota a las personas de habilidades de comunicación y resolución de problemas que pueden aplicarse para resolver conflictos laborales. Al centrarse en modificar patrones de pensamiento negativos y promover estrategias interpersonales eficaces, la TCC puede contribuir a un entorno laboral más armonioso.</p>	<p>El equilibrio entre la vida laboral y personal, como concepto, es algo que hemos empezado a escuchar mucho en los medios durante la última década, y es fundamental para prevenir el síndrome de burnout. La terapia cognitivo conductual (TCC) puede ayudar a las personas a establecer y mantener límites entre el trabajo y la vida personal. Al abordar patrones de pensamiento poco saludables que pueden llevar al exceso de trabajo o a descuidar el tiempo personal, los empleados pueden lograr un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal y reducir el riesgo de burnout.</p>

Nota: formas de que la TCC puede mejorar el bienestar mental en el lugar de trabajo según el blog Maudsley (2020)

MBI inventario de burnout de Maslach y Escala de Estrés Percibido.

Según Maslach & Jackson como se cita en Manso (2 006) Por más de dos décadas, el *Maslach Burnout Inventory -en su versión Human Services Survey-* (MBI-HSS) ha sido el instrumento más ampliamente utilizado para medir el síndrome de burnout en profesiones asistenciales, tanto en los Estados Unidos, así como en otros países. El MBI-HSS concibe el burnout como un constructo tridimensional caracterizado por sentimientos de agotamiento emocional (sensación de no poder dar más de sí en el ámbito emocional y afectivo), despersonalización (desarrollo de sentimientos de insensibilidad y actitudes negativas hacia los destinatarios de la labor profesional) y reducida realización profesional (sentimientos de improductividad o falta de logros en el desempeño profesional).

El Inventario de Burnout de Maslach (MBI) se considera el estándar de referencia para medir el burnout, y abarca tres escalas: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Otros instrumentos de bienestar han demostrado su utilidad en diversos entornos, y las correlaciones entre el MBI y estos instrumentos podrían proporcionar evidencia de las relaciones entre variables clave para orientar las iniciativas de bienestar.

La realización del programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en los resultados obtenidos de una muestra de 12 personas del Complejo Educativo Naciones Unidas, ubicado en el distrito de Cacaopera, municipio de Morazán Norte del departamento de Morazán, a quienes se les aplicó el "MBI inventario de burnout de Maslach" y "Escala de Estrés Percibido". Los resultados revelaron una presencia significativa de estrés moderado, lo que genera tensión y puede convertirse en un problema grave si no se maneja adecuadamente. Cuyos resultados se pueden observar en el índice de tablas.

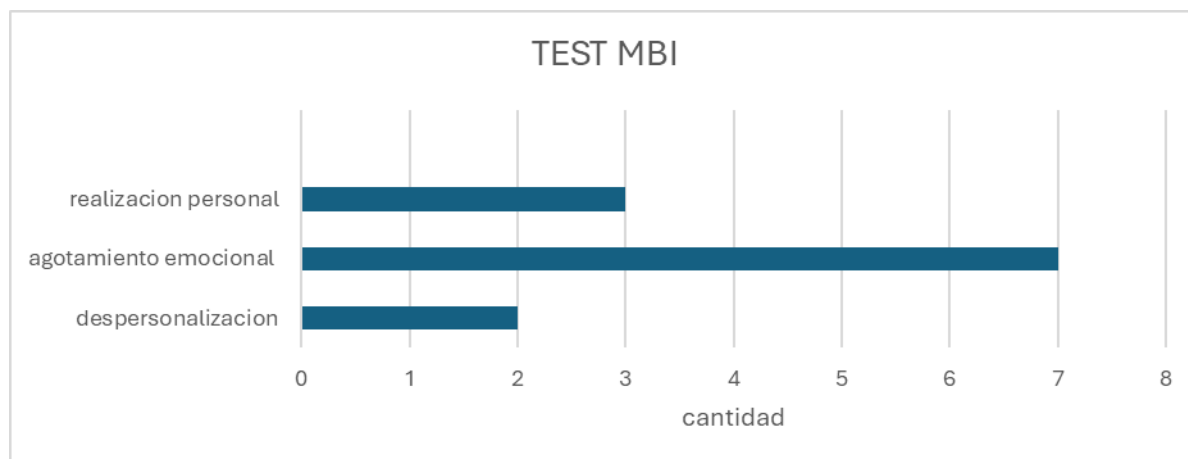


Figura 1 MBI (Inventario De Burnout De Maslach)

Fuente: Resultados del diagnóstico de intervención psicológica orientado a la prevención y manejo de estrés laboral. según los resultados se puede observar que, 7 personas muestran agotamiento personal, por otra parte 3 personas presentan realización personal y por último 2 personas muestran despersonalización.

Es un test que mide el nivel de estrés vivido dentro de las aulas

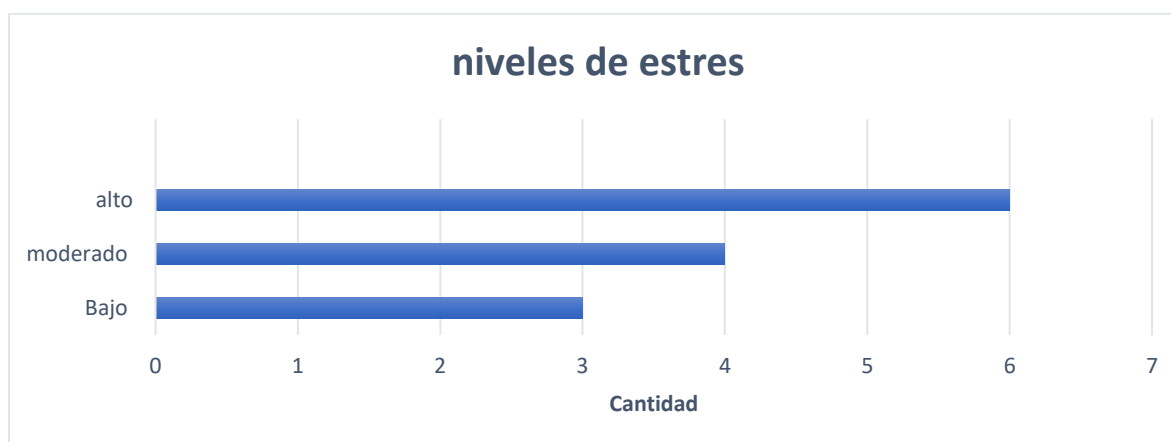


Figura 2 niveles de estrés

Fuente: Resultados del diagnóstico de intervención psicológica orientado a la prevención y manejo de estrés laboral. Los resultados presentados en la gráfica muestran que, 6 personas

estrés elevado, y por otra parte 4 personas resultaron con estrés moderado y por último 3 personas presentaron estrés bajo.

La percepción subjetiva del estrés en el último mes, es lo que mide el test, y evalúa cómo las personas sienten que no tienen el control, se sienten abrumadas, o que las demandas de la vida exceden sus recursos personales.

Justificación

Este artículo es importante porque permitirá presentar un programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en los resultados obtenidos de una muestra de 12 personas, a quienes se les aplicó el "MBI inventario de burnout de Maslach" y "Escala de Estrés Percibido". Los resultados revelaron una presencia significativa de estrés moderado, lo que genera tensión y puede convertirse en un problema grave si no se maneja adecuadamente.

El estrés al prolongarse puede dominar los sentimientos y emociones negativos para el bienestar mental, desencadenando signos fisiológicos y alteraciones en la conducta. Este estado puede acompañar a los individuos a lo largo de su vida, convirtiéndose en una patología crónica sin un sistema terapéutico único y eficiente para su tratamiento.

En la sociedad actual, el ritmo de vida, la sobrecarga de información y las exigencias laborales y sociales son factores que generan estrés. Existe una delgada línea entre mantenerse ocupado y sobrecargarse hasta un punto en que el estrés se convierte en un riesgo para la salud psicológica y física.

Es por ello que con este trabajo se buscó no solo conocer los niveles de estrés laboral del personal docente del Complejo Educativo Naciones Unidas, ubicado en el distrito de Cacaopera, municipio de Morazán Norte del departamento de Morazán, sino además brindar las herramientas teóricas y prácticas de la salud mental, para atenuar la problemática desde la aplicación de test, hasta el uso de métodos y sesiones para poder lidiar con dicha situación.

Objetivos**Objetivo general**

Presentar un artículo sobre Estrés Laboral en Docentes

Objetivos Específicos

Mostrar los resultados encontrados en la fase diagnóstica, mediante la aplicación de dos instrumentos psicológicos

Sugerir un programa psicoterapéutico enfocado en la prevención y manejo del estrés en el ámbito laboral, promoviendo un entorno saludable y eficiente para los empleados

Discusión

La profesión docente está sujeta ante una serie de cambios en la sociedad, problemas personales, familiares, conflictos y situaciones problemáticas que afectan a la salud y deterioran la calidad de vida. Para Alvites-Huamaní, 2019. “el estrés que puede padecer un docente está también relacionado con factores psicosociales, dentro del cual la infraestructura, el equipamiento, los espacios físicos, la tecnología inciden en la afectación de la salud” (p.3)

Pérez citado en Alvites-Huamaní, 2019 señala que la docencia es una de las profesiones más exigentes generadoras de estrés debido a que se encuentra frente a una diversidad de personas, culturas, ideologías que requiere de una adaptación constante ante estas situaciones

La dimensión agotamiento emocional o despersonalización o en ambas y/o bajas en realización personal en el trabajo; por lo tanto, en base a los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario MBI se determina que, según los resultados se puede observar que, 7 personas muestran agotamiento personal, por otra parte 3 personas presentan realización personal y por último 2 personas muestran despersonalización.

La percepción subjetiva del estrés en el último mes, es lo que mide el test, y evalúa cómo las personas sienten que no tienen el control, se sienten abrumadas, o que las demandas de la vida exceden sus recursos personales. Por lo cual, los resultados presentados en la aplicación de la Escala de Estrés Percibido muestran que, 6 personas manifiestan estrés elevado, y por otra parte 4 personas resultaron con estrés moderado y por ultimo 2 personas presentaron estrés bajo.

El estrés al prolongarse puede dominar los sentimientos y emociones negativos para el bienestar mental, desencadenando signos fisiológicos y alteraciones en la conducta. Este estado puede acompañar a los individuos a lo largo de su vida, convirtiéndose en una patología crónica sin un sistema terapéutico único y eficiente para su tratamiento.

Conclusiones

La realización del programa de intervención psicológica de reducción de estrés basado en los resultados obtenidos de una muestra de 12 personas, a quienes se les aplicó el "MBI inventario de burnout de Maslach" y "Escala de Estrés Percibido". Los resultados revelaron una presencia significativa de estrés moderado, lo que genera tensión y puede convertirse en un problema grave si no se maneja adecuadamente.

El estrés al prolongarse puede dominar los sentimientos y emociones negativos para el bienestar mental, desencadenando signos fisiológicos y alteraciones en la conducta. Este estado puede acompañar a los individuos a lo largo de su vida, convirtiéndose en una patología crónica sin un sistema terapéutico único y eficiente para su tratamiento.

El estrés en los profesionales de la docencia surge como un campo de investigación esencial ya que no es un factor apartado de la realidad y al ser considerado en la actualidad una de las ocupaciones más estresantes que es caracterizado por la presencia de diversos factores y condiciones en el entorno laboral y académico de las Instituciones, es ahí la contribución de la presente investigación para la toma de acciones a corto plazo que puedan prevenir o minimizar el desgaste profesional.

Mediante la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una herramienta poderosa para prevenir y tratar el estrés laboral debido a su enfoque práctico, basado en la modificación de pensamientos y comportamientos disfuncionales. Además, enseña estrategias efectivas de afrontamiento, promueve la reestructuración cognitiva y previene recaídas, todo basado en evidencia científica.

Se fomentará el trabajo en equipo a través de la creación de espacios de comunicación afectiva.

En estos, los docentes podrán expresar sus inquietudes y encontrar apoyo mutuo, elementos

claves para cultivar la confianza y el compañerismo. Estos son, a su vez, pilares esenciales para construir un ambiente de trabajo donde el estrés se transforme en motivación y tenga un impacto positivo.

Bibliografía

- Alvites-Huamaní, G. (2 de octubre de 2019). *Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú.com.* de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Chavarría, L., & laínez, A. (junio de 2024). de <file:///C:/Users/jmore/Downloads/Evaluaci%C3%B3n+de+los+niveles+de+depresi%C3%B3n,+ansiedad+y+estr%C3%A9s+en+el+contexto+del+COVID-19.pdf>
- Hernández, C., Rodríguez, M., & Arévalo, N. (noviembre de 2004). <https://ri.ufg.edu.sv> de <https://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/8063/1/Factores%20causantes%20de%20estr%C3%A9s.pdf>
- hernández, D. (Octubre de 2022). <https://voces.org.sv> de 2025, de <https://voces.org.sv/la-salud-mental-la-gran-ausente-en-el-ambito-laboral-salvadoreno/>
- <https://maudsleylearning-com>. (5 de Noviembre de 2020). de 2025, de https://maudsleylearning-com.translate.goog/insights/blogs-and-videos/cbt-for-workplace-wellbeing-work-related-stress-and-anxiety/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
- Manso, J. F. (octubre de 2006). <https://psicologiacientifica.com>. R de 2025, de <https://psicologiacientifica.com/maslach-burnout-inventory-confiabilidad>
- Recinos , Y. (octubre de 2019). <https://repositorio.ues.edu.sv> de 2025, de <https://repositorio.ues.edu.sv/server/api/core/bitstreams/ffe66617-2920-4614-8307-6580cdd8fd4e/content>
- Salvador, m. d. (2019). <https://w5.salud.gob.sv/>. de https://w5.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias_2020/presentaciones/telesalud/presentacion19032020/MANEJO-ADECUADO-DE-ESTRES-LABORAL.pdf
- Sanitaria, I. p. (agosto de 2025). Terapia cognitivo-conductual (TCC). 1. de https://www-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/books/NBK279297/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
- Villedas, J. (14 de junio de 2024). *Un 50 % de los empleados sufre de estrés en El Salvador.* de <https://diario.elmundo.sv/economia/un-50-de-los-empleados-sufre-de-estres-en-el-salvador>