

Los pasatiempos y sus efectos en el manejo del estrés y el *burnout*

Leisure activities effects on stress coping and burnout

Mónica Teresa González Ramírez¹ Minerva Vanegas-Farfano
Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México

(Rec: abril 2013 – Acep: mayo 2013)

Resumen

Este estudio plantea similitudes y diferencias entre los niveles de estrés percibido y factores de *Burnout* en personas que realizan distintos tipos de pasatiempos. Como *método*, utiliza la Escala Breve de *Burnout* (MBI, Moreno, Bustos, Matallana & Miralles, 1997) y el Cuestionario de Estrés Percibido (Cohen, Kamarak & Mermelstein, 1983), en su versión para México de González & Landero, 2007) en una muestra de 70 personas, mexicanas, del área metropolitana de Monterrey. El análisis de los resultados indica diferencias significativas en el manejo del estrés y los factores de *Burnout*, relacionadas con el grado de interacción y reto.

Palabras clave: estrés, *burnout*, pasatiempos, pasatiempo, salud.

Abstract

In this article differences and similarities within perceived stress index and burnout factors are established between persons who practice a range of different leisure activities. A sample of 70 mexican participants from Monterrey's metropolitan area were survey using the short questionnaire of burnout (Moreno, et al., 1997) and the perceived stress scale (Cohen, et al.'s mexican verion of González & Landero, 2007). The analysis support differences on the perceived stress and burnout factors within leisure activities groups having distinct amount of interaction and challenge.

Key words: Stress, Burnout, Leisure, Leisure and health.

¹ Correspondencia a : Mónica Teresa González Ramírez. Dirección postal: Universidad Autónoma de Nuevo León, UANL, Fac. de Psicología. Av. Universidad S/N Ciudad Universitaria San Nicolás de los Garza Nuevo León, C.P. 66451 México. Teléfono: 83294050. E-mail: monyzz77@yahoo.com.

Introducción

Los pasatiempos cumplen una función en la vida de las personas, la cual se vincula a la percepción de elementos satisfactorios dentro de lo cotidiano. El conocimiento de los pasatiempos se incrementa a partir de los recientes estudios en torno al tema, tras observarlos como comportamientos y grupos de creencias que apoyan el desarrollo y la manutención de habilidades para obtener una vida saludable. La investigación también apunta a un reconocimiento como una ilimitada serie de actividades que permiten centrar los pensamientos y actividades en aquello que contrasta con lo educativo o laboral, obteniendo así algún beneficio. Este artículo se enfoca en el estudio comparativo de una serie de actividades realizadas durante el tiempo libre y el impacto que éstas tienen en la salud mental, exclusivamente dentro de los campos del estrés y del *burnout*.

Los pasatiempos y la vida cotidiana

A pesar de que los pasatiempos son actividades profundas entre las personas, y que incluso para muchos es sencillo mencionar cuál o cuáles realiza, definirlos no es sencillo (Lloyd, King, McCarthy & Scanlan, 2007). Enclavados entre lo percibido en torno a un evento o la ejecución, se denomina *pasatiempo* a la actividad o el resultado mental que la persona vincula con el uso de su tiempo libre (Lloyd, et al., 2007; Trenberth & Dewe, 2003). Al igual que otras actividades humanas, los pasatiempos se ven tanto afectados, como promovidos, por una serie de factores interpersonales, biopsicológicos, económicos y temporales (Lu & Hu, 2005); por ejemplo se ha señalado que son seleccionados en relación a situaciones individuales como la edad, el sexo, la salud, el contexto (Ateca-Amestoy, Serrano del Rosal & Vera-Toscano, 2006; Lloyd, et al., 2007) y la personalidad, en donde destacan los estudios que relacionan las distintas actividades perseguidas con la extroversión, el neuroticismo, el psicotismo y los niveles de satisfacción alcanzados (Lu & Hu, 2005).

El estudio de los pasatiempos ha dado pie al desarrollo de modelos teóricos en torno a las constricciones, negociaciones y motivaciones para realizarlos. En este sentido, son de particular interés las diferencias culturales (Chen & Pang, 2012), en donde la diversidad es señalada como uno de los aspectos a considerar en relación a los beneficios percibidos y las interacciones que fomenta. Como sucede con todo fenómeno estudiado desde la psicología, incluye investigaciones tanto con métodos cualitativos como cuantitativos,

destacándose en este último caso, el desarrollo de escalas enfocadas a distintas poblaciones y objetivos. Ejemplos al respecto son, por ejemplo, *The Leisure Motivation Scale* de Beard & Ragheb (1983) & *The Intrinsic Leisure Motivation Scale* de Wessinger y Bandalos (1995) para adolescentes, ambos inventarios con el objetivo de evaluar la motivación en torno a la práctica. Considerando los beneficios a la salud, y la utilidad de los pasatiempos como estrategia de afrontamiento, autores como Iwasaki y Mannell (2000) crearon las escalas *Leisure Coping Beliefs Strategies* y *Leisure Coping Strategy Scale*, respectivamente. Gracias a estas iniciativas, el estudio de los pasatiempos se amplía, apoyando con ello su integración como un fenómeno vinculado a las decisiones que afectan o promueven la salud de la persona.

Beneficios a la salud derivados de los pasatiempos

El estudio de las actividades que impactan positivamente en la salud psicológica forma un cuerpo de estudio sólido que permite el enfoque en las cualidades, potencialidades y capacidades para vivir ante la adversidad (Zúñiga, 2004). Gracias a éstas, hoy es posible conocer las diferencias que existen tanto a nivel de actividad como de creencias que influyen el bienestar subjetivo, siendo la interacción o apoyo social uno de los componentes que le determinan (Marrero & Carballeira, 2010). Si bien las razones por las cuales se integra un pasatiempo a la vida diaria son múltiples (Trenberth, 2005), se sabe que son buscados por sus consecuencias y estudiados por los efectos positivos que tienen en la salud (Lloyd, et al., 2007; Lu & Hu, 2005).

Actualmente, el estudio de las razones psicológicas y sociológicas para participar en actividades de tiempo libre se concentra en las investigaciones en torno a la motivación tras la búsqueda de algún pasatiempo (Chen & Pang, 2012) y la satisfacción reportada por los usuarios (McManus, Jonvik, Richards & Paice, 2011). Con independencia de la actividad, los pasatiempos son el producto de una búsqueda libre sobre el qué hacer con un tiempo determinado. Entre sus motivantes intrínsecos se consideran la búsqueda por obtener experiencias agradables como la relajación, el gusto por la vida, la felicidad, el crecimiento personal, la interacción social, entre otros (Ateca-Amestoy, et al., 2006; Lloyd, et al., 2007; Lu & Hu, 2005). Considerando que la motivación también incluye agentes externos, las motivaciones extrínsecas como el logro académico o la actividad

física (Chen & Pang, 2012) han sido analizados en función a los pasatiempos, encontrando que éstos fungen como una forma de afrontamiento al estrés (Corazon, Stigsdotter, Ekholm, Pedersen, Scopelliti & Giuliani, 2010).

Los beneficios aportados por los pasatiempos varían. Si bien se señalan como actividades que proporcionan libertad frente a constricciones cotidianas (Lloyd, et al., 2007), los estudios indican que, para que éstos aporten felicidad o satisfacción a la persona, requieren ser realizados con cierto grado de seriedad y compromiso. Por ejemplo, hoy se sabe que las actividades que demandan cierto grado de absorción y reto, aportan mayor satisfacción que aquellas que en algún momento llegan a aburrir o que son percibidas como “menos serias” (Lu & Argyle, en Lu & Hu, 2005), y que aquellas que conllevan un estímulo intelectual permiten mejoras tanto emocional como cognitivamente (Lloyd, et al., 2007). Ejemplo de lo anterior es el entrenamiento canino, actividad en donde se observa la interacción animal-persona y que actualmente se incluye en algunos países como Estados Unidos y Australia como tema de estudio al observar los resultados en relación al bienestar psicológico tras participar en programas de terapia asistida con animales (Black, Chur-Hansen & Winfield, 2011).

A través de los años las investigaciones han indicado que los perros en casa aminoran los efectos negativos de eventos como la muerte de algún ser querido, soledad, depresión, estrés, además de beneficiar en autoestima y sentimientos de autonomía (Wells, 2007). Otro de los beneficios en la salud que se ha documentado en personas que caminan con un perro en lugar de con otro sea humano, es el cambio en el ritmo cardíaco y la actividad neuronal a una más saludable (Cangelosi & Sorrell, 2010; Motooka, Koke, Yokoyama & Kennedy, 2006).

Como ya se señaló, el estudio de los pasatiempos incluyen la indagación de sus efectos terapéuticos en diversas poblaciones (Lloyd, et al., 2007); algunos de los grupos abordados son: personas con alguna discapacidad, en ambientes laborales demandantes, en rehabilitación por abuso de sustancias, entre otros. Gracias a estos, hoy es posible saber que las actividades realizadas durante el tiempo libre tienen efectos a diversos niveles en la vida. Ya sea para lograr el desarrollo de la autonomía mediante actividades auto-determinadas o como una redefinición del uso de este tiempo en casos de abuso de sustancias, la indagación sobre las actividades que forma o han dejado de formar parte de la agenda en distintos usuarios, es uno de los aspectos

a explorar en torno a la rehabilitación y manutención de la salud de las personas (Lloyd, et al., 2007).

El estrés es uno de los temas o factores que más se relaciona con los pasatiempos al ser enfocados desde una perspectiva transaccional, entre el individuo y las creencias en torno a su vida (Trenberth & Dewe, 2003). Uno de los aspectos que se ha revisado en función a éste, son las relaciones sociales entabladas durante el tiempo libre. Al respecto, se postula que los pasatiempos logran un bienestar psicológico ante los estresantes cotidianos al permitir un espacio en donde se comparte con el otro tanto intereses como preocupaciones (Lloyd, et al., 2007). A pesar del avance que existe dentro de los estudios sobre los pasatiempos y su apoyo para afrontar el estrés, aún quedan muchas dudas por resolver (Trenberth & Dewe, 2003), mismas que han tratado de responderse en función a los beneficios obtenidos mediante el vínculo entre el *burnout*, el estrés y la satisfacción laboral en áreas como la medicina. De esta manera, hoy se sabe que los pasatiempos permiten la manutención del compromiso con el trabajo, más allá del estrés generado por las actividades y la falta de sentido vinculada al desgaste profesional y emocional (McManus, et al., 2011). En otras palabras, si bien los pasatiempos pueden ser traducidos como espacios ajenos a las responsabilidades diarias, su vínculo con ellas es evidente tras observar sus efectos en la salud.

En consonancia con lo anterior, el objetivo del presente estudio se enfoca en la comparación de los niveles de estrés percibido y la presencia de síntomas de *burnout* en adultos pertenecientes al área metropolitana de Monterrey, México, de acuerdo a los pasatiempos de su preferencia.

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por setenta participantes, que radican en el área metropolitana de Monterrey, México. De ellos, 34 hombres (48,6%) y 36 mujeres (51,4%), con una escolaridad media de 10 años (DS = 10), con edad promedio de 32,10 años (DS = 10.9); 64,6% casados; 31,3% solteros y 4,2% viudos. En cuanto a su ocupación, todos los participantes (n = 70) perciben una remuneración por su actividad laboral, mientras que el nivel socioeconómico indicado por los participantes fue Medio.

Instrumentos

Esta investigación empleó preguntas de opción múltiple para obtener datos demográficos y la categorización de las actividades realizadas durante el tiempo libre. La pregunta sobre los pasatiempos especificaba que seleccionaran solamente uno, el de su mayor preferencia. En relación a los instrumentos:

Burnout. Se utilizó en el Cuestionario Breve de *Burnout* (CBB), que integra tres dimensiones para su estudio. El CBB consta de 21 ítems organizados en las dimensiones: síndrome de *burnout* (9 ítems), factores precursores o de riesgo para el síndrome (9 ítems) y sus consecuencias (3 ítems). En todas las escalas el rango de respuesta es de 1 a 5. La consistencia de las subescalas va de 0,63 a 0,75 (Moreno, et al., 1997). Los autores del CBB proponen los siguientes rangos como clasificación del proceso de *burnout*:

- (1) *Factores precursores de burnout*: bajo de 9 a 19; medio más de 19 a 29; alto más de 29.
- (2) *Síndrome de burnout*: bajo de 9 a 19; medio de 19,1 a 25; alto más de 25.
- (3) *Consecuencias del burnout*: bajo de 3 a 6; medio más de 6 a 8; alto más de 8.

Estrés. Fue empleada la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Cohen, et al. (1983) en su versión para México de González & Landero (2007). Esta cuenta con adecuadas propiedades psicométricas, un coeficiente alfa de Cronbach reportado de 0,83 y la estructura factorial que confirma la encontrada por los autores de la versión en inglés. El PSS consta de 14 ítems con puntuación de nunca (0) a muy a menudo (4), invirtiéndose la puntuación en los 7 ítems negativos. La mayor puntuación corresponde a mayor estrés percibido.

Procedimiento

La participación fue voluntaria y como único requisito se requirió que las personas contaran con

una actividad laboral remunerada. La aplicación de los instrumentos fue en línea a través de questionpro.com, se descartaron las encuestas que no llegaron a la última pregunta, así como aquellas con más de 2 respuestas en blanco. Todos los datos se trataron de forma confidencial.

Análisis de datos

Tras considerar el objetivo del estudio, el nivel de medición de los instrumentos y el tamaño de la muestra, se tomó la decisión de utilizar pruebas no paramétricas. El análisis estadístico fue realizado mediante el software de análisis estadístico *SPSS statistics* (IBM).

Resultados

El índice de confiabilidad de los inventarios utilizados fue de 0,87 para Escala de Estrés Percibido (Cohen, et al. 1983, en su versión para México de González & Landero, 2007). En el caso del Cuestionario Breve de *Burnout* (Moreno et. al, 1997) fue de 0,77 para *factores de burnout*; 0,79 para *síndrome de burnout* y, 0,66 para *consecuencias de burnout*. Estos índices corroboran la confiabilidad adecuada de los instrumentos.

Debe tomarse en cuenta que las consecuencias del *burnout* sólo incluyen 3 ítems y que la correlación inter-ítem de esta subescala se encuentra en un rango de 0,43 a 0,52.

De acuerdo a los participantes, y en respuesta a las preguntas proporcionadas para clasificar las actividades realizadas durante su tiempo libre, se obtuvo que: 15 de ellos (21,4%) realizan actividades al aire libre; 15 asisten a reuniones sociales (21,4%); 13 personas (18,6%) utilizan su tiempo libre en actividades que implican conexiones a la red, como son el chat, redes sociales o juegos en línea; 10 personas (14,3%) asisten al cine y 17 (24,3%), llevan a cabo actividades con su perro.

Tabla 1
Resultados de la escala de estrés percibido y desglose por subescalas del cuestionario de *burnout*

Pasatiempo		Estrés Percibido	Factores de Burnout	Síndrome de Burnout	Consecuentes de Burnout
Actividades al aire libre (n = 15)	Media	16.73	19.07	20.67	5.80
	Mediana	18.00	20.00	21.00	6.00
	DS	6.79	7.62	7.45	2.34
Reuniones sociales (n = 15)	Media	15.73	16.27	18.00	5.00
	Mediana	17.00	15.00	17.00	5.00
	DS	3.57	5.36	5.25	1.89
Actividad que implique conexión a internet (n = 13)	Media	25.38	19.00	18.15	5.92
	Mediana	27.00	18.00	19.00	6.00
	DS	5.23	5.13	3.99	1.75
Cine (n = 10)	Media	29.20	23.10	24.40	7.90
	Mediana	31.00	22.50	25.00	7.00
	DS	6.56	5.11	4.01	2.96
Actividades con mi perro (n = 10)	Media	17.24	18.18	17.76	5.88
	Mediana	18.00	18.00	19.00	5.00
	DS	4.86	4.82	4.59	2.29

Tabla 2
Resultados de la prueba Kruskal-Wallis

Estadístico	Estrés	Factores de burnout	Síndrome de burnout	Consecuentes de burnout
Kruskal-Wallis	31.980 p = .001	8.913 p = .063	11.863 p = .018	6.793 p = .147

En la Tabla 1 se presentan las medidas de tendencia central y la desviación estándar de estrés percibido y las subescalas del cuestionario de *burnout*, dividiendo a los participantes de acuerdo a sus pasatiempos. Como puede observarse, el grupo que experimenta mayor nivel de estrés acude al cine como forma de pasatiempo, mientras que el que menos presenta esta situación considera, como su actividad de tiempo libre, el acudir a reuniones sociales. Por otro lado, en el caso de las subescalas de *burnout*, todas se mantuvieron en niveles bajos

y medios en los diferentes grupos. Posteriormente, se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis para detectar diferencias significativas entre los grupos de acuerdo al pasatiempo realizado. En la Tabla 2 se muestra que existen diferencias tanto en el caso del estrés como en el *burnout*; por lo que se procedió a evaluar mediante la prueba U de Mann Whitney las diferencias específicas; estos resultados se presentan en la Tabla 3, donde se puede observar que el grupo de personas que van al cine como pasatiempo principal presenta diferencias significativas en todas las variables con

todos los demás grupos, siendo este grupo, el de mayores niveles de estrés y *burnout*. Otra diferencia relevante es entre el grupo que prefiere actividades que implican conexión a internet (como chatear o las

redes sociales) y los grupos que prefieren actividades al aire libre o actividades con el perro, presentando niveles más altos de estrés los que utilizan actividades de conexión a internet como pasatiempo.

Tabla 3
Diferencias entre grupos

		Actividades al aire libre	Reuniones sociales	Actividad que implique conexión a internet	Cine
Reuniones sociales	Estrés	Z = -0.397; p = .692			
	F. B.	Z = -0.873; p = .383			
	S. B.	Z = -0.998; p = .318			
	C. B.	Z = -0.868; p = .385			
Actividad que implique conexión a internet	Estrés	Z = -3.346; p = .001	Z = -3.932; p = .000		
	F.B.	Z = -0.208; p = .836	Z = -1.549; p = .121		
	S.B.	Z = -1.064; p = .287	Z = -0.416; p = .677		
	C.B.	Z = -.399; p = .690	Z = -1.290; p = .197		
Cine	Estrés	Z = -3.597; p = .001	Z = -3.972; p = .001	Z = -1.649; p = .099	
	F.B.	Z = -1.417; p = .156	Z = -2.867; p = .004	Z = -1.802; p = .072	
	S.B.	Z = -1.169; p = .242	Z = -2.753; p = .006	Z = -3.242; p = .001	
	C.B.	Z = -1.780; p = .075	Z = -2.337; p = .019	Z = -1.495; p = .135	
Actividades con mi perro	Estrés	Z = -0.114; p = .909	Z = -0.854; p = .393	Z = -3.356; p = .001	Z = -3.518; p = .001
	F.B.	Z = -0.113; p = .910	Z = -1.367; p = .172	Z = -0.505; p = .614	Z = -2.240; p = .025
	S.B.	Z = -1.118; p = .263	Z = -0.132; p = .895	Z = -0.063; p = .950	Z = -3.124; p = .002
	C.B.	Z = -0.153; p = .878	Z = -1.151; p = .250	Z = -0.106; p = .916	Z = -1.774; p = .076

Factores burnout = F.B., Síndrome de burnout = S.B., Consecuentes de burnout = C.B.

Discusión

Este estudio apoya hallazgos anteriores que relacionan a los pasatiempos con efectos positivos en la salud psicológica (Lloyd, et al., 2007; Lu & Hu, 2005). Mediante su diseño fue posible observar la percepción que tiene una muestra que realiza actividades remuneradas entre la elección de sus pasatiempos, y el manejo de su estrés y *burnout*. Como mencionan Trenberth y Dewe (2003), en esta muestra se encontraron diferencias significativas entre la elección de actividades y los resultados obtenidos a través de éstas en dos fenómenos relacionados con la salud psicológica: estrés y *burnout*. En consonancia con los hallazgos de Lu y Argyle (en Lu & Hu, 2005) y Lloyd, et al. (2007), se pueden ver diferencias en personas cuya actividad recreativa se presenta cierto grado de absorción y reto, como sucede con las actividades con perros, frente a otras “menos serias” o intelectualmente retadoras como es el acudir a ver una película al cine. Asimismo, señala menores efectos positivos entre aquellas actividades que requieren un nivel de interacción menor, corroborando el componente social (señalado en diversas publicaciones) como uno de los beneficios presentes en la búsqueda de actividades recreativas (Ateca-Amestoy, et al., 2006; Lloyd, et al., 2007; Lu & Hu, 2005). Es de especial interés la repercusión que tiene el acompañamiento y actividades con el perro reportados en esta muestra, pues si bien es un tema que ya se aborda en otros países por los reportes en torno al bienestar psicológico que aportan (Black, et al., 2011), en México su estudio no se encuentra muy extendido.

Teniendo en consideración la naturaleza exploratoria del presente estudio, es posible ubicar como una limitación el tamaño de la muestra, la cual queda compensada con sus hallazgos al indicar la pertinencia de observar a través de otros instrumentos de medición o método, aspectos específicos como son las creencias y las estrategias de afrontamiento, las cuales ya se vinculan a los niveles del manejo del estrés mediante los pasatiempos, tanto a nivel teórico como práctico; en incluso estudios que abarquen aspectos relacionados con la personalidad y el grado de satisfacción o apoyo obtenido a través de los distintos pasatiempos. En este sentido cabe señalar la necesidad de un estudio en donde se aborde la motivación que tiene la persona al practicar una u otra actividad y la posibilidad de realizarse, pues si bien se observan beneficios en todos los grupos, la participación en unos y otros añaden componentes positivos necesarios para el desarrollo y manutención de un estado subjetivo de bienestar

saludable, que quizás no estén siendo considerados al momento de optar por una u otra actividad.

Referencias

- Ateca-Amestoy, V., Serrano del Rosal, R. & Vera Toscano, E. (2006). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37, 64-78. Doi: 10.1016/j.socec.2006.12.025
- Black, A., Chur-Hansen, A. & Winefield, H. (2011). Australian psychologists' knowledge of and attitudes to animal-assisted therapy. *Clinical Psychologist*, 15, 69-77. Doi:10.1111/j.1742-9552.2011.00026.x
- Cangelosi, P. & Sorrell, J. (2010). Aging matters walking for therapy with man's best friend. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 48(3), 19-22.
- Cheng, M. & Pang, X. (2012). Leisure motivation: an integrative review. *Social behavior and personality*, 40(7), 1075-1082. doi:10.2224/sbp.2012.40.7.1075
- Coppola, C. L., Grandin, T. & Enns, R. M. (2007). Human Interaction and Cortisol: Can Human Contact Reduce Stress for Shelter Dogs? *Physiology & Behavior*, 87(3), 537-541.
- Corazon, S., Stigsdotter, U., Ekholm, O., Pedersen, P., Scopelliti, M. & Giuliani, M. (2010). Activities to Alleviate Stress and the Association with Leisure Time Activities, Socioeconomic Status, and General Health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 15(4), 161-174. doi: 10.1111/j.1751-9861.2011.00059.x.
- González, M. T. & Landero, R. (2007). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-206.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181. doi:10.1080/01490409950121843
- Lloyd, C., King, R., McCarthy, M. & Scanlan, M. (2007). The association between leisure motivation and recovery: A pilot study. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54, 33-41. doi:10.1111/j.1440-1630.2006.00648.x
- Lu, L. & Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342. doi:10.1007/s10902-005-8628-3
- Marrero, Q., R. & Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33(1), 39-46. Recuperado el 13 de marzo de 2013, de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58215621005>
- McManus, I., Jonvik, H., Richards, P. & Paice, E. (2011). Vocation and avocation: leisure activities correlate with professional engagement, but not burnout, in a cross-sectional survey of UK doctors. *BioMed Central*, 9(100). Recuperado el 14 de marzo de 2013, de: <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/9/100>
- Moreno, B., Bustos, R., Matallana, A. & Miralles, T. (1997). La evaluación del burnout. Problemas y alternativas. El CBB como evaluación de los elementos del proceso. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 13(2), 185-207.
- Motooka, M., Koike, H., Yokoyama T. & Kennedy, N. (2006). Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. *The Medical Journal of Australia*, 184(2), 60-63.
- Trenberth, L. & Dewe, P. (2005). An exploration of the role of leisure in coping with work related stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 101-116. doi: 10.1080/03069880412331335885
- Trenberth, L. (2005). The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 1-6. doi: 10.1080/03069880412331335849

- Wells, D. (2007). Domestic dogs and human health: An overview. *British Journal of Health Psychology*, *12*, 145–156
- Zúñiga, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, *10*, 82-88. Recuperado el 11 de marzo de 2013, de http://www.revistaliberabit.com/libarabit10/GONZALEZ_ZUNIGA.pdf