

**Estrés organizacional en docentes de educación primaria del
estado de Durango, México**

Abelardo Gracia Álamos

Arturo Barraza Macías

Instituto universitario Anglo Español

Universidad Pedagógica de Durango

Resumen

La presente investigación aborda el estrés organizacional en docentes de educación primaria, da cuenta de cómo dichos docentes afrontan el estrés laboral y de qué manera hacen uso del apoyo social para mitigarlo. Los objetivos del estudio fueron, identificar las principales fuentes organizacionales de estrés, determinar las estrategias de afrontamiento y establecer el tipo de apoyo social que presentan los docentes de educación primaria, determinar la relación entre estas variables y construir un modelo teórico de estrés docente. El Modelo Organizacional de Estrés Docente (MOED) es sustentado con base en tres líneas teóricas: Teoría del estrés de Lazarus (2000), teoría organizacional y la teoría del apoyo social. Se realizó un estudio de carácter cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. Como técnicas e instrumentos se usaron, la encuesta, el cuestionario, escalas e inventario, los sujetos participantes fueron 300 docentes del Sector Educativo No. 2 de Primarias Federales, del estado de Durango. Los principales resultados muestran que las fuentes organizacionales de estrés más importantes tienen que ver con la incertidumbre por la reforma educativa y sus repercusiones en los derechos laborales de los docentes, la poca colaboración de los padres de familia, los constantes cambios educativos, cuando el clima escolar es tenso, que la información solo se concentre en algunos docentes, no contar con la tecnología adecuada y las constantes evaluaciones. Las principales estrategias de afrontamiento encontradas aluden al pensamiento positivo. El análisis correlacional evidenció como la variable apoyo social se relaciona con los estresores organizacionales.

PALABRAS CLAVE: Estrés, Organizacional.

Abstract

The present research deals with organizational stress in teachers of primary education, realizes how these teachers are facing job stress and how to make use of social support to mitigate it. The objectives of the study were to identify the major organizational sources of stress, coping strategies to determine and establish the kind of social support that teachers in primary education, determine the relationship between these variables and build a theoretical model of teacher stress. The organizational model of teacher stress (MOED) is supported based on three theoretical lines: theory of Lazarus (2000) stress, organizational theory, and the theory of social support. A study of quantitative, not experimental, correlational and transversality. As techniques and instruments were used, survey, questionnaire, scales and inventory, the participants were 300 teachers in the Sector Education No. 2 primary school of the State of Durango. The main results show that the most important organizational sources of stress are related uncertainty for educational reform and its impact on the labour rights of teachers, the little collaboration of parents, consistent educational changes, when the school climate is tense, that information just to focus on some teachers, not having the right technology and consistent assessments. Main coping strategies found refer to positive thinking. The correlational analysis showed as the variable social support relates to organizational stressors.

KEY WORDS: Stress, organizational.

Introducción

Las investigaciones sobre el estrés laboral se han diversificado por todo el mundo, en la mayoría de los países se están realizando numerosos estudios para conocer mejor este fenómeno psicológico con repercusiones en la salud general de la población y en el aspecto laboral de los países. Se habla de pérdidas millonarias en dólares en Europa, Asia, África y América.

Apreciaciones recientes ubican a México como el segundo país más estresado del mundo, este suceso es similar a otros problemas de salud como la obesidad, la diabetes o la hipertensión arterial. Los gobiernos han dado especial atención e inversión económica para tratar de abatir dichos problemas, pero relacionado con el estrés, existe poco interés y menos inversión económica para dar respuesta y prevención a este problema de salud.

Los docentes hoy en día reciben mayores presiones que aumentan el estrés en dicha profesión derivado de múltiples aspectos como: reformas educativas, exigencias de la calidad en los resultados, aumento en la carga de trabajo, gran cantidad de programas a desarrollar, la exigencia de los padres de familia y de las autoridades, el mal comportamiento de los alumnos, las relaciones conflictivas entre el personal de las escuelas, el poco reconocimiento social, la demanda de la capacitación y auto capacitación y muchos otros que quedan sin señalar.

I. Construcción del objeto de estudio

Revisión de la literatura

El presente estudio aborda las fuentes organizacionales estrés y las estrategias de afrontamiento en docentes de educación primaria, así como el apoyo social, para ello se realizó una revisión de la literatura de cincuenta trabajos relacionados con estos temas para, integrar y evaluar el material publicado en esta área y lograr un avance en el aclaramiento del problema.

Las principales conclusiones son:

Las variables investigadas son: Estrés laboral, afrontamiento y fuentes de estrés. Un 90 % de los estudios son de tipo cuantitativo. La técnica de recolección es la encuesta, predominan los instrumentos de elaboración propia, basados en los trabajos de autores como: Lazarus, Malash y otros. Existen autores que están ampliando líneas de investigación del estrés docente y han realizado varios trabajos en sus países: En Inglaterra Cary L. Cooper y Kyriacou, En Venezuela Tulio Ramírez y Eugenia D Aubeteyrre, En España José Ma. Peiró Ma. Pilar Sánchez y Ma. Pilar Matud Aznar y en México, Arturo Barraza.

Los resultados muestran gran inconsistencia dependiendo de las variables que se manejan en cuanto a estresores y estrategias de afrontamiento, mostrando mayor consistencia lo estresante de la profesión docente.

Planteamiento del problema

La realidad en las aulas de nuestros sistemas escolares ha cambiado radicalmente en los últimos años, los docentes se enfrentan hoy día a un mundo complejo y las escuelas no están al margen de estos acontecimientos, por el contrario en su interior se reproduce el esquema de una sociedad en crisis.

El trabajo docente demanda hoy centrar esfuerzos en una variada gama de actividades de quienes tienen en sus manos una de las tareas más importantes: educar a los ciudadanos para dar respuesta satisfactoria a la dinámica del cambio social.

En esta coyuntura del cambio se abre una posibilidad para buscar nuevas formas que ayuden a los docentes, estas nuevas opciones necesitan un equilibrio entre lo que se demanda y los que los propios docentes son capaces de afrontar sin ocasionar una carga excesiva de trabajo que provoque tensiones a nivel colectivo e individual.

Es importante considerar que la salud mental de los docentes requiere convertirse en un punto importante de atención para lograr la respuesta que se anhela.

Objetivos

Los objetivos de la investigación fueron:

- 1.- Identificar las principales fuentes organizacionales de estrés en los docentes de educación primaria

- 2.- Determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que más usan dichos docentes
- 3.- Establecer que tipo y nivel de apoyo social presentan los docentes de educación primaria
- 4.- Determinar qué relación existe entre fuentes organizacionales de estrés, estrategias de afrontamiento y el apoyo social que presentan los docentes de educación primaria
- 5.- Construir un modelo teórico de estrés organizacional en docentes de educación primaria.

Justificación

En México existen pocas investigaciones enfocadas al estrés docente en educación primaria, en Durango no se localizó este tipo de investigación.

Es importante para generar mayor conocimiento de este aspecto entre dicha población. No se localizaron investigaciones que aborden el estrés laboral en docentes desde una perspectiva organizacional

Para generar conocimiento de las implicaciones del estrés en los docentes de primaria ya que sus resultados pueden ser útiles: A gobierno, SEP, SNTE, Escuela y otros. El estudio se justifica porque permite generar el conocimiento para derivar propuestas de intervención.

II. Marco teórico

Modelo conceptual para el estudio del estrés docente.

La experiencia del estrés se ha extendido en la sociedad contemporánea, consecuentemente el estudio de este campo se ha realizado en una dimensión teórica que ha evolucionado desde una perspectiva médico psicológica de corte individualista hacia una dimensión de carácter organizacional.

Como señala Barraza (2006), los estudiosos e investigadores del estrés tienen necesidad de construcción de modelos para dar mayor solidez teórica al campo, es también el estrés docente un fenómeno poco investigado desde la perspectiva organizacional y son escasos e insuficientes los modelos generados que ayuden a entender cómo se genera el estrés en la profesión docente en su contexto organizacional.

El presente trabajo busca explicar lo anterior, generando un modelo de estrés docente desde una dimensión teórica organizacional, siguiendo al mismo autor, quien señala que: “Se entiende por modelo la reducción de una estructura compleja y difícilmente asequible de una zona de la realidad empírica, a una estructura teórica fácilmente perceptible e intelectualmente manejable, constituida por sus componentes y relaciones más significativas” (Barraza 2006, p.2).

Hacia un modelo de estrés docente, Líneas teóricas:

- **Modelo transaccional Lazarus y Folkman (1984,1986, 2000)**

Lazarus y Folkman (1984) describen un modelo teórico en el cual consideran el estrés como un proceso dinámico interactivo y reactivo, mediado por la apreciación y el afrontamiento. Para la apreciación se distinguen dos niveles de evaluación, la primaria que consiste en que el sujeto valora las implicaciones de un evento para él, las cuales pueden ser irrelevantes, benignas o negativas y la evaluación secundaria, que sucede cuando el evento es valorado como negativo por el sujeto, entonces se despliegan los recursos disponibles para el afrontamiento. Según Barraza (2007), El afrontamiento es un proceso cognitivo y de comportamiento para controlar, reducir o tolerar las demandas de orden interno o externo, generadas por una transacción estresante

Lazarus y Folkman describen el manejo del estrés como un proceso, detallando que los esfuerzos cognitivos y conductuales sufren un cambio permanente que permite resolver las demandas internas y externas que el individuo valora como impositivas y excesivas.

Los autores en cuestión comentan que las dos funciones más importantes del manejo están centradas en el problema y en la emoción. En la primera, el individuo aplica la información para movilizar acciones para modificar la realidad de la relación problemática persona medio. La relativa a la emoción se aplica para equilibrar las emociones generadas por la situación estresante.

- **Teoría organizacional**

De la revisión de autores como: Hesselbein y Goldsmith (1998) Boyett y Boyett , (1998), Rodríguez (1999), Katzenbach (2002) De Vicente (2001), González y Olivares (2006), Buendía (2006) Devis y Newstroom (2003), así como Cooper

(2000); se integraron ocho dimensiones de la cultura organizacional: Liderazgo, clima laboral, comunicación, motivación, gestión del conocimiento, trabajo de equipo, estructura y tecnología, cada una de ellas con su sustento teórico.

Para este proceso se hizo una extrapolación teórica aplicada al ámbito educativo donde se adaptaron las anteriores dimensiones sumando una revisión de la teoría educativa en este ámbito con las aportaciones de estudios realizados para la gestión escolar de diversos autores; incluida la Secretaria de Educación Pública, SEP (2010).

Se establecieron las siguientes dimensiones:

- **Liderazgo directivo**
- **Estructura educativa**
- **Comunicación**
- **Comunidad de aprendizaje**
- **Trabajo colegiado**
- **Motivación**
- **Clima laboral escolar**
- **Tecnologías de Información para el aprendizaje**

Con estos elementos se integró la primera fase del modelo (obsérvese figura 1).

Figura 1.

El proceso organizacional escolar (Elaboración propia)



Los elementos descritos desde la teoría organizacional constituyen el proceso escolar y son enfocados hacia las dimensiones de la gestión escolar donde la misión y la visión de la escuela orientan el proceso, la cultura organizacional es definida con la interrelación de todos los elementos señalados.

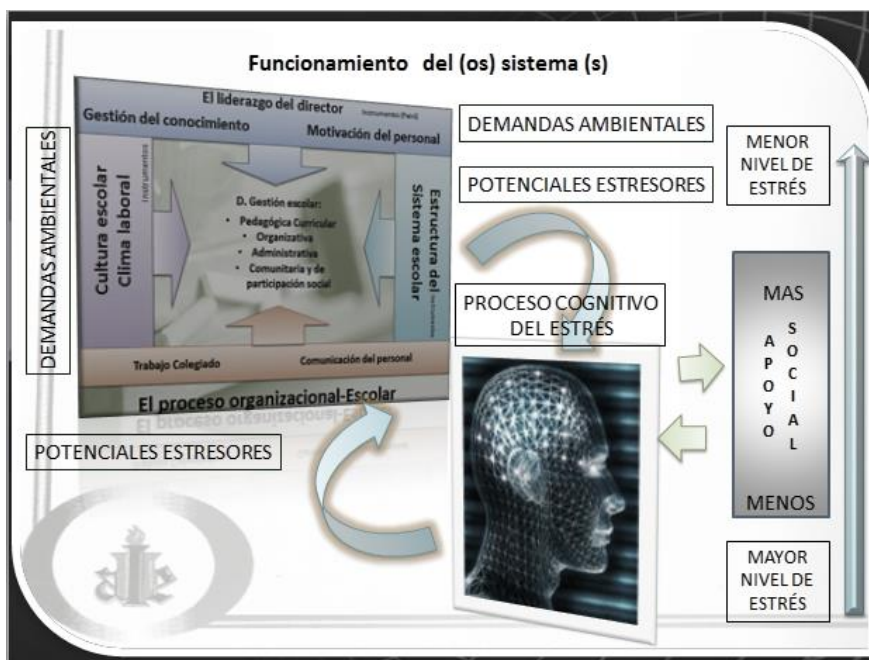
En la segunda fase del modelo podemos apreciar que esta interrelación de factores, se convierten en demandas ambientales para los sujetos inmersos en esa dinámica, es decir los docentes de las escuelas, dichas demandas se pueden tornar en potenciales estresores, los cuales una vez que son valorados por el sujeto, de acuerdo con el proceso cognitivo del descrito por Lazarus y Folkman; generan un cierto nivel de estrés ante el cual los sujetos despliegan una serie de estrategias de afrontamiento, dentro de las cuales una de las más importantes es el apoyo social.

Desde la teoría del apoyo social, este tipo de afrontamiento proporciona un regulador importante que permite a los docentes que cuentan con un proceso

adecuado, disminuir el nivel de estrés y aliviar la carga psicológica que el fenómeno produce (Ver Figura 2).

Figura 2.

Modelo organizacional de estrés docente (Construcción propia)



- **Teoría del apoyo social**

El estudio del apoyo social toma relevancia desde los primeros aportes teóricos de Cobb y Cassel en Pérez, 2011)

De acuerdo con estos autores el apoyo social escuda al individuo de cambios importantes como un alto nivel de estrés o la muerte de un familiar.

Otro aporte importante es el de Caplan (1974) quien reconoció los aspectos positivos sobre la salud y el bienestar de las personas. Son también significativos los resultados de las investigaciones de Weiss quien aportó una de las primeras tipologías del apoyo social.

Para la fundamentación de esta línea teórica sustancial para nuestro trabajo cobra especial relevancia la conceptualización del apoyo social desde la perspectiva organizacional.

Eisenberger et al. (en Pérez, 2011) elaboraron la teoría del apoyo de la organización donde se fundamenta que los trabajadores que sienten que son apoyados por su organización apoyarán a la empresa a alcanzar sus objetivos.

Dentro de este contexto teórico es importante destacar el apoyo social de los compañeros de trabajo, quienes son considerados como una fuente fundamental de apoyo, sobre todo cuando hay una buena interacción social en el cumplimiento del trabajo. Desde la perspectiva de Chiaburu y Harrison (en Pérez, 2011) el apoyo social que brindan los compañeros es el aporte de recursos hacia los trabajadores ayudando en las tareas, amistad y afecto positivo.

III. Método

Paradigma de investigación y tipo de estudio:

La presente investigación se desarrolló desde una perspectiva cuantitativa, por su rigor metodológico científico en la descripción del fenómeno social. Zapata (2005).

Considerando que el 90 % de la investigación se ha realizado desde esta perspectiva, además porque la investigación no queda atada a valores e ideologías del cientificismo o del investigador.

Se realiza un estudio de tipo correlacional, transversal y no experimental.

Técnicas e instrumentos: Encuesta, cuestionario, escalas e inventario

La encuesta

La encuesta es la técnica de recolección de información usada en la presente investigación. En nuestro caso las características de sistematicidad, la posibilidad de abordar los temas y la facilidad para la aplicación a través de docentes que constituyeron el equipo colaborador que visitó directamente a los participantes en el estudio, fueron los elementos considerados. La técnica de selección de nuestros encuestados no fue probabilística

El cuestionario

Se aplicaron dos cuestionarios con escalamiento tipo Likert y el inventario de apoyo social.

El cuestionario para su autoadministración constó de las siguientes escalas:

A) Fuentes Organizacionales de Estrés Docente (FOED)

Este instrumento es de elaboración propia y para su construcción se siguió el siguiente procedimiento: En primer término, se realizó una consulta de la teoría organizacional con autores como, Gonzales & Olivares (2006), Davis & Newstrom (2003), Katzenbach & Smith (2002), Hesselbein, Goldsmith & Beckhard (1998), Mager et al. (1998), Boyett y Boyett (1999) y Cooper (2000), además de la serie de materiales sobre gestión escolar de la Secretaría de Educación Pública (SEP), este

análisis nos permitió establecer los rasgos aplicables a las organizaciones escolares, buscando la congruencia con el modelo teórico propuesto.

En segundo lugar con una búsqueda exhaustiva de instrumentos empleados en la investigación del estrés docente desde una perspectiva organizacional y se tomaron como referentes los trabajos de Travers y Cooper (1997), Gonzalez-Romá (2011), Rodríguez et al. (2010), García (2006), Trejo y Fernández (2010), Medina, Preciado y Pando (2007), Aguilera (2011), Nogareda (1998), INSUMA (2010), UGR (2008), Moriana (2002) y Barraza (2009).

Una vez realizado lo anterior, se establecieron ocho factores derivados de la cultura organizacional escolar, los cuales fueron categorizados en 92 items, quedando de la forma siguiente: Liderazgo directivo (LD), Clima laboral (CL), Motivación (MT), Comunicación (CM), Trabajo Colegiado (TC), Comunidad de Aprendizaje Escolar (CA), Estructura educativa (ED) y Tecnologías de Información para el Aprendizaje (TI). Estas dimensiones fueron valoradas con la escala siguiente: No genera estrés = 1, genera poco estrés = 2, genera regular nivel de estrés = 3, genera alto nivel de estrés = 4 y genera muy alto nivel de estrés = 5.

Integrada la escala se sometió a la opinión de expertos, para llevarla al proceso de piloteo el cual se realizó con 30 alumnos de maestría, de la Universidad Pedagógica de Durango.

Fiabilidad de la escala

Se realizó la captura y el tratamiento estadístico empleando el programa computacional SPSS versión 18, con el cual se comprobó la validez y confiabilidad

realizando el análisis del coeficiente Alpha de Cronbach. El cual reveló una excelente fiabilidad general, con una puntuación de .970, los siguientes instrumentos aplicados fueron:

B) Estrategias de Afrontamiento del Estrés Laboral, Barraza (2012)

C) Apoyo Socio Escolar Percibido en Docentes, Barraza (s/f)

Ambos se validaron siendo sometidos a un proceso de piloteo, obteniendo el inventario de estrategias de afrontamiento un valor de confiabilidad según el coeficiente alfa de Cronbach de .871 y para la escala de apoyo socio-escolar percibido, se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach, de .964, que desde la perspectiva de Herrera (1998), para ambos instrumentos resulta excelente.

Sujetos participantes: Participaron en la investigación 300 trabajadores de la educación, del Sector Educativo No. 02 Federalizado, correspondientes a 63 centros escolares, ocho supervisiones y una Jefatura de Sector, ubicadas en los municipios de Súchil, Vicente Guerrero, Poanas y Nombre de Dios del estado de Durango, México.

Procedimiento para la recogida de datos.

Se solicitó la ayuda de los ocho supervisores de las zonas del Sector educativo No. 2, para la participación de los docentes y se capacitó a cinco Apoyos Técnicos, que tuvieron la misión de aplicar los instrumentos con la colaboración de los directores de las escuelas.

Procedimiento para el análisis de los datos

Una vez que se recibieron los cuestionarios y se organizaron, se realizó la captura a través del paquete computacional Statistical Package for the Social Science (SPSS) Versión 18. Se dio continuidad al análisis descriptivo de los tres instrumentos y posteriormente se llevó a efecto el análisis correlacional.

IV. Resultados

Análisis descriptivo

A). Respecto a las fuentes organizacionales de estrés docente, los resultados mostraron las 16 fuentes de estrés más significativas para los docentes sometidos a la escala FOED. Destacan aquellas fuentes de estrés relativas a la motivación organizacional, primero, la inseguridad de los docentes ante la reforma educativa y las posibles repercusiones en sus derechos laborales (media de 3.54), en este rubro aparece también la incertidumbre ante los nuevos cambios de la reforma educativa (media de 3.27).

Además de la anterior se encuentran las relativas a la falta de apoyo de los padres, con una media de 3.46, y el hecho de que los padres no colaboran para resolver los problemas de disciplina de sus hijos (media de 3.38).

Otros estresores considerablemente significativos, por el valor de su media son: cuando el ambiente en el colectivo escolar es tenso (media de 3.25), los constantes cambios educativos (media de 3.21), Cuando la información solo se concentra en algunos docentes del colegiado escolar (media de 3.14), con el mismo puntaje;

cuando la información solo se concentra en algunos docentes del colegiado escolar, las constantes evaluaciones (media de 3.12).

Como estresores significativos, se pueden observar, Tener que realizar un trabajo con el que no estoy de acuerdo (media de 3.10), La desorganización del colegiado escolar (media de 3.03), Falta de recursos materiales para atender las necesidades de la enseñanza (media de 3.02), La posibilidad de robo de los diferentes equipos tecnológicos (media de 2.93)

Finalmente se apreciaron como estresores, cuando el director no considera las ideas y propuestas del colectivo para la toma de decisiones con la idea de mejorar el trabajo de la escuela (media de 2.74), Tener que atender dos grupos o más al mismo tiempo (media de 2.72), Presiones de los directivos para obtener mejores resultados académicos (media de 2.66).

Del análisis anterior se deriva que los factores organizacionales críticos donde se presentan de forma más aguda las fuentes de estrés son: la motivación, el clima laboral, comunidad de aprendizaje y el trabajo colegiado.

Los factores organizacionales menos críticos, fueron: El trabajo colegiado, la estructura educativa y el liderazgo directivo, según la perspectiva de los opinantes.

B). Relativo a las estrategias de afrontamiento que despliegan los docentes opinantes, los resultados revelan que la estrategia que con mayor frecuencia usan los docentes es pensar de manera positiva (media de 3.84). Los participantes en el estudio dijeron que otras alternativas que utilizan con más frecuencia son: darse ánimos para sentirse mejor (media de 3.69), buscar alternativas para solucionar las situaciones que los estresan (media de 3.66), planificar las actividades que tienen

que realizar (media de 3.53), establecer prioridades y tratar los problemas en base a ellas (media de 3.42), Procurar distraerse haciendo otras cosas (actividades manuales, bailar, leer, etc.) con una media de 3.36, como se observa, en primer término destaca la valoración positiva por parte de los docentes, pero se encuentran también estrategias de resolución planificada de problemas.

C). Para concluir el análisis descriptivo se analizaron los resultados respecto al apoyo social, destacando en primer lugar que los docentes pueden conversar con sus amigos y compañeros de la escuela sobre sus problemas, con una media de 3.23, este fue el aspecto en el cual los participantes incidieron con el nivel más alto de acuerdo. Otros ítems en los cuales se obtuvieron niveles significativos de acuerdo fueron: “Cuando estoy alegre puedo compartir ese sentimiento con mis amigos y compañeros docentes de la escuela” (media de 3.15), “Puedo encontrar en la escuela quien me brinde ayuda cuando la necesito” (media de 3.12), “Tengo la seguridad de que en mi escuela tengo amigos y compañeros docentes que tratan de ayudarme” (media de 3.07), “Entre mis amigos y compañeros de la escuela puedo encontrar quien me brinde información para resolver mis problemas” (media de 3.06).

Análisis correlacional

Según nuestro análisis en tres casos la variable apoyo social se relaciona con los estresores organizacionales: Liderazgo directivo, clima organizacional y comunidad de aprendizaje; en los tres casos la correlación fue negativa, lo que permite inferir que a mayor apoyo social, menor será el estrés generado desde estos

factores organizacionales. Otro hallazgo encontrado, permite inferir que no hay relación entre estresores organizacionales y estrategias de afrontamiento.

Finalmente, respecto a las variables apoyo social y estrategias de afrontamiento se observó una correlación positiva, por lo que podemos concluir que a mayor apoyo social, mayor será el afrontamiento del estrés.

Referencias

- Barraza, A. (2012), *El inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en educadoras*, Recuperado de www.iunaes.com.mx/posgrado/images/stories//estres%20laboral.pdf
- Chen, K., & Chong, E. (2010) Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong. *Proceedings of the international multiconference of engineers and computers cientists 2010 Vol III, IMECS 2010*. Recuperado de: http://www.iaeng.org/publication/IMECS2010/IMECS2010_pp19031906.pdf
- Domínguez, J. (2009) *Riesgo Psicosocial en la Universidad: Estresores propios del docente universitario*. Revista Digital de Prevención, 28 de abril de 2009.
- García, M. (2003) Condiciones socio profesionales de la salud docente (Tesis Doctoral, Universidad de Oviedo, Principado de Asturias, España). Recuperada de: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/11097/UOV0045MTGA.pdf?sequence1>
- González, M. (2006). *Estrés laboral, afrontamiento y sus consecuencias: el papel de género* (Tesis doctoral, Universidad de Valencia, Valencia, España).
- Recuperada de <http://www.uv.es/maglogon/GonzalezMorales2006TESIS.pdf>
- Gutiérrez, P., Morán S., & Sanz I. (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE*: v. 11, n. 1, p. 47-61.
- Recuperado de: http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm
- Kyriacou, C. & Chien P. (2004). Teachers stress in Taiwanese primary, *Journal of Educational Enquiry*, Vol. 5, No. 2, 2004. Recuperado de: www.ojs.unisa.edu.au/index.php/EDEQ/.../380
- Lozano, T., Colomer C, Latour J. (2003) *Una versión española de la escala de estrategias de afrontamiento de maestros ante estresores laborales* (DEWE, 1985) Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones - 2003 Volumen 19, n.º 1 - Págs. 5-23
- Mañas I, Justo C. , Martínez E. (2011) *Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness/Clínica y Salud*, vol. 22, núm. 2, 2011, pp. 121-137
- Matud, M., García M. & Matud M. (2006).Estrés y malestar en el profesorado *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, April, año/ vol.6, número 001. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/560/56060104.pdf>

- O. 'Lanre Olaitan, O. O. Oyerinde, O. Obiyemi & O. O Kayode (2010), *Prevalence of job stress among primary school teachers in South-west, Nigeria*. *African Journal of Microbiology Research* Vol. 4 (5), pp. 339-342, 4 March, 2010 Available online <http://www.academicjournals.org/ajmr> ISSN 1996-0808 ©2010 Academic Journals
- Oramas, A., Rodríguez, R., Almirall, P., Huerta J. & Vergara, A. (2003). *Algunas causas de estrés psicológico en maestros del municipio Arroyo Naranjo, Cuba*. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2003;4(1-2):8-12. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol4_1-2_03/rst031-203.html
- Pérez, V. (2011) *Percepción de apoyo laboral dentro y fuera del entorno laboral y su relación con las actitudes hacia el trabajo y los riesgos psicosociales en trabajadores con discapacidad* (Tesis doctoral, Universidad Rey Juan Carlos, Madrid, España)
- Pocinho, Margarita, & Capelo, Maria Regina. (2009). *Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses*. *Educação e Pesquisa*, 35(2), 351-367. Retrieved: from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151797022009000200009&lng=en&tlng=pt. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-97022009000200009>.
- Prakke, B., Arie, Peet A., & Wolf, K. (2007) *Challenging parents, teacher occupational stress and health in Dutch primary schools*. *International Journal about Parents in Education* 2007, Vol.1, No. 0, 36-4. Recuperado de <http://www.ernape.net/ejournal/index.php/IJPE/article/viewFile/22/12>
- Quaas, C. (2006). *Diagnóstico de Burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile*. *Psicoperspectivas revista de la escuela de psicología facultad de filosofía y educación pontificia universidad católica de valparaíso vol. V (1) 2006 [pp. 65 - 75]* Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.equipu.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/35/35>
- Ramírez, T., D'Aubeterre & Álvarez J. (2009) *dimensiones asociadas al estrés laboral de los maestros venezolanos* *Investigación y Postgrado*, vol. 25, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 33-62 Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela.
- Ramírez T. & D'Aubeterre M. (2010) *Estresores y trabajo docente en Venezuela. Valoraciones diferenciales y repercusiones educativas*.
- Rey, L. & Pena M. (2010) *La docencia perjudica seriamente la salud* Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, No. 100, Noviembre 2010, 43-54

- Rodríguez, L., Oramas A., & Rodríguez E. (junio, 2007). *Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México*. *Salud de los Trabajadores* v.15 n.1 Maracay jun. 2007. Recuperado de: www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1315-01382007000100002
- Rubio, R. (2008). *Estrés en profesores extremeños de infantil primaria y secundaria*. (Tesis doctoral, Universidad de Extremadura, Extremadura, España).
- Recuperada de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=2931755>
- Salmurri, F. & Skoknic V. (2003) *Control del estrés laboral en profesores mediante educación emocional*. *Revista de Psicología*, año/vol.12, Num. 001
- Sánchez, M. & Maldonado, L. (2003). *Estrés en docentes universitarios*. *Revista de Ciencias sociales (Ve)*, mayo-noviembre, año /vol. IX, Num. 002.
- Sánchez, P. (2010) *Cómo afrontar el estrés docente*. *Anales de psicología*, 2010, vol. 18, nº2 (Diciembre). Recuperado de: <http://pisaal.blogia.com/2010/063003-titulo-como-afrontarelestress-docente-proyecto-de-investigacion.php>
- Saura, M., Simo P., Enache M. & Fernández V. (2011) *Estudio Exploratorio de los Determinantes de la Salud y el Estrés Laboral del Personal Docente e Investigador Universitario Laboral en España*. *Education Policy Analysis Archives/Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, vol. 19, enero, 2011, pp. 1-25 Arizona State University Arizona, Estados Unidos
- Sieglin, V. & Ramos M. (2007) *Estrés laboral y depresión entre maestros del área metropolitana de Monterrey*. *Revista mexicana de Sociología* 69, núm. 3 (julio-septiembre, 2007): 517-551.
- Torres, I. (2012). *Estrés en profesores de educación Superior*. Presentado en el coloquio nacional de investigación educativa, REDIE, Durango, México.
- Travers, Ch. & Cooper C. (1997) *El estrés de los profesores, la presión en la actividad docente*. Barcelona, España: Paidós
- Universidad de Barcelona (S/F). *Estrategias formativas de afrontamiento del estrés para docentes. Modelo formativo de intervención delante los riesgos psicosociales en el ámbito educativo*. Recuperado de la página:[http://www.conforcat.cat/AACC/PRODUCTES%20FINALIS/AC20060028%20DEFINICI%C3%93%20DEL%20PERFIL%20DEL%20MEDIADOR%20I%20DISSENY%20DE%20METODOLOGIES%20AVALUACI%C3%93%20I%20DESENVOLUPAMENT%20DE%20COMPET%C3%88NCIES/DOCUMENTS/2-4-5%20-%20S%C3%8DNTESIS%20ESTAFOR%20\(castellano\).pdf](http://www.conforcat.cat/AACC/PRODUCTES%20FINALIS/AC20060028%20DEFINICI%C3%93%20DEL%20PERFIL%20DEL%20MEDIADOR%20I%20DISSENY%20DE%20METODOLOGIES%20AVALUACI%C3%93%20I%20DESENVOLUPAMENT%20DE%20COMPET%C3%88NCIES/DOCUMENTS/2-4-5%20-%20S%C3%8DNTESIS%20ESTAFOR%20(castellano).pdf)

- Urquidi, L. & Rodríguez J. (2010) Estrés en el profesorado universitario mexicano. Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación Universidad de Costa Rica Volumen 10, Número 2 pp. 1-21 Este número se publicó el 30 de agosto de 2010
- Valadez, A., Bravo, M. & Vaquero, J. (Marzo, 2011). Estrategias de afrontamiento empleadas por docentes universitarios. *Revista electrónica de Psicología, Iztacala*, Vol. 14 No. 1. Recuperado de: www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/24794
- X. Yang, C. Ge, B. Hu, T. Chi & L. Wang. (2009) Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health*. Volume 123, Issu, November 2009, Pages 750–755. Recuperado en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350609002753>