



ESTRÉS DOCENTE EN EDUCACIÓN BÁSICA EN ESTUDIANTES DE UPN 095; Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Dra. Barrios Gómez Edna Marcela

Universidad Pedagógica Nacional UPN 095
ebarrios@upn.mx

Dra. Hernández González Angélica Irene

Universidad Pedagógica Nacional UPN 095
aihernandez@upn.mx

Dr. Santos López Víctor Manuel

Universidad Pedagógica Nacional UPN 095
vsantos@upn.mx

Área Temática: Convivencia, disciplina y violencia en las escuelas

Línea temática: El burnout y la depresión como enfermedades de la época.

Tipo de ponencia: Reporte Final de Investigación



Resumen

Este estudio aborda el análisis del estrés docente en educación básica en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional UPN Unidad 095; se evalúa el estrés docente; así como las estrategias de afrontamiento. El objetivo general es analizar las estrategias de afrontamiento ante el estrés docente (González, 2006). El presente trabajo tiene sustento en dos perspectivas teóricas: Teoría del estrés (Lazarus, 2000); y la Teoría del afrontamiento del estrés (Sánchez, 2010, 55-63). Se realizará un estudio de carácter mixto, no experimental y transversal. Se evaluará el estrés docente con el inventario SISCO y se aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento de Folkman y Lazarus (1984). En el estudio participaron 56 docentes de preescolar y primaria pública, estudiantes de UPN 095. Los resultados exhiben las fuentes de estrés, así como las estrategias de afrontamiento de las y los docentes. Lo que permite no sólo identificar las repercusiones en la vida y ejercicio profesional, sino determinar las orientaciones que podrían reducirlo.

Palabras clave: Estrés Docente, Estrategias de Afrontamiento.

Introducción

El estrés laboral es considerado uno de los principales problemas que afectan el desempeño; se han encontrado estadísticas que hacen referencia a su impacto en la sociedad. Se calcula que el 25% de la población mundial padece de estrés o de algún trastorno de la salud relacionado con éste, por lo cual se le considera uno de los principales problemas de salud psicológica en el mundo (Farkas, 2002).

Por lo tanto, en esta investigación se propuso estudiar el estrés docente y sus estrategias de afrontamiento en estudiantes de UPN 095 que laboran en escuelas públicas de nivel preescolar y primaria; a través de la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés docente de las y los estudiantes(docentes) de la UPN 095?

Variable independiente: Estrategias de afrontamiento

Variable dependiente: Estrés docente

Objetivo general

Analizar las estrategias de afrontamiento ante las fuentes de estrés derivadas del ejercicio de la docencia y del rol de género en las y los estudiantes de la UPN 095 para identificar las orientaciones que puedan reducir dicho estrés.

Objetivos específicos

1. Identificar el estrés docente en estudiantes de UPN 095 que laboran en escuelas públicas de educación básica.
2. Identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés docente de estudiantes de la UPN 095.
3. Integrar un artículo para su publicación con los resultados de la presente investigación.

Fundamentación teórica

La OMS declaró al 2001 el Año de la Salud Mental. En ese año el Día Mundial de la Salud fue un éxito rotundo. "La salud mental, abandonada por largo tiempo, es crucial para lograr el bienestar

de los individuos, sociedades y países y debe ser vista desde una nueva perspectiva”. Este fue el mensaje de 130 Ministros participantes en la Asamblea Mundial de la Salud. Más de 150 países organizaron actividades que resaltaron por su importancia, sus 10 recomendaciones fueron recibidas de forma muy positiva por todos los Estados Miembros. Como resultado, en el año siguiente se creó el Programa Mundial de Acción en Salud Mental. Este Programa constituye un nuevo y enérgico esfuerzo que busca implementar las 10 recomendaciones y se apoya en cuatro estrategias para lograr su propósito final: mejorar la salud mental de las poblaciones (OMS, 2004, p.p. 40-41).

En su origen el estrés es una respuesta automática del organismo: ante cualquier estímulo percibido como amenazante el cerebro responde liberando una serie de hormonas que producían manifestaciones físicas (aceleración del ritmo cardiaco, de la respiración, contracción muscular etc.) y psíquicas (aumento del nivel de atención, temor, alerta cerebral etc.) con la finalidad preparar al individuo para luchar contra el estímulo o huir de él.

El Modelo de Estrés Docente.

Propuesto por Kyriacou y Sutcliffe (Kyriacou, y Sutcliffe, 1978, p.p. 1-6) Este modelo consta de ocho componentes que explican el estrés laboral de los profesores:

1. *Estresores ocupacionales potenciales:* Son los aspectos objetivos del trabajo del profesor: elevado número de alumnos en el aula, los ruidos, interrupciones durante las clases, el excesivo número de horas de clase, etc. que pueden originar estrés.
2. *La valoración:* Es la evaluación cognitiva que hace el docente sobre las características de su ambiente laboral, es decir, la forma en la que el docente percibe los estresores potenciales de su entorno laboral. Percepción que está fuertemente relacionada con las características individuales de cada docente.
3. *Estresores reales:* Se trata de los estresores ocupacionales potenciales que un determinado docente percibe como una amenaza para su bienestar físico y/o psicológico.
4. *Estrategias de afrontamiento:* Son aquellas estrategias o esfuerzos que realiza cada docente para controlar esa circunstancia o suceso que ha evaluado cognitivamente como un estresor real.
5. *Respuesta de estrés del docente:* Es la respuesta particular de un docente cuando se ve sometido a uno o varios estresores reales. Esta respuesta puede ser una reacción fisiológica, psicológica y conductuales.
6. *Síntomas crónicos:* Son los efectos negativos persistentes y prolongados como respuesta al estrés. Estos síntomas pueden ser de naturaleza física, psicológica y comportamental
7. *Características individuales del docente:* Hace referencia a los aspectos propios que definen a cada docente y que influyen en la experiencia de estrés. Variables de personalidad, valores

personales, aspectos sociodemográficos, actitud, así como la capacidad de cada profesor para hacer frente a las demandas laborales.

8. *Estresores potenciales no ocupacionales*: Están relacionados con aspectos de la vida del docente, externos a su lugar de trabajo pero que pueden potenciar el estrés que experimentan en el contexto laboral. El estrés se explicaría, por tanto, a partir de la valoración (evaluación cognitiva) que los individuos hacen de las características de su trabajo y de su capacidad para enfrentarse a los aspectos amenazantes de su profesión modificándolos o reduciéndolos por medio de estrategias de afrontamiento.

Estrés en las y los docentes.

El profesorado es uno de los colectivos profesionales que presenta un número cada vez más importante de bajas laborales, realidad que está siendo percibida cada día con mayor preocupación por parte de la sociedad. Diferentes estudios indican que aproximadamente el 80% de los profesores vive los riesgos del ejercicio de la profesión.

La profesión docente es considerada una de las más vulnerables al impacto de las rápidas transformaciones del contexto económico, tecnológico, político, social y cultural, característico de la era actual, lo cual actúa sinérgicamente con las demandas físicas, mentales, relacionales y emocionales, propias de su desempeño.

Lazarus y Folkman describen el estrés como una relación particular entre el individuo y su entorno, evaluado éste por el propio sujeto como amenazante, y que pone en peligro su bienestar (1984, p.109).

Internacionalmente, el estrés y el burnout se han estudiado ampliamente en la labor de la enseñanza (Kyriacou, 1987, p.p 146-152); una de las consecuencias más negativas que puede tener la cronicidad de esta situación de estrés permanente que vive el profesorado es el denominado "síndrome de burnout", debido a una sobrecarga de trabajo puede conducir a los docentes a importantes niveles de estrés (Zabel y Zabel, 2002, p.p. 67-73).

El síndrome de burnout es un estrés crónico experimentado en el contexto laboral, que presenta las siguientes características: síntomas de agotamiento emocional, cansancio físico y psicológico. Aunque el burnout no es un problema nuevo, se considera uno de los daños laborales, de carácter psicosocial más importantes de la sociedad actual (Salanova, Martínez y Lorente, 2005 p.p. 37-54).

Los recientes trabajos de investigación pretenden ahondar en el diagnóstico del síndrome de burnout principalmente en docentes y profesionales de la salud, ya que son las profesiones con mayor desgaste laboral debido a que ambos trabajos implican atención profesional hacia las personas. La investigación demuestra que los principales desencadenantes del síndrome son variables laborales, sociales y personales.

Laboralmente todas las personas se encuentran expuestas a situaciones que originan estrés, sin embargo, la manera de afrontarlo es diferente, ello implica mayor o menor probabilidad de padecer un nivel de estrés alto y por tanto vulnerabilidad a enfermedades causadas por éste. Por tanto, para afrontarlo hay que estructurar un plan como el propuesto por Salmurri y Skoknic (2003, p. 253) que se apoya en las siguientes medidas:

Actitud psicológica: en todo momento hay que conocer aquello a lo que uno se enfrenta, las exigencias que le impone y las posibles consecuencias. Valorar las propias aptitudes.

Mantener una vida sana desde un punto de vista higiénico, dietético y físico: llevar una dieta equilibrada y completa, evitar el tabaco, el café y el alcohol, y realizar ejercicio físico con regularidad, son puntos básicos para mantener la forma física y evitar la sobrecarga de tensiones estresantes.

Técnicas de relajación: son sumamente eficaces; hay que aprenderlas con un especialista, después el sujeto puede ponerlas en marcha por sí mismo cuando las necesite. Hay dos técnicas fundamentales: la relajación progresiva de Jacobson (Cautela Groden, 1985), la técnica de Jacobson consiste en provocar la contracción y la relajación de paquetes musculares de forma progresiva; y el entrenamiento autógeno de Schultz. (Catalán, 2013), El entrenamiento autógeno es un método global que combina mente y cuerpo.

Mantener una situación afectiva estable y satisfactoria es básico para afrontar el estrés. El estar integrado social y afectivamente, tener amigos, llevarse bien con los otros, tener un apoyo social es imprescindible.

Estrategias de Afrontamiento de Estrés

La escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC) de Lazarus y Folkman (1986, p. 100), es un instrumento que evalúa una serie de pensamientos y acciones para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que una última se centra en ambas áreas):

1. Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que se haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

6. Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o relacionados con comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos de la situación estresante.
8. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, in- formación o también comprensión y apoyo emocional

Metodología

Para lograr el objetivo del estudio en un primer momento se identificó el nivel de estrés docente y se determinó las fuentes de dicho estrés laboral. Posteriormente se procedió a reconocer las estrategias de afrontamiento ante el estrés de las y los docentes.

El proyecto se llevó a cabo durante 2019 a 2020 (previo a la pandemia de COVID 19) con objeto de analizar los resultados obtenidos respecto de las estrategias de afrontamiento ante el estrés docente.

La población objeto de estudio fue de 255 docentes de escuelas públicas y estudiantes de la UPN 095, que se encontraban en servicio activo desempeñando sus labores docentes en escuelas públicas de educación básica, preescolar y primaria. Por su parte, la muestra calculada con probabilidad de error de $\alpha=0.05$ y un nivel de confianza del 95.5 %; se conformó de 56 docentes. Se utilizó un procedimiento de selección aleatoria de las y los docentes que participaron para hacer factible el estudio. El criterio de inclusión fue que las y los docentes se encontraran en servicio activo en una escuela pública, tanto de organización completa como multigrado, turno matutino y vespertino.

El estudio es de tipo mixto, transversal y no experimental; se analizaron las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento en docentes de educación básica; se aplicaron dos cuestionarios uno para identificar las fuentes de estrés más comunes con la versión adaptada del inventario de fuentes de estrés de Travers y Cooper (1997), se trata del inventario SISCO para el estudio del estrés en educadoras, elaborado por Barraza (2012), integrado por 75 enunciados relativos a las diferentes situaciones de presión más comunes en el trabajo docente (Aguilar, Talepcio y Rodríguez, 2021 p.p. 25-33) y la Escala de Modos de Afrontamiento de Folkman y Lazarus (1984).

Estrategias de indagación o intervención

En el primer cuestionario se aplicó el inventario SISCO para el estudio del estrés en educadoras, elaborado por Barraza (2012); y la Escala de Modos de Afrontamiento de Folkman y Lazarus (1984) para conocer las estrategias de afrontamiento que usan las y los docentes ante el estrés.

Resultados e interpretación

Es importante precisar que existen diversas estrategias posibles de afrontamiento empleadas por las personas ante el estrés. El uso de cada una está determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorece al uso de estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que la posibilidad de control o incidencia en la situación que provoca el estrés es poca o nula, se prioriza la aceptación, lo que corresponde al uso de estrategias centradas en las emociones (Forsythe & Compas, 1987, p.p. 473-485). Las estrategias de planificación y confrontación más centradas en la solución del problema, implica habilidades respecto de las cinco formas de afrontamiento siguientes: distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape-evitación y reevaluación positiva, es decir se avocan en la regulación emocional, mientras que la búsqueda de apoyo implica ambos aspectos.

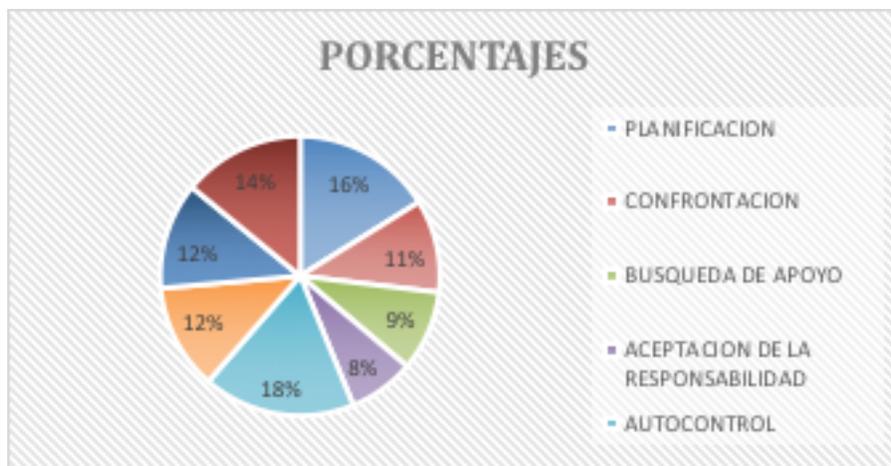
1. Planificación
2. Confrontación
3. Distanciamiento
4. Autocontrol
5. Aceptación de responsabilidad
6. Escape-evitación
7. Reevaluación positiva
8. Búsqueda de apoyo

A continuación, se presentan los resultados que se muestran en la gráfica 1, que revelan los estilos de afrontamiento más empleados por las y los 56 docentes (47 mujeres y 9 hombres) ante el estrés originado por las situaciones laborales. Se observa que el 18% de las y los docentes recurren al autocontrol como principal estrategia de afrontamiento, lo que se debe a que al estar a cargo de la atención a los alumnos han aprendido a controlar sus reacciones ante el estrés, lo que es necesario para transmitir tranquilidad, confianza y seguridad a los estudiantes, sin embargo en ocasiones el autocontrol constante implica demasiada resistencia, que requiere de otras estrategias que les permitan liberar la tensión, de tal forma que la práctica de actividad física de forma constante y el apoyo psicológico de un especialista se ven necesarios para que esta estrategia de afrontamiento sea efectiva y así disminuir las consecuencias físicas y psicológicas del estrés.

También se advierte que el 16% de las y los docentes emplean la planificación lo que implica advertir las actividades que requieren atender con prioridad, organizarse para establecer tiempos y así poder cumplir con las múltiples demandas que implica la docencia.

Finalmente, dos estrategias de afrontamiento que el 12% de las y los docentes emplean son la huida-avoidancia y el distanciamiento ante las situaciones estresantes que enfrentan, lo cual conlleva la necesidad de contar con espacios para hacer cosas diferentes a las actividades académicas y administrativas que implica la docencia, de ello depende su estabilidad emocional.

Grafica 1 Estrategias de Afrontamiento más empleadas por los docentes



Estrategias de Afrontamiento de Estrés mas empleadas por los docentes

En este caso en las y los docentes en servicio y estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional UPN 095; reflejan que las estrategias de afrontamiento mas empleadas son:

1. La planificación
2. La confrontación
3. Búsqueda de apoyo social

Discusión

Existen diferentes estilos de afrontamiento. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se refiere a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes a los recursos del individuo.

Por tanto, cabe destacar que los factores importantes para utilizar cualquier tipo de estrategia, dependerán del tipo de suceso, la posibilidad de su modificación, la ambigüedad

e incertidumbre, así como la intensidad, la gravedad y la cronicidad de la situación (Lazarus & Folkman, 1986). Las estrategias de afrontamiento son eficaces solo si contribuyen al bienestar fisiológico, psicológico y social de la persona. La eficacia de las estrategias de afrontamiento depende de su habilidad para manejar y reducir el malestar inmediato, así como en sus efectos a largo plazo.

Lazarus y Folkman (1984), dividen estas estrategias en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones; los resultados del presente estudio revelan ambas, particularmente respecto de la solución de problemas podemos encontrar la confrontación y la planificación; mientras que en el grupo que se centra en las emociones encontramos la búsqueda de apoyo social.

La confrontación hace referencia a los intentos que se hacen para solucionar directamente la situación, lo cual se encuentra relacionado con la planificación que implementan los docentes, y que consiste en pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema. Mientras que el apoyo social provee a los docentes una fuente importante de ser escuchados y recibir retroalimentación de otras personas (amigos, familiares, etc.) como forma de ayuda, comprensión y apoyo emocional. Aunque en teoría se puede emplear una multitud de estrategias para manejar una situación estresante, cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas, observamos que la docencia requiere de ciertos estilos de afrontamiento.

El uso de estrategias múltiples, planeadas para favorecer la confrontación indica que la mayor parte de los estresores conllevan una serie de problemas de naturaleza diferente que requieren estrategias de afrontamiento diferentes. Zuckerman (1989 p.p 429- 444) ha indagado acerca de la personalidad como variable que contribuye a explicar un buen número de conductas; entre ellas están el optimismo que consiste en una expectativa generalizada de que los resultados serán positivos, las personas con una actitud optimista parecen manejar mejor los síntomas de enfermedades físicas. Dentro de los resultados se ha descubierto que la sensación de control es una de las variables más importantes que modulan los efectos de un estresor potencial, por tanto debería contemplarse que el sistema educativo debería permitir a los docentes tomar y emprender con libertad (control) la distribución de tareas. Parece entonces emerger más claramente que ciertos rasgos de personalidad y proveer las condiciones para el control de la situación favorecen a la buena salud mental, al propiciar la capacidad de adaptación (Green et al , 1991 p.p. 453-472).

El apoyo social refiere una necesidad humana de sentirse querido, protegido y valorado por otras personas cercanas; puede considerarse de dos maneras. Por ello, el reconocimiento a la labor docente es fundamental. Ya que podría funcionar para prevenir y afrontar el estrés, además, puede entenderse como un amortiguador del propio estrés (Barrera, 1988). Como técnica de afrontamiento, el apoyo social se utiliza más por mujeres que por hombres, un 18 frente a un 11 % respectivamente (Stone y Neale, 1984 p. 892- 906)

Finalmente, es fundamental que el docente cuente con una red disponible para afrontar eficazmente el estrés, pero también debe recibir orientación para que sepa y esté dispuesto a extraer de modo efectivo el apoyo que necesita de otros (Dunkel-Schetter y cols. 1987 p. 71-80). Se requieren más estudios que permitan determinar de dónde proviene el estrés, es decir, reconocer cuáles son las tensionantes de la docencia actualmente, dado el cambio que ha tenido el contexto y circunstancias en que se ejerce. Ya que una vez que se comprenda de donde viene el estrés se podrá idear maneras o métodos con los cuales se pueda lidiar con las tensionantes.

Conclusiones

- El estrés docente es un fenómeno que afecta de forma recurrente el ejercicio profesional dado el contexto actual de la educación y particularmente en educación básica.
- La naturaleza del trabajo docente implica una exposición constante a demandas de diversa índole propias del sistema educativo mexicano que resulta ser altamente exigente con el magisterio y con pocos espacios para el reconocimiento de su labor cotidiana.
- Aunado a lo anterior, la sociedad, representada por las familias, presiona continuamente a dar el mejor servicio, sin entender que no todo está en sus manos resolver.
- El estrés se presenta de maneras diversas y esta investigación se acercó al análisis de las estrategias que los docentes tienen ante el estrés, buscando describir la realidad subyacente.
- A partir de la revisión teórica en la que se acotaron las estrategias de afrontamiento planteadas por los investigadores reconocidos en el tema (Lazarus, Kyriakaus, entre otros) se pudo apreciar que en general el docente busca “resolver ante el estrés”, pero no necesariamente esta forma de afrontamiento es la más efectiva.
- El estilo de afrontamiento más empleado es el autocontrol, que es gestionar con base en las herramientas emocionales de que dispone.
- Es necesario continuar indagando sobre estas estrategias de afrontamiento, e incluso si existen algunas que pudieran no estar consideradas en las propuestas por los autores consultados.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, W. F. P., Talepcio, J. D., & Rodríguez, C. L. A. (2021). *Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto*. Revista Ciencia y Tecnología
- Bandera, P., Osca A. y González-Camino, G. (2002). *Influencias del estrés y la satisfacción, el absentismo y la accidentalidad*. *Ansiedad y estrés*. 8 (2-3)

- 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
- Barrera, M. (1988). *Models of Social Support and Life Stress. En H. Cohen (Ed.), Life events and psychological functioning: Theoretical and Methodological Issues* (Newbury Park: Sage
- Cautela JR. Groden J. (1985) *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- Catalán S. (2013). *Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno*. Recuperado de: <http://www.siquia.com/2013/11/guia-practica-relajacion/>
- Dunkel-Schetter, C.A.; Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of personality and social psychology*
- Farkas, C. (2002). *Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios*. *Revista Psykhe*, 11 (1), pp. 57-68. Recuperado de <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/viewFile/456/435>
- Martínez G. J. (2010). *Estrategias De Afrontamiento Ante El Estrés Y Rendimiento Académico En Estudiantes Universitarios, Cuadernos de Educación y Desarrollo, Servicios Académicos Intercontinentales SL*, issue 18, August.
- Kyriacou, C. Teacher (1987) *Stress and burnout: Interactional Review*. *Educational Research*, 29 (2)
- Kyriacou, C. y Sutcliffe, J. (1978). *A model of teacher stress. Educational Studies*
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus RS, Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986. (Original de 1984.)
- Lazarus RS. Coping Strategies. En: McHugh S, Vallis TM (eds.). (1986). *Illness behavior. A multidisciplinary model*. New York: Plenum Press
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée De Brouwer
- OMS World Health Organization. (2004). *Informe sobre la salud en el mundo: 2004: cambiemos el rumbo de la historia*. Organización Mundial de la Salud.
- Sánchez, J. (2010). *Estrés laboral*. Costa Rica
- Salanova, M., Martínez, I. y Lorente, L. (2005) *¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?. Un estudio longitudinal*. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*.
- Salmurri, F. & Skoknic V. (2003). *Control del estrés laboral en profesores mediante educación emocional*. *Revista de Psicología*
- Stone, A.A. & Neale, J.M. (1984). *New measure of daily coping: development and preliminary results*. *Journal of Personality and Social Psychology*,

- Green, D.E., Walkey F.H., y Taylor, A.J.W. (1991). *The three-factor structure of the Maslach Burnout Inventory.* *Journal of Science Behaviour and Personality*
- Travers, Ch. J. & Cooper, L. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente.* Barcelona: Paidós.
- Zabel, R. y Zabel, M. (2002). *Burnout among special education teachers and perceptions of support.* *Journal of Special Education Leadership,*
- Zuckerman, D. M. (1989). *Stress, self-esteem, and mental health: How does gender make a difference?* Sex roles.