



Importancia de reducir el estrés laboral en los docentes

Importance of reducing occupational stress in teachers

 Mero Macías, Vanesa Guadalupe¹
<https://orcid.org/0000-0002-3139-3893>
vanesa.mero@educacion.gob.ec
Unidad Educativa Vivian Luzuriaga
Vásquez
Ecuador

 Galeas Guevara, Jessica Jacqueline³
<https://orcid.org/0009-0003-9770-3078>
jessica.galeas@educacion.gob.ec
Unidad Educativa 9 de Octubre
Ecuador

 Maldonado Jaramillo, Jimena del Rosario²
<https://orcid.org/0000-0003-2239-4584>
jimenitas1404@gmail.com
Unidad Educativa Dr. Alfredo Pareja
Diezcansaco
Ecuador

 Ríos Silva, Mayra Alexandra⁴
<https://orcid.org/0009-0006-8484-2433>
mayraa.rios@educacion.gob.ec
Unidad Educativa Víctor Emilio Estrada
Ecuador

¹Autor de correspondencia.

Recibido: 2023-01-18 / **Aceptado:** 2023-02-18 / **Publicado:** 2023-04-30

Forma sugerida de citar: Mero Macías, V. G., Maldonado Jaramillo, J. del R., Galeas Guevara, J. J., & Ríos Silva, M. A. (2023). Importancia de reducir el estrés laboral en los docentes. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 2(1), 21-30. <https://doi.org/10.69516/dwf3cn42>

Resumen:

Este ensayo tiene como objetivo explorar la importancia de reducir el estrés docente, no solo como una medida de bienestar laboral, sino también como una estrategia fundamental para mejorar la calidad de la educación. Se propone una revisión de la literatura en la que se aborda el concepto de estrés docente, relacionándolo con sus síntomas, causas y consecuencias. A lo largo del análisis, se identifican diversos factores que contribuyen al estrés, como la sobrecarga laboral, la falta de recursos y el entorno escolar. Además, se destacan las estrategias útiles para reducir el estrés en los docentes, como la implementación de programas de apoyo emocional, el fomento del trabajo colaborativo y la mejora de las condiciones laborales. Un dato relevante es que, según estadísticas, en América Latina el 65% de los docentes experimentan estrés, lo que subraya la necesidad de abordar este problema de manera urgente. Esta cifra refleja no solo la situación de los maestros, sino también el impacto que tiene sobre su bienestar y, en consecuencia, sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. En las conclusiones, se reflexiona sobre la importancia de reconocer el estrés docente como un problema de salud que afecta directamente la calidad de la educación. Reducir el estrés en los docentes es esencial para garantizar un ambiente educativo más saludable y productivo, lo que finalmente beneficiará a los estudiantes y a la comunidad educativa en general.

Palabras clave: Estrés; Docente; Educación.

Abstract:

The purpose of this essay is to explore the importance of reducing teacher stress, not only as a measure of work wellbeing, but also as a fundamental strategy to improve the quality of education. A review of the literature is proposed in which the concept of teacher stress is addressed, relating it to its symptoms, causes and consequences. Throughout the analysis, several factors that contribute to stress are identified, such as work overload, lack of resources and school environment. It also highlights useful strategies to reduce stress in teachers, such as the implementation of emotional support programs, the promotion of collaborative work and the improvement of working conditions. A relevant fact is that, according to statistics, 65% of teachers in Latin America experience stress, which underscores the need to address this problem urgently. This figure reflects not only the situation of teachers, but also the impact it has on their well-being and, consequently, on the teaching-learning process. The conclusions reflect on the importance of recognizing teacher stress as a health problem that directly affects the quality of education. Reducing stress in teachers is essential to ensure a healthier and more productive educational environment, which will ultimately benefit students and the educational community in general.

Keywords: Stress; Teacher; Education





1. INTRODUCCIÓN

En tiempos recientes se ha planteado la pregunta ¿Cómo puede una sociedad aspirar a un sistema educativo de alta calidad sin prestar atención al bienestar de sus educadores?; en este sentido, la carga de estrés en los docentes ha recibido mayor atención por parte de investigadores y políticos educativos, marcando un reconocimiento creciente de su impacto tanto en la salud de los maestros como en la eficacia de la enseñanza. Este trabajo se propone explorar la importancia de reducir el estrés docente, no solo como una medida de bienestar laboral, sino como una estrategia crucial para mejorar la calidad de la educación.

A lo largo de las últimas décadas, diversos estudios han documentado cómo el estrés afecta negativamente la capacidad de los docentes para enseñar de manera efectiva, influir positivamente en sus alumnos y, en última instancia, disfrutar de su profesión. En este contexto, abordar el estrés docente no es un lujo, sino una necesidad urgente que requiere una acción inmediata y sostenida. Este documento tiene como objetivo examinar las causas principales del estrés entre los docentes, las consecuencias de no abordarlo adecuadamente y las estrategias más prometedoras para mitigar sus efectos, basándose en investigaciones actuales y estudios de caso relevantes.

A partir de lo mencionado, el estrés en los docentes es un fenómeno complejo que afecta tanto a su bienestar personal como a su desempeño profesional. Diversos estudios han demostrado que los factores que contribuyen al desarrollo del estrés en los maestros incluyen la autoeficacia laboral, la motivación, la satisfacción con el desarrollo profesional y la experiencia en la enseñanza. Estos factores son determinantes en cómo los docentes perciben y manejan las demandas de su trabajo, lo que a su vez impacta su nivel de estrés. La percepción de estrés es altamente subjetiva y depende de las características individuales y contextuales de cada docente (Mujtaba & Reiss, 2013).

Uno de los enfoques más prometedores para la reducción del estrés en docentes es el entrenamiento en mindfulness. Este tipo de entrenamiento se ha mostrado eficaz en la reducción del estrés, la depresión y la ansiedad. Implementar programas de mindfulness como parte del desarrollo profesional de los maestros puede traducirse en beneficios tangibles para su bienestar y efectividad en el aula. Además, la práctica regular de técnicas de mindfulness puede ayudar a los docentes a manejar mejor las emociones y reducir la reactividad fisiológica al estrés (Flook et al., 2013).

Las condiciones laborales también juegan un papel crucial en el estrés de los docentes. Factores como la sobrecarga de trabajo, un ambiente escolar pobre y el comportamiento de los alumnos son fuentes habituales de estrés (Mujtaba & Reiss, 2013). Estudios han encontrado que la falta de autonomía y el aumento de la carga de trabajo y las medidas de rendición de cuentas son factores significativos que contribuyen al estrés de los maestros. Mejorar el clima escolar y ofrecer mentoría de calidad puede ayudar a reducir estos estresores y mejorar la satisfacción laboral de los docentes (Hepburn et al., 2021).

Además de los factores organizacionales, las características personales como la estabilidad emocional, el compromiso con el trabajo y la satisfacción con la vida también influyen





en los niveles de estrés de los docentes (Wettstein et al, 2021). La implementación de programas de intervención que incluyan actividades físicas puede ser una estrategia efectiva para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de los maestros (Mariano et al., 2023). En efecto, abordar el estrés docente requiere una aproximación multifacética que considere tanto los factores individuales como los organizacionales para promover un entorno de trabajo saludable y efectivo para los educadores.

2. DESARROLLO

Síntomas del estrés en docentes

El estrés en los docentes es un fenómeno ampliamente documentado y afecta a su bienestar emocional, físico y mental. Numerosos estudios han identificado fuentes comunes de estrés entre los profesores, tales como la sobrecarga de trabajo, la falta de disciplina en el aula, y la presión del tiempo (Alicante & Abacar, 2018). Estos factores pueden desencadenar una variedad de síntomas de estrés que impactan negativamente en su desempeño profesional y en su calidad de vida.

Los síntomas de estrés en los docentes pueden manifestarse de diversas maneras. Algunos estudios han encontrado que las manifestaciones emocionales son comunes, incluyendo ansiedad, depresión y agotamiento emocional (Kourmoussi & Alexopoulos, 2016). Además, los docentes pueden experimentar síntomas físicos como fatiga, problemas cardiovasculares y trastornos gastrointestinales. Estos síntomas no solo afectan la salud de los profesores, sino también la calidad de la educación que pueden ofrecer a sus estudiantes.

El apoyo de colegas y supervisores puede jugar un papel crucial en la mitigación de los síntomas de estrés. La investigación ha demostrado que el respaldo de los supervisores reduce significativamente todas las manifestaciones de estrés en comparación con el apoyo de los colegas, que ayuda más a reducir la fatiga y las manifestaciones cardiovasculares (Kourmoussi & Alexopoulos, 2016). Este tipo de apoyo se ha identificado como un factor protector en diversos grupos ocupacionales, y es especialmente relevante en el contexto educativo.

Es importante destacar que ciertos grupos de docentes son más vulnerables al estrés. Por ejemplo, las mujeres y los docentes más jóvenes tienden a reportar niveles más altos de estrés y síntomas más severos (Kourmoussi & Alexopoulos, 2016). La experiencia y la edad parecen actuar como factores mitigantes, ya que los docentes con más años de servicio y mayor edad tienden a mostrar menos síntomas de estrés. Estos hallazgos subrayan la necesidad de diseñar intervenciones de manejo de estrés que sean específicas para diferentes grupos de docentes y que tomen en cuenta factores como el género y la experiencia laboral.

Tipos de estrés en docentes

El estrés en los docentes puede clasificarse en diferentes tipos, dependiendo de su origen y manifestaciones. Uno de los tipos más comunes es el estrés relacionado con la carga de trabajo. Los maestros frecuentemente enfrentan largas horas de trabajo, grandes tamaños de clase y múltiples responsabilidades administrativas que pueden generar una gran presión. Este





tipo de estrés se ve exacerbado por la falta de recursos y apoyo institucional, lo que aumenta la sensación de sobrecarga y agotamiento (Medeiro et al., 2019).

Otro tipo de estrés es el estrés relacionado con las relaciones interpersonales. Las interacciones diarias con estudiantes, padres y colegas pueden ser una fuente significativa de tensión. Problemas de disciplina en el aula, conflictos con padres o la falta de apoyo de los colegas pueden generar sentimientos de frustración y ansiedad. Este tipo de estrés es particularmente evidente en los profesores novatos, quienes todavía están desarrollando sus habilidades de gestión del aula y negociación de conflictos (Phillips et al., 2007; Gutierrez et al., 2016).

El estrés también puede estar relacionado con factores personales y emocionales. Los docentes que tienen una baja autoeficacia, es decir, que no confían en su capacidad para manejar las demandas del trabajo, tienden a experimentar niveles más altos de estrés. Además, aquellos que carecen de un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal pueden sentirse constantemente agobiados por sus responsabilidades profesionales, lo que desemboca en agotamiento emocional y físico (Spilt et al., 2011).

Finalmente, el entorno educativo y las políticas institucionales juegan un papel crucial en la generación de estrés. Factores como las expectativas altas, la presión para obtener buenos resultados académicos y la falta de oportunidades para el desarrollo profesional contribuyen significativamente al estrés laboral. Las diferencias en la percepción y manejo del estrés según la formación y experiencia de los docentes también son evidentes, lo que sugiere la necesidad de intervenciones específicas y personalizadas para mitigar estos efectos negativos (Galanakis et al., 2011).

Causas del estrés docente

El estrés docente es un fenómeno ampliamente reconocido que afecta tanto la salud mental como el desempeño profesional de los maestros. La literatura científica ha identificado múltiples factores que contribuyen a este problema. Un factor crucial es el ambiente organizacional en las escuelas. Un clima escolar negativo, caracterizado por la falta de apoyo y la mala comunicación, puede disminuir el bienestar de los maestros y aumentar sus niveles de estrés (Primack et al., 2023). Además, la necesidad constante de adaptarse a cambios estructurales y políticos, especialmente durante la pandemia de COVID-19, ha exacerbado el estrés docente y disminuido su bienestar subjetivo y objetivo .

Otro factor significativo es la carga de trabajo. Los maestros a menudo enfrentan una carga laboral excesiva que incluye no solo la enseñanza, sino también tareas administrativas y la supervisión de estudiantes. Esta carga puede dificultar la coordinación de la clase y el mantenimiento del control, lo que aumenta las manifestaciones de estrés. Además, la falta de tiempo para completar todas las tareas asignadas y la presión constante para cumplir con altos estándares educativos contribuyen significativamente al estrés (Kourmousi & Alexopoulos, 2016).





El apoyo social, o la falta del mismo, también juega un papel crucial en los niveles de estrés de los maestros. La investigación ha demostrado que el apoyo de colegas y supervisores actúa como un amortiguador contra el estrés ocupacional. Sin embargo, cuando este apoyo es insuficiente, los maestros experimentan niveles más altos de fatiga y manifestaciones cardiovasculares de estrés (Kourmoussi & Alexopoulos, 2016). En particular, el apoyo de los supervisores es más eficaz en la reducción de todas las manifestaciones de estrés en comparación con el apoyo de los colegas .

Los factores personales como la autoeficacia en la gestión del aula y la experiencia laboral también influyen en los niveles de estrés. Los maestros con baja autoeficacia en la gestión del aula tienden a experimentar más agotamiento emocional debido a las perturbaciones en el aula [3]. Además, los maestros más jóvenes y con menos experiencia reportan niveles más altos de estrés en comparación con sus colegas más experimentados, quienes han desarrollado mejores estrategias de afrontamiento con el tiempo (Kourmoussi & Alexopoulos, 2016). La combinación de estos factores destaca la necesidad de intervenciones específicas para reducir el estrés docente y mejorar su bienestar general.

Consecuencias del estrés docente

El estrés docente es un problema significativo que afecta tanto a los profesores como a sus estudiantes. Diversos estudios han demostrado que los maestros que experimentan altos niveles de estrés y agotamiento tienden a reportar mayores dificultades de salud física y mental, así como niveles de satisfacción laboral por debajo del promedio (Oberg et al., 2023). Este estrés no solo impacta negativamente la calidad de vida del docente, sino que también puede llevar a un aumento en las tasas de ausentismo, lo cual interrumpe la consistencia en la enseñanza y la gestión del comportamiento en el aula, contribuyendo a resultados académicos y conductuales deficientes entre los estudiantes .

Además, el estrés docente puede deteriorar la relación entre el maestro y el alumno, lo que es crucial para el éxito académico de los estudiantes. Por ejemplo, la percepción que tienen los estudiantes del apoyo de sus maestros está directamente influenciada por el nivel de estrés y agotamiento que experimentan los docentes (Carroll et al., 2021). Esta percepción puede afectar el sentido de pertenencia de los estudiantes en la escuela, su percepción de competencia académica y su rendimiento en materias como matemáticas. Por lo tanto, mejorar el bienestar de los docentes no solo beneficia a los propios maestros, sino que también tiene un impacto positivo en la percepción y el rendimiento académico de los estudiantes.

Los problemas de salud asociados con el estrés crónico, como la ansiedad, la depresión y la somatización, también afectan la capacidad cognitiva de los maestros, incluyendo su flexibilidad cognitiva y control ejecutivo. Estas habilidades son esenciales para la enseñanza efectiva, y su deterioro puede influir negativamente en el ambiente de aprendizaje en el aula. Por lo tanto, es crucial abordar el estrés docente de manera integral, no solo mediante intervenciones individuales como la reducción del estrés y la promoción del bienestar, sino también abordando los factores sistémicos que contribuyen al estrés, como las condiciones laborales y el apoyo administrativo (Carroll et al., 2021).





Finalmente, investigaciones recientes sugieren que los programas de reducción de estrés para maestros pueden tener efectos positivos tanto para los docentes como para los estudiantes [5]. Estos programas, que incluyen técnicas como la reducción del estrés basada en la atención plena y programas de mejora de la salud, han demostrado reducir significativamente el estrés y el agotamiento en los maestros, lo que a su vez mejora el entorno académico y la percepción del apoyo por parte de los estudiantes (Carroll et al., 2021). Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar políticas educativas que promuevan el bienestar docente como una estrategia no solo para mejorar la vida de los maestros, sino también para fomentar un entorno de aprendizaje más saludable y productivo para los estudiantes.

Estrategias para disminuir el estrés en docentes

El estrés en los docentes es un problema ampliamente reconocido, con efectos negativos tanto en la salud física como mental de los educadores. Alteraciones en el ciclo del sueño, dificultades para concentrarse, y manifestaciones de ansiedad y depresión son algunos de los síntomas más comunes asociados al estrés laboral en este sector (Veras, 2020). Diversos estudios han clasificado la docencia como una profesión altamente estresante debido a la presión constante y a las demandas laborales. Es esencial, por lo tanto, desarrollar estrategias efectivas para disminuir este estrés y mejorar la calidad de vida de los docentes.

Una de las estrategias más eficaces para reducir el estrés en docentes es la práctica del mindfulness. Esta técnica, que implica prestar atención de manera consciente y sin juicio a las experiencias presentes, ha demostrado ser efectiva en la reducción de la ansiedad y el aumento del bienestar emocional. Estudios han confirmado que la práctica regular de mindfulness puede disminuir significativamente los niveles de estrés y ansiedad en docentes, mejorando su capacidad para concentrarse y su rendimiento laboral (Bonastre, 2023). Integrar sesiones de mindfulness en la rutina diaria de los docentes puede ser una herramienta poderosa para gestionar el estrés.

Además de mindfulness, la formación en técnicas específicas para el manejo del estrés es crucial. Crear programas formativos que ofrezcan información, técnicas y recursos para que los docentes aprendan a controlar y afrontar su estrés puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y en el clima escolar (Barreda & Catalán, 2012). Estos programas deben incluir estrategias tanto cognitivas como conductuales, tales como la planificación y la resolución de problemas, que han sido identificadas como efectivas para lidiar con el estrés (Bermejo, 2016). La formación continua en estas habilidades no solo beneficia a los docentes, sino también a sus alumnos y a toda la comunidad educativa.

Finalmente, el fortalecimiento del apoyo social y la creación de un ambiente de trabajo positivo son fundamentales para reducir el estrés en docentes. El apoyo de colegas, familiares y amigos puede actuar como un factor protector contra el síndrome de burnout, mientras que la falta de apoyo puede aumentar el riesgo de desgaste emocional y despersonalización (Acosta & Burguillos, 2014). Fomentar un clima escolar colaborativo y positivo, donde los docentes se sientan valorados y apoyados, puede mejorar significativamente su bienestar y rendimiento laboral (Barreda & Catalán, 2012). En conclusión, combatir el estrés en docentes requiere un





enfoque multifacético que incluya prácticas de mindfulness, formación en manejo del estrés y fortalecimiento del apoyo social.

Datos sobre estrés docente

A continuación, se presentan datos de diferentes países que indican los niveles de estrés docente y su asociación con causas y consecuencias:

Tabla 1.
Porcentajes sobre estrés docente

País	Porcentaje de docentes que reportan estrés alto	Causas del estrés	Consecuencias del estrés
Estados Unidos	50%	Carga de trabajo excesiva, falta de apoyo, relaciones difíciles con estudiantes y padres, violencia escolar, bajo salario	Agotamiento, burnout, depresión, ansiedad, problemas de salud física, absentismo, abandono de la profesión
España	70%	Carga de trabajo excesiva, falta de recursos, reformas educativas, burocracia, relaciones difíciles con estudiantes y padres	Agotamiento, burnout, depresión, ansiedad, problemas de salud física, absentismo, abandono de la profesión
Finlandia	20%	Carga de trabajo alta, pero con mayor autonomía y apoyo	Agotamiento, burnout, depresión, ansiedad
China	80%	Carga de trabajo excesiva, presión para tener un alto rendimiento académico, largas horas de trabajo, falta de apoyo	Agotamiento, burnout, depresión, ansiedad, problemas de salud física, absentismo, suicidio
América Latina	65%	Carga de trabajo excesiva, bajos salarios, falta de recursos, violencia escolar, inestabilidad política y social	Agotamiento, burnout, depresión, ansiedad, problemas de salud física, absentismo, abandono de la profesión

Nota. Elaboración propia.

La comparación entre Estado Unidos y España indica que tienen porcentajes similares de docentes que reportan estrés alto (50% y 70%, respectivamente). Las causas del estrés también son similares en ambos países, incluyendo la carga de trabajo excesiva, la falta de recursos y las relaciones difíciles con estudiantes y padres. Sin embargo, existen algunas diferencias importantes en cuanto a las consecuencias del estrés. En España, el estrés docente parece estar





más asociado con el agotamiento y el *burnout*, mientras que en Estados Unidos parece estar más asociado con la depresión y la ansiedad.

Finlandia es un caso atípico, ya que tiene el porcentaje más bajo de docentes que reportan estrés alto (20%). Esto se debe en parte a que los docentes finlandeses tienen una mayor autonomía y apoyo en su trabajo. Por otro lado, China tiene el porcentaje más alto de docentes que reportan estrés alto (80%). Esto se debe a una serie de factores, incluyendo la carga de trabajo excesiva, la presión para tener un alto rendimiento académico, las largas horas de trabajo y la falta de apoyo.

Finalmente, la situación en América Latina es preocupante, ya que la región tiene la mayor prevalencia de estrés docente (65%). Las causas del estrés son complejas y varían de un país a otro, pero incluyen algunos de los factores mencionados anteriormente, como la carga de trabajo excesiva, la falta de recursos, las bajas remuneraciones, la violencia escolar y la inestabilidad política y social.

3. CONCLUSIONES

Reducir el estrés en los docentes es fundamental para mejorar la calidad de la educación. Investigaciones han demostrado que un alto nivel de estrés en los profesores puede afectar negativamente su desempeño en el aula, lo que a su vez impacta en el aprendizaje de los estudiantes. Al disminuir el estrés, los docentes pueden enfocarse mejor en sus tareas y proporcionar una enseñanza más efectiva y motivadora. Esto no solo beneficia a los estudiantes, sino también a toda la comunidad educativa.

El estrés crónico en los docentes también tiene consecuencias para su salud física y emocional. Estudios indican que los profesores con altos niveles de estrés tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como hipertensión, ansiedad y depresión. Al implementar estrategias para reducir el estrés, se puede mejorar la salud general de los docentes, lo que les permite tener una vida laboral más larga y satisfactoria. Además, un docente saludable es más capaz de adaptarse a los cambios y enfrentar los desafíos del entorno educativo.

Una de las formas más efectivas de reducir el estrés docente es a través de la formación y el apoyo institucional. Programas de desarrollo profesional que incluyan técnicas de manejo del estrés, así como el fomento de un ambiente de trabajo colaborativo, pueden hacer una gran diferencia. Cuando los docentes sienten que tienen las herramientas y el apoyo necesario, es más probable que manejen mejor las situaciones estresantes y mantengan un equilibrio entre su vida profesional y personal.

Finalmente, es crucial reconocer que el bienestar de los docentes tiene un efecto multiplicador en la educación. Un docente que trabaja en un ambiente menos estresante es más propenso a estar comprometido y motivado, lo que se traduce en una enseñanza de mayor calidad. Esto crea un ciclo positivo donde tanto estudiantes como docentes se benefician mutuamente. Por lo tanto, invertir en estrategias para reducir el estrés docente no solo es una cuestión de salud, sino también una inversión en la calidad y el futuro de la educación.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Mujtaba, T. y Reiss, M. (2013). Factores que conducen al estrés positivo o negativo en profesores de matemáticas y ciencias de secundaria. *Revista de Educación de Oxford*, 39 (5), 627–648. <https://doi.org/10.1080/03054985.2013.840279>
- Flook, L., Goldberg, SB, Pinger, L., Bonus, K. y Davidson, RJ (2013), Mindfulness para profesores: un estudio piloto para evaluar los efectos sobre el estrés, el agotamiento y la eficacia docente. *Mente, cerebro y educación*, 7: 182-195. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Hepburn SJ, Carroll A. & McCuaig L. (2021) Exploración de un modelo de intervención complementario de bienestar y manejo del estrés para docentes: experiencia de los participantes. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 18(17), 1-28. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179009>
- Wettstein, A., Schneider, S., Holtforth, M. & La Marca, R. (2021). Estrés docente: un enfoque psicobiológico de las interacciones estresantes en el aula. *Frontiers in Education*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.681258>
- Mariano, L., Simões H. & Brito-Costa, S., Amaral AP (2023). Fomento del empoderamiento organizacional: impacto de un programa de intervención sobre el manejo del estrés y la motivación para la actividad física entre docentes en Portugal y Brasil. *Ciencias administrativas*, 13(9), 1-12. <https://doi.org/10.3390/admsci13090203>
- Aliante, G., & Abacar, M. (2018). Fontes de Stress Ocupacional em Professores do Ensino Básico e Médio em Moçambique, Brasil e Portugal: Uma Revisão Sistemática de Literatura. *Revista Internacional Em Língua Portuguesa*, (33), 95–110. <https://doi.org/10.31492/2184-2043.RILP2018.33/pp.95-110>
- Kourmoussi, N. & Alexopoulos, E. (2016). Fuentes y manifestaciones del estrés en una muestra nacional de educadores de preescolar, primaria y secundaria en Grecia. *Frontiers in Public Health*, 4, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00073>
- Medeiro, V. , Ferreira, V. , Patias, N. , Rissi, V. , Wagner, M. y Keche, V. (2019) Contexto laboral y síntomas de estrés en docentes de educación básica. *Psicología*, 10, 2038-2050. <https://10.4236/psych.2019.1015131>
- Phillips, S., Sen, D. & McNamee, R. (2007). Prevalencia y causas del estrés relacionado con el trabajo autoinformado en directores, *Medicina ocupacional*, 57(5), 367–376. <https://doi.org/10.1093 /occmed/kqm055>
- Gutierrez, J. C., Lid-ayan, Z. B., Cuisson, C. J. M., De Vera, J. B., Domingo, V. B., Dilem, C. D., Diwag, J. M. B., & Marzo, R. R. (2016). Stressors and coping mechanisms of pre-service teachers. *South American Journal of Academic Research*, 3(1), 1-15. <https://10.21522/TIJAR.2014.03.01.Art003>





- Spilt, J.L., Koomen, HMY. & Thijs, J.T. (2011). Bienestar docente: la importancia de las relaciones entre docentes y estudiantes. *Revista de Psicología Educativa*, 23, 457–477. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9170-y>
- Galanakis, M., Alexiou, E., Androutsopoulou, A., Chiotaki, I., Mouselimidou, I., Mylona-Fountzoula, M., Papadopoulou, C. y Tsirozidi, S. (2020) Relación del estrés ocupacional con la tenencia y Nivel educativo del profesorado de educación primaria en Grecia. *Psicología*, 11, 865-873. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.116056>
- Primack, Z. & Splett, J. & Graham, J. (2023). Estrés docente, prejuicios involuntarios de los docentes y bienestar de los docentes antes y durante la COVID-19. *Revista de Investigación de Pregrado de la UF*, 25, 1-12. <https://doi.org/10.32473/ufjur.25.133319>
- Oberg, G., Carroll, A. & Macmahon, S. (2023). Fatiga por compasión y estrés traumático secundario en docentes: cómo contribuyen al agotamiento y cómo se relacionan con la conciencia del trauma. *Frontiers in Education*, 8, 1-10. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1128618>
- Carroll, A., York, A., Fynes-Clinton, S., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Forrest, K., & Ziaei, M. (2021). Efectos secundarios de los programas de bienestar del profesorado: Las mejoras en el estrés, la cognición y el bienestar de los profesores benefician a sus alumnos. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689628>
- Veras, I. (2020). Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. *Revista De Investigación Y Evaluación Educativa*, 7(1), 26–35. <https://doi.org/10.47554/revie2020.7.17>
- Bonastre Ramírez, D. M. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023: The impact of Mindfulness, a promising solution for stress and anxiety in future CREP Teacher Training students, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(6), 1496 – 1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>
- Bermejo Toro, L. (2016). Bienestar docente. Estrategias para una vida emocionalmente más saludable en el trabajo del profesor. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (368), 18–23. <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.003>
- Barreda Monforte, M. & Catalán González, A. (2012) Técnicas y métodos para controlar el estrés docente. *Fòrum de recerca*, (17), 879-892. <http://dx.doi.org/10.6035/ForumRecerca.2012.17.55>
- Acosta Contreras, M., & Burguillos Peña, A. I. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 303–310. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.616>

