

Ayuda psicológica al pedagogo en la superación del síndrome de “incineración profesional”

Shuránova Irina Yurevna

Resumen

En el artículo se examinan los problemas relacionados con la deformación profesional de los pedagogos (maestros de escuela y profesores universitarios), teniendo en cuenta el carácter específico de su actividad y desde el punto de vista del síndrome de “incineración profesional”. Se describen las causas y las consecuencias del mismo. Se proponen medidas destinadas a la profilaxis y la rehabilitación y para brindar ayuda a quienes padecen dicho síndrome (actualización de los recursos personales, optimización de las condiciones de organización de la labor pedagógica).

Palabras clave: “Incineración” (estrés ocupacional), pedagogía, ayuda psicológica.

Ajuda psicológica para o pedagogo na superação da Síndrome de “Incinação Profissional”

Resumo

Neste artigo examinam-se problemas relacionados com a deformação profissssional de pedagogos (professores de escolas e de universidades) considerando o caráter específico de sua atividade e da perspectiva da síndrome de “incinação profissssional”. Além de se descreverem causas e conseqüências da síndrome propõem-se medidas destinadas à profilaxia e à reabilitação para oferecer ajuda a quem sofre com a mesma (atualização dos recursos pessoais, formas de otimizar das condições de organização do trabalho pedagógico).

Palavras-chave: Stress ocupacional, pedagogia, ajuda psicológica.

Psychological help to a teacher in getting over the “professional burnout syndrome”

Abstract

The article is devoted to the problems connected with specific changes of teachers' professional traits (considering the peculiarities of their work) from the point of view of the “professional burnout syndrome”. The author describes the causes, the stages, the consequences of the burnout, and offers various preventive and rehabilitation measures to be taken in order to provide timely help to the teachers who are “burning out”. The author argues that these measures should be aimed at activating the inner resources of a person and enhancing the conditions of their work.

Keywords: Burnout (occupational stress), pedagogy, psychological help.

Introducción

Uno de los problemas más importantes y actuales de la enseñanza tanto en la escuela primaria y media general como en la superior, es la influencia que ejerce la profesión en la personalidad del especialista (maestros de escuela y profesores de instituciones universitarias, profesionales que reunimos bajo la denominación "pedagogos").

Es sabido que la adquisición de una profesión se acompaña, inevitablemente, de cambios en la estructura de la personalidad: por una parte, tiene lugar el intenso desarrollo de las cualidades que coadyuvan a la realización exitosa de la actividad dada y, por otra, se producen cambios tales como la represión e incluso la desaparición de las estructuras que no toman parte en este proceso. Si estos cambios se evalúan como negativos, es decir como cambios que destruyen la integridad de la personalidad (a consecuencia de lo cual disminuye su adaptabilidad y estabilidad), ellos deben ser examinados como una deformación profesional.

Por lo tanto, el análisis de las peculiaridades que presenta la deformación de la personalidad (teniendo en cuenta el carácter específico de la actividad pedagógica) en todos los aspectos de la formación profesional permite diseñar medidas para prevenirlas y superarlas, lo que constituye una de las principales tareas del psicólogo que trabaja en una institución de enseñanza.

La oportuna aplicación de medidas profilácticas, así como los procedimientos para perfeccionar la maestría profesional permiten prevenir la deformación profesional del pedagogo.

En los últimos tiempos, los especialistas rusos prestan atención a una forma peculiar del estrés, que puede denominarse "enfermedad de la comunicación". En la literatura científica también se la conoce como "incineración profesional". Se desarrolla, ante todo, en las así llamadas "profesiones de ayuda" (entre las cuales está la del maestro de escuela y del profesor de instituciones de enseñanza superior), en las que resulta obligatoria la comunicación diaria, prolongada durante muchas horas, con una gran cantidad de interlocutores.

El trabajo de estos profesionales se caracteriza por la existencia de una multitud de situaciones de gran carga emocional y de compleja estructura cognitiva, lo que exige del pedagogo un significativo aporte personal en el establecimiento de relaciones de confianza y la habilidad para manejar la tensión emocional en la comunicación con los alumnos y estudiantes.

Semejante comunicación constituye un factor de alto riesgo para la salud espiritual del sujeto: está llena de situaciones estresantes, origina estados depresivos o, por el contrario, explosiones de agresividad.

La "incineración profesional" es un fenómeno que se desarrolla sobre el fondo de un estrés crónico y que lleva al agotamiento de los recursos emocionales, energéticos

y personales. Surge como resultado de la acumulación de emociones negativas, que el sujeto es incapaz de "descargar" o de "liberarse" de ellas (Selye, 1982).

El riesgo de agotamiento emocional (como también de las enfermedades psicosomáticas a él ligadas) aumenta cuando el estrés emocional es prolongado, cuando no hay posibilidad de un descanso pleno y no se recupera el potencial psíquico y nervioso (energía adaptativa, según H. Selye, 1982).

El estrés emocional prolongado lleva inevitablemente al agotamiento emocional. El peligro fundamental que encierran las emociones y vivencias negativas consiste en que sus consecuencias permanecen vigentes durante mucho tiempo y poseen la capacidad de acumularse. Cuando las situaciones que provocan vivencias negativas se repiten con frecuencia, la excitación emocional se convierte en "estándar" y adquiere la propiedad de estancarse. Dicha excitación emocional se conserva largo tiempo en el sistema nervioso central, incluso cuando la situación estresante ha terminado; posteriormente, como forma generalizada, influye sobre las estructuras cerebrales, en especial sobre los grandes hemisferios, ejerciendo una acción patológica sobre las funciones psíquicas.

Estas formas estancadas del estrés emocional llevan a la pérdida de los recursos psico-energéticos, lo que se manifiesta en vivencias subjetivas de "extenuación", "agobio", de encontrarse "en una situación sin salida", en la debilitación de la fuerza y vivacidad de las emociones.

Así, pues, el problema del descenso de la eficiencia en la actividad profesional debe examinarse en relación con las sobrecargas emocionales que las personas experimentan bajo la influencia de una multitud de factores objetivos y subjetivos. La acción de estos factores provoca la sensación de insatisfacción y de vacío, la acumulación del cansancio, la sensación de impotencia y de falta de sentido de la propia existencia, una baja valoración de la capacidad profesional. Todo ello provoca, finalmente el agotamiento y la "incineración".

Se puede considerar el "síndrome de incineración profesional" como un complejo fenómeno psico-fisiológico, que se caracteriza por el agotamiento emocional, mental y físico, provocado por cargas emocionales prolongadas (Kochianas, 2002).

Este síndrome es una construcción tridimensional que incluye el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de los logros personales.

El agotamiento emocional se manifiesta en las sensaciones de extrema tensión emocional; vaciamiento; impotencia; agotamiento de los recursos emocionales. El sujeto siente que no puede entregarse totalmente al trabajo, como hacía antes. Surge la vivencia de "amortiguamiento", "embotamiento" de las emociones; cuando las manifestaciones adquieren un carácter particularmente grave es posible que ocurran explosiones emocionales.

La despersonalización representa la tendencia a deshumanizar las relaciones con otras personas. En dichas relaciones se manifiesta insensibilidad, crueldad, cinismo o brutalidad; los contactos se hacen formales e impersonales.

Estas disposiciones negativas pueden tener, al comienzo, un carácter oculto y manifestarse en una irritabilidad interior contenida, la que, a su debido tiempo, se expresa exteriormente en explosiones de irritación o en frecuentes situaciones conflictivas.

La disminución de los logros personales se evidencia en el descenso de la sensación de competitividad en el trabajo; en la insatisfacción consigo mismo; en la disminución del valor de la actividad que se realiza y en una percepción de sí mismo negativa en el plano profesional.

Al advertir la presencia de sentimientos negativos, la persona se culpa a sí misma. Disminuye la autovaloración profesional y personal; aparece el sentimiento de infravaloración de la actividad desarrollada y de indiferencia hacia el trabajo; desciende el valor de los logros obtenidos, y se produce la pérdida del sentido y del deseo de realizar esfuerzos personales en el trabajo.

El estudio de la desadaptación profesional de los pedagogos permitió definir sus características y *describir los rasgos específicos de la actividad en todas las profesiones que favorecen la "incineración"* de las personas que las ejercen.

Entre ellas podemos citar:

- la permanente sensación de novedad en las situaciones laborales;
- la peculiaridad del proceso laboral, determinada no tanto por el carácter del "objeto" del trabajo, cuanto por las peculiaridades y las propiedades de quien lo realiza;
- la necesidad de un desarrollo personal permanente; en caso contrario surgen regularmente depresiones y manifestaciones de irritabilidad;
- la saturación emocional de los contactos interpersonales, la que puede no ser permanentemente muy intensa; sin embargo su carácter crónico la convierte en patológica;
- la responsabilidad por los educandos;
- la inclusión permanente de procesos volitivos para cumplir las tareas profesionales.

La generalización de los resultados de investigaciones empíricas permite diferenciar tres grupos de factores de riesgo de surgimiento del "síndrome de incineración": exigencias personales, situacionales y profesionales (Vodopiánova, 2001, 2003; Vodopiánova & Stárchenkova, 2009).

Factores personales:

- sensación de injusticia
- sensación crónica de soledad
- sensación de indefensión social

- sensación de inestabilidad socioeconómica
- sensación de aislamiento social e interpersonal
- modelos no constructivos de comportamiento
- gran motivación por el poder
- "hambre de trabajo": comportamiento en el que predomina una excesiva competitividad y la permanente sensación de falta de tiempo
- una "concepción del Yo" débil; baja autoestima
- poca empatía y contactos sociales
- baja motivación profesional; fuerte motivación a evitar los fracasos
- inestabilidad emocional; esperanzas no fundadas de que la situación mejorará

Exigencias situacionales:

- permanente comparación social y evaluación de los otros
- injusticia, desigualdad en las interrelaciones
- interrelaciones negativas o "frías", de insensibilidad para con los colegas y los subordinados
- alumnos, clientes o socios "difíciles"
- ausencia de unidad corporativa; poca cultura organizativa
- conflictos dentro del colectivo de trabajo e interpersonales
- conflictos de rol; indefinición del rol propio
- déficit de apoyo administrativo, amistoso, social, profesional, etc.
- sobrecargas laborales
- mínimas cargas laborales

Exigencias profesionales:

- comunicaciones cognoscitivas de índole compleja

- comunicación laboral emocionalmente saturada
- necesidad constante de autodesarrollo y de elevación del nivel profesional
- necesidad de permanente adaptación a la aparición de nuevas personas, a situaciones laborales cambiantes
- necesidad de buscar nuevas soluciones
- alta responsabilidad por el trabajo que se realiza y por otras personas
- exigencia de autocontrolarse y de hallar soluciones que deben ser tomadas volitivamente
- necesidad de aceptar un trabajo poco interesante o no preferido
- burocratismo y “trabajo con papeles”
- ausencia de soluciones ya listas; necesidad de búsquedas creativas

Se puede suponer que el “síndrome de la incineración” (caracterizado por el vaciamiento emocional del pedagogo, la indiferencia, la ignorancia de las peculiaridades individuales de los alumnos, etc.) ejerce una marcada influencia en el carácter de las comunicaciones profesionales del pedagogo. Esta deformación dificulta el manejo pleno del proceso de estudio, la prestación de la ayuda necesaria a quien la requiere, la formación de una verdadera colectividad profesional.

En el pedagogo que sufre el “síndrome de la incineración” se observan las siguientes modificaciones:

1) comportamentales: mira con frecuencia la hora; reiteradamente llega tarde a sus clases; pierde el enfoque creador en la solución de problemas; trabaja más y con más diligencia, pero sus logros son cada vez menos; se aísla y evita a sus colegas; emplea con mucha frecuencia sustancias psicotrópicas que modifican su estado de ánimo (incluyendo la cafeína y otros más fuertes); pierde la capacidad de satisfacer sus necesidades en lo que se refiere a diversiones y a medidas para restaurar la salud; está expuesto a accidentes; se acrecienta el nivel de resistencia a concurrir al trabajo;

2) vivenciales: pérdida del sentido del humor; permanente sensación de preocupación por el trabajo; sensaciones de fracaso y de culpa; con frecuencia experimenta ira, sentimientos de ofensa y amargura, irritación con respecto a sus colegas y personas cercanas; sensación de desaliento e indiferencia; actitud hacia el trabajo que realiza como una pesada necesidad y no como algo que puede dar satisfacciones;

3) intelectuales: ideas cada vez más persistentes de que debe dejar el trabajo; descenso de la capacidad de

concentrar la atención; pensamiento rígido, que se resiste a los cambios; aumento de la desconfianza y la incredulidad; actitud cínica hacia los circundantes; mentalidad de víctima; preocupación por las necesidades propias y los sufrimientos personales;

4) en la salud: alteración del sueño; frecuentes y prolongadas afecciones leves; elevada tendencia a contraer enfermedades infecciosas; cansancio y fatiga durante toda la jornada; aceleración de las alteraciones psíquicas y somáticas.

Se considera que la “incineración profesional” es más peligrosa en sus inicios. El propio sujeto, por lo general, no toma conciencia de sus síntomas. Es muy importante descubrir a tiempo estas manifestaciones y organizar de manera adecuada el sistema de apoyo a tales personas. Por eso corresponde prestar especial atención a la identificación de aquellos factores que llevan al desarrollo del síndrome y tomarlos en cuenta para la elaboración de programas profilácticos.

La observación de personas que sufren “incineración profesional” muestra que (Vodopiánova, 2003):

- **en el primer estadio** los síntomas se manifiestan episódicamente y no son prolongados. En este caso, el sujeto se puede ayudar a sí mismo. Contribuyen a ello el *relax* psicofísico (relajación), la organización de intervalos en el trabajo y otros procedimientos de autorregulación dirigidos a disminuir el estrés laboral.

- **en el segundo estadio** los síntomas aparecen en forma más regular y prolongada y es más difícil corregirlos.

Quien se encuentra en los dos primeros estadios puede recuperarse, utilizando técnicas de autoayuda; esa persona es capaz de controlarse o de buscar ayuda profesional, dirigiéndose al psicólogo consultor.

Sin embargo, para volver al estado anterior de frescura y buen ánimo, al así llamado estado de “renovación”, quien haya experimentado el síndrome de “incineración” deberá hacer muchos esfuerzos para compensar lo perdido: debe aprender a vivir con esa problemática o bien cambiar radicalmente su existencia y, ante todo, a sí mismo. Por ello, si aparecen síntomas de “incineración” es indispensable, en primer lugar, modificar el comportamiento emocional en las situaciones profesionales difíciles.

La transformación del comportamiento emocional puede basarse en la teoría de F. E. Basiliuk sobre las vivencias psicológicas y la conducta que ayudan a superar las situaciones de estrés. Debe lograrse una conducta realista, flexible, en su mayor parte consciente, que incluye el carácter voluntario y activo y el autocontrol. Este comportamiento aumenta las posibilidades adaptativas del sujeto (Vasiliuk, 1984).

Las capacidades adaptativas desarrolladas constituyen uno de los factores de la exitosa adaptación profesional de los pedagogos. Altos niveles de estabilidad psico-neurológica y de autorregulación de la conducta obstaculizan el incremento del agotamiento emocional, mientras que un potencial comunicativo suficiente hace descender la probabilidad de que surja la despersonalización. El desarrollo de las capacidades adaptativas favorece la estabilidad psíquica de los pedagogos con respecto al estrés profesional y la conservación de la salud profesional.

Por ejemplo, es posible utilizar la técnica denominada "autoobservación". Ante la aparición de síntomas de "incineración" se recomienda formular un plan personal de "autoobservación", en el que deben figurar:

- el planteo de nuevas finalidades y tareas de crecimiento personal;
- la asimilación y el uso activo de técnicas especiales para restablecer los recursos "agotados" y para lograr una positiva percepción del mundo.

En particular se trata de:

- la definición de nuevos objetivos en el trabajo y en la vida personal;
- la adquisición de nuevos conocimientos y hábitos de comunicación con otras personas y de relaciones consigo mismo;
- el crecimiento personal (aspiración a actualizarse);
- la enseñanza o ayuda a los colegas con poca experiencia;
- el desarrollo de las capacidades de liderazgo;
- la optimización del régimen de trabajo y descanso;
- la revaloración periódica de sí mismo y de los logros obtenidos;
- una forma de vida equilibrada;
- el cambio del microclima en el hogar y en la familia;
- la transformación del estilo de vida estresante en uno no estresante.

Hay que prestar especial atención al perfeccionamiento de la capacidad de controlar el tiempo disponible, por cuanto, tanto el déficit de tiempo como su utilización irracional llevan a la vivencia de insatisfacción con los resultados de la actividad.

En el tercer estadio los rasgos y síntomas de "incineración" ya son crónicos.

Para restablecer el normal funcionamiento es indispensable la ayuda cualificada de especialistas en estrés o en psicoterapia. Si el grado de "incineración" es alto, los procedimientos de autoayuda casi no tienen efecto; la ayuda de profesionales (especialistas en estrés o psicoterapeutas), a la que es indispensable recurrir, puede no dar un alivio y cura rápidos.

Para que "la incineración profesional" no sea algo inevitable, el pedagogo debe, ante todo, dar determinados pasos profilácticos, los que pueden prevenir, debilitar o excluir el surgimiento del síndrome.

Las investigaciones del síndrome de "incineración profesional" mostraron que sus causas pueden tener distinta naturaleza. Por eso es bastante complicada la cuestión referida a las tecnologías (estrategias) eficaces para superarlo. Es necesario tener en cuenta este hecho cuando se eligen las direcciones y enfoques destinados a superar el síndrome y los medios concretos para contrarrestar la "incineración". El problema consiste en que algunas causas pueden ser neutralizadas por los esfuerzos personales del sujeto, con ayuda de las técnicas de autoayuda y de las habilidades para dominar el estrés; otras exigen nuevas soluciones organizativas. El nivel de riesgo de "incineración" también puede descender si se emplean diferentes tipos de apoyo psicológico.

El síndrome puede surgir tanto en el nivel individual como colectivo. En relación con ello, las estrategias de intervención se diferencian si el foco del problema es un individuo o un grupo de personas; si se trata de la estructura de un trabajo concreto o de la organización laboral en su conjunto.

La aplicación de procedimientos para minimizar la influencia del síndrome de "incineración profesional" y el empleo de medios destinados a perfeccionar la maestría profesional constituyen, indudablemente, medidas de prevención, mitigación y superación de la deformación profesional de la personalidad del pedagogo.

Dicho complejo de medidas puede incluir los siguientes procedimientos (Marishuk & Evdokimov, 2001; Vodopiánova, 2001, 2003; Vodopiánova & Stárchenkova, 2009):

I. Realización de investigaciones de psicodiagnóstico:

1. de las cualidades profesionales importantes de la personalidad y de las dificultades profesionales (según el modelo de profesiones en una institución de enseñanza superior);
2. de las principales características del colectivo de pedagogos como pequeño grupo social; estructura sociométrica (peculiaridades de las relaciones interpersonales) y comunicativa y estructura del poder social; explicitación de los tipos de liderazgo y del modelo de dirección;
3. del clima psicológico en el colectivo;
4. del grado de satisfacción con la actividad profesional que se realiza;

5. del síndrome de “incineración profesional” de los pedagogos.

II. Empleo de estrategias de intervención (ayuda en el caso de la profilaxis; atenuación o superación de las dificultades descubiertas y del síndrome):

1. orientadas a la protección de cada pedagogo y del colectivo de pedagogos como grupo de trabajo:

- enseñar modelos constructivos de comportamiento en casos de interacción con personas y circunstancias “difíciles”

- enseñar hábitos de solución de conflictos en el grupo

- enlace de retorno y refuerzo positivo a los pedagogos que son sensibles a los estímulos morales o que se distinguen por un alto nivel de ansiedad e inseguridad

- ofrecimiento regular de posibilidades para perfeccionarse y elevar las capacidades profesionales

- consultas psicológicas individuales para los pedagogos que experimentan un fuerte estrés (o sufren el síndrome de incineración)

- aprendizajes referidos a planificar y emplear adecuadamente el tiempo.

2. Estrategias de ayuda, orientadas a formar un “espíritu corporativo”:

- utilización de diferentes tipos de apoyo: informativo, administrativo, estrictamente laboral, psico-social e interpersonal (moral, emocional, cognoscitivo)

3. Estrategias orientadas al perfeccionamiento de la dirección de la organización en conjunto:

- programas de enseñanza y elevación de los niveles de comunicación; juegos laborales destinados a consolidar el grupo; desarrollo de la cultura de organización, etc.

III. Enseñanza de hábitos para luchar contra el estrés, en tres direcciones:

1. los pedagogos reciben información teórica sobre la ansiedad y el estrés

2. se les enseña hábitos de superación del estrés:
a) técnicas sistemáticas y progresiva de relajación y desensibilización; b) enseñanza de otros tipos de relajación; formación de hábitos para

lograr seguridad en el comportamiento propio; reconstrucciones cognoscitivas: entrenamiento de hábitos cognitivos y comportamentales.

3. se los incorpora a situaciones estresantes (demostraciones); luego del entrenamiento, los pedagogos se someten a influencias estresantes y aprenden a superarlas por medio de los juegos de roles.

IV. Enseñanza de hábitos correctos de comunicación interpersonal y de evaluación adecuada del papel que, en la actividad profesional, juega la comunicación; perfeccionamiento de las capacidades comunicativas.

V. Entrenamiento de la autorregulación psíquica, utilizando los siguientes grupos de psicotécnicas:

- cambio del contenido de la conciencia

- manejo del “Yo” físico (autocontrol y regulación de las manifestaciones externas de las emociones, que tienen su expresión en cambios somáticos y vegetativos)

- reproducción (en la imaginación o en la memoria) de estados e imágenes positivos

- reflejo de su “Yo” social (capacidad para plantearse finalidades adecuadas)

- sugestión o autosugestión positiva.

VI. Dictado regular de seminarios científico-prácticos para elevar las capacidades profesionales de los pedagogos, que incluyen los siguientes temas:

- bases psicológicas de la actividad pedagógica (conocimientos sobre las peculiaridades evolutivas de la personalidad; actividad cognoscitiva; motivación para la enseñanza)

- comunicación laboral en la actividad pedagógica: se examinan las peculiaridades de la comunicación pedagógica

- métodos activos de enseñanza: de análisis de la situación; juegos laborales y de innovación; métodos de “brain storm”

- retórica, cultura de la expresión verbal

- métodos (tests y ratings) para controlar y evaluar los conocimientos, con el objeto de optimizar la dirección del proceso de enseñanza

- recursos emocionales del pedagogo

VII. Utilización, durante el trabajo con los pedagogos, de métodos informacionales activos (por ejemplo, videos para analizar los medios y métodos de enseñanza y diversas situaciones concretas; entrenamientos y video entrenamientos) con el objetivo de resolver dos tareas fundamentales:

formar una comunidad pedagógica consolidada y la identidad pedagógica profesional (lo que implica: la presencia de motivaciones internas; la aspiración a realizarse en forma plena en la actividad pedagógica y alcanzar un alto nivel en la enseñanza; la capacidad para generar, en los estudiantes, un verdadero interés por la materia a estudiar; de enseñar sin pérdidas de tiempo y con mínimas dificultades para los alumnos; la capacidad para utilizar el potencial científico propio durante el proceso de enseñanza; la maestría artística en la comunicación y en la enseñanza; la utilización de variados métodos activos de trabajo; la aspiración a desarrollar el pensamiento y el comportamiento creativos de los alumnos; la flexibilidad en el estilo de enseñanza).

En relación al alto riesgo de "incineración" de los pedagogos adquiere especial actualidad la necesidad de utilizar diferentes enfoques en el trabajo con estos profesionales;

1) medidas profilácticas: enseñanza de capacidades comunicativas, de hábitos de autodirección y autocontrol, asimilación de modelos constructivos para modificar el comportamiento;

2) rehabilitación de las personas que ya han sufrido el síndrome de "incineración" profesional, lo que implica el

restablecimiento de su potencial psico-energético; la actualización de los recursos personales; la recuperación del sentido de su actividad profesional y su vida; el fortalecimiento de la confianza en las propias fuerzas (Vodopiánova & Stárchenkova, 2009).

De esta manera, la elaboración de diferentes estrategias de ayuda a los pedagogos "incinerados" como aquellas dirigidas a disminuir el riesgo de "incineración" se constituyen medidas muy importantes para conservar el potencial de profesores y maestros y el alto nivel de profesionalismo de los pedagogos.

Referências

- Kochiunas, R. (2002). *Bases de la consulta psicológica*. Moscú: Proyecto académico.
- Marishuk, V. L., & Evdokimov, V. I. (2001). *El comportamiento y la autorregulación del hombre en condiciones de stress*. San Petersburgo.: Piter.
- Selye, H. (1982). *Stress sin distress*. Moscú, Progreso.
- Vasiliuk, F. E. (1984). *Psicología de las vivencias*. Moscú.: Editorial de la Universidad de Moscú.
- Vodopiánova, N. E. (2001). "El síndrome de incineración" en las profesiones "persona-persona". Trabajos prácticos en psicología de la dirección y de la actividad profesional (G. S. Nikíforov, redacción). San Petersburgo: Piter.
- Vodopiánova, N. E. (2003). *La "incineración" profesional y los recursos para superarla*. Psicología de la salud (G. S. Nikíforov, redacción). San Petersburgo: Piter.
- Vodopiánova, N. E., & Stárchenkova E. S. (2009). *El síndrome de "incineración": diagnóstico y profilaxis* (2ª edición). San Petersburgo: Piter.

Recebido em: 11/05/2011
Aprovado em: 30/05/2011

Sobre a autora

Shuránova Irina Yurevna (portenia@rambler.ru)
Universidad Pedagógica Estatal de Shuia – Russia

Dirección postal: 155912, ciudad de Shuia, Región de Ivánovo. Calle General Belov,
Nº 107, apartamento 44

Tradução de Marta Shuare.