



*Evaluación del estrés laboral en las condiciones del teletrabajo en una
Institución Fiscal de enseñanza media en Manabí, Ecuador*

*Evaluation of work stress in the conditions of telework in a Fiscal Institution of
secondary education in Manabí, Ecuador*

*Avaliação do estresse no trabalho nas condições de teletrabalho em uma
instituição fiscal do ensino médio em Manabí, Equador*

Yarissa Tamara Guayasamín-Cantos ^I
yguayasamin7363@pucesm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2264-8222>

Yanelis Ramos-Alfonso ^{II}
yramos@pucesm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8383-1245>

Correspondencia: yguayasamin7363@pucesm.edu.ec

Ciencias técnicas y aplicadas
Artículo de investigación

***Recibido:** 19 de mayo de 2020 ***Aceptado:** 09 de junio de 2020 * **Publicado:** 22 de julio de 2020

- I. Ingeniera en Mercadotecnia, Maestría en Administración de Empresas, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Portoviejo, Ecuador.
- II. Doctora en Ciencias Técnicas, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

El estrés laboral es una temática ampliamente abordada en la gestión del talento humano. Los docentes constituyen un sector muy sensible, al soportar situaciones estresantes relativas a las condiciones de trabajo, las necesidades de motivación y auto-realización, entre otras variables. Esta investigación tuvo como objetivo evaluar el estrés laboral en el marco de las condiciones del teletrabajo, en docentes de una institución Fiscal del nivel medio de la provincia de Manabí, Ecuador. El estudio, de tipo cuali-cuantitativo, utilizó encuestas y su correspondiente análisis estadístico, de tipo descriptivo e inferencial. El 61% de los docentes manifestó tener “mucho estrés”; los síntomas más frecuentes fueron las dificultades para conciliar el sueño, las pesadillas, el nerviosismo e intranquilidad y la irritabilidad. Como aspectos más incidentes se identificaron el salario inadecuado; el mucho trabajo que hacer; la introducción de cambios en el sistema de enseñanza y el déficit de recursos materiales, acentuado por las características del teletrabajo.

Palabras claves: Estrés laboral; docentes; teletrabajo.

Abstract

Work stress is a topic widely addressed in the management of human talent. Teachers constitute a very sensitive sector, as they bear stressful situations related to working conditions, motivation and self-realization needs, among other variables. The objective of this research was to evaluate work stress in the framework of telework conditions, in teachers of a medium level Fiscal institution in the province of Manabí, Ecuador. The qualitative-quantitative study used surveys and their corresponding statistical analysis, descriptive and inferential. 61% of teachers reported having "a lot of stress"; the most frequent symptoms were difficulties falling asleep, nightmares, nervousness and restlessness, and irritability. The most incidental aspects were the inadequate salary; the much work to do; the introduction of changes in the education system and the deficit of material resources, accentuated by the characteristics of telework.

Keywords: Work stress; teachers; telecommuting.

Resumo

O estresse no trabalho é um tópico amplamente abordado na gestão do talento humano. Os professores constituem um setor muito sensível, pois apresentam situações estressantes relacionadas às condições de

trabalho, motivação e necessidades de auto-realização, entre outras variáveis. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o estresse no trabalho no âmbito das condições de teletrabalho, em professores de uma instituição fiscal de nível médio na província de Manabí, Equador. O estudo qualitativo-quantitativo utilizou pesquisas e suas correspondentes análises estatísticas, descritivas e inferenciais. 61% dos professores relataram ter "muito estresse"; os sintomas mais frequentes foram dificuldades para adormecer, pesadelos, nervosismo e inquietação e irritabilidade. Os aspectos mais incidentais foram o salário inadequado; o muito trabalho a fazer; a introdução de mudanças no sistema educacional e o déficit de recursos materiais, acentuados pelas características do teletrabalho.

Palavras-Chave: Estresse no trabalho; professores; teletrabalho.

Introducción

En la actualidad se ha notado una creciente preocupación por medir y abordar temas relacionados con el desempeño del capital humano como factor fundamental dentro de la organización, siendo el estrés laboral uno de los principales puntos que aquejan al trabajador. Hans Selye, en 1936 (citado por Cardozo, 2016) define el estrés como una respuesta no específica del cuerpo a cualquier requerimiento, en la que desarrolla una reacción a un estímulo llamado stressor e implica un proceso de adaptación que se manifiesta mediante cambios en los niveles hormonales. Se habla del estrés como un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles y trastornan el equilibrio emocional de la persona. (Cárdenas, M., 2014)

El estrés laboral en las últimas décadas ha sido un tema muy estudiado e investigado por varias ramas ya sea desde el punto de vista clínico o Industrial. (Guevara, A., 2014)

Para Salmurri (2015), “el estrés laboral constituye uno de los focos de atención, puesto que se ha convertido en uno de los principales aspectos que compromete no sólo la salud del trabajador sino la productividad y competitividad de las organizaciones”.

Según Rodríguez (2016), “el estrés no es un fenómeno exclusivo de la salud ocupacional, pero su oportuna introducción en el ámbito científico permitió comprender una de las formas de manifestarse la ausencia de armonía productiva en la actividad laboral”. Se expresa como una respuesta emocional, fisiológica y conductual, potencialmente patógena, cuya calidad e intensidad depende de la evaluación que realiza el individuo de las demandas derivadas de las

condiciones exteriores de trabajo y los recursos habituales que posee para afrontarlas (Guerrero, E., 2016). Dichas condiciones exteriores constituyen el conjunto de factores objetivos y subjetivos presentes en el ambiente laboral, no inherentes al trabajador, que influyen o determinan en su actividad laboral y resultados. El individuo evalúa las demandas derivadas de las condiciones existentes, y moviliza un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, para afrontarlas. (Naranjo, M., 2017)

En este marco, la docencia es una profesión que muestra un alto riesgo de presentar estrés laboral, involucrando a todos los profesionales que de una u otra forma tienen contacto frecuente con otros seres humanos e interactúan durante la jornada laboral, debido a la naturaleza del puesto y al entorno de trabajo.

Para López (2015), “el trabajo de la docencia ha sido considerado como una profesión estresante debido a la responsabilidad y compromiso que entregan los profesionales en favor de la educación, formación de los estudiantes y demás funciones dentro de las instituciones educativas”, y que se encuentra expuesta a cambios rápidos y en ocasiones inesperados en el ámbito económico, político, tecnológico, cultural y social, que por ende exige una demanda física y mental que repercute en su desempeño.

Es de suma importancia identificar qué factores se asocian al estrés en dichos docentes, pues este constituye un factor de riesgo psicosocial para la salud, puesto que los docentes pueden desencadenar irritabilidad, ansiedad, depresión siendo la peor de las escenas el suicidio; por otro lado, puede repercutir en el ámbito laboral en alto ausentismo, falta de compromiso, excesivo deseo de vacaciones, baja autoestima, incapacidad para tomarse la escuela en serio y dificultad para relacionarse bien con sus compañeros y superiores.

Por otro lado, Matud (2016) considera que “el docente se ve afecto por la pérdida de reconocimiento social”. Los docentes se sienten obligados a transmitir conocimientos, tener resultados óptimos en la enseñanza, los cuales llegan a valorizarse en cuanto a la cantidad de alumnos que logran interiorizar los conocimientos brindados, lo que también presupone un gran reto y genera grandes esfuerzos y exigencias personales.

El estrés del docente es desencadenado por un conjunto de situaciones problemáticas cuya presencia e intensidad se mantiene a lo largo del tiempo, exigiendo una respuesta del docente y esta respuesta va a consistir en una reacción adaptativa que genera en el individuo respuestas de estrés desarrolladas ante el influjo de estímulos amenazantes. (Guerrero, E., 2014)

Dentro de estas situaciones problemáticas, denominadas "estresores", que se analizan en el ámbito escolar han sido identificados: las condiciones de trabajo, las presiones de tiempo, el devaluado contexto escolar, el conflicto o ambigüedad de rol, el nivel de participación en la toma de decisiones, los sistemas de premios, la autonomía en el ejercicio de la actividad profesional, la evaluación del profesorado, la relación profesorado/alumnado, la falta de promoción y el apoyo que recibe de la organización, entre otros.

Así mismo, el estrés puede deberse tanto a factores intrínsecos como extrínsecos, dentro de los intrínsecos se pueden señalar la personalidad del docente, en tanto los extrínsecos son propios del entorno laboral del docente: las condiciones de trabajo, la insatisfacción laboral, el exceso de trabajo o carga de trabajo y las condiciones tipo de organización al interior de la institución (Cardozo, L., 2016).

Dichos factores se refuerzan para las condiciones del teletrabajo, donde se imponen nuevos retos, exigencias de la modalidad, nuevas formas de preparación de clases, de intercambiar con los estudiantes. Las residencias se convierten en oficinas, donde comparten escritorio un grupo de miembros de la familia, en muchas ocasiones sin contar con los medios y recursos necesarios para el desarrollo de la actividad docente. Sin dejar de considerar las afectaciones psicológicas que pueden ocasionar el aislamiento, el temor, la ansiedad y la incertidumbre.

El presente artículo tiene el objetivo de evaluar el estrés laboral en las condiciones del teletrabajo, implementado durante la emergencia nacional provocada por la COVID-19, en una Institución Fiscal del nivel medio de enseñanza en la provincia de Manabí, Ecuador.

Métodos o Metodología

Se realizará la evaluación mediante la escala sintomática de estrés desarrollada por Aro (1980), y el inventario de estrés para maestros (REF), contextualizado a las condiciones del teletrabajo. La muestra a estudiar, se identificará a partir de los docentes de una Institución Fiscal del nivel medio de la provincia de Manabí, Ecuador. El diseño a utilizar es no experimental dentro de una investigación cuantitativa y cualitativa.

Fase 1 Descripción de la actividad estudiada

Se realizará una caracterización de la actividad realizada por los docentes en el marco del teletrabajo, las actividades realizadas, las condiciones y los medios utilizados para ello. Además,

se identificará el comportamiento de una serie de variables socio-demográficas y laborales como son la edad, el sexo, el tiempo de trabajo en la institución, el número de horas diarias/semanales dedicadas a la preparación de la actividad docente (incluida la capacitación), las condiciones del local de trabajo, entre otros. Dicho análisis se realizará con la aplicación cuestionarios a los docentes evaluados, de acuerdo a la muestra estudiada. De forma individual, cada docente recibirá la información necesaria para llenar los cuestionarios de forma correcta. Se le entregan 3 documentos:

1. **Consentimiento informado de participación en el estudio:** Se hace conocer el objetivo del estudio, con fines científicos, declarando que la información se manejará de forma anónima y apelando a la sinceridad en las respuestas. Cada docente es identificado con un número consecutivo. En dicho instrumento se incluirán las variables socio-demográficas y de condiciones laborales siguientes: Edad, sexo, tiempo de trabajo en la docencia, horas semanales dedicadas al teletrabajo y condiciones para desarrollar el teletrabajo.
2. **Cuestionario de Escala sintomática de estrés (Aro, 1980):** Para la evaluación de la presencia de síntomas psicopatológicos de la prevalencia del estrés en los docentes.
3. **Inventario de estrés para maestros (Versión del Teachers Stress Inventory (Boyle y Borg, 1995):** El mismo se contextualiza a las condiciones del teletrabajo, con la utilización de la modalidad asincrónica, donde no son considerados algunos ítems del cuestionario original, tales como; el bullicio en la clase, la brevedad de los recesos, la disciplina en la clase, entre otros aspectos correspondientes a la modalidad presencial. Se apreciará la validez de constructo del instrumento modificado, mediante el estudio del estadígrafo R^2 , con la utilización del software profesional SPSS en su versión 15.0.

Fase 2 Procesamiento de la información procedente de los cuestionarios

El cuestionario de escala sintomática de estrés propuesto por Aro (1980), posee 18 ítems referidos a síntomas psicósomáticos que se expresan en diferentes sistemas funcionales del organismo (digestivo, respiratorio, cardiovascular, conativo y afectivo). A la frecuencia de estos síntomas se le asignará un valor cuantitativo con cuatro opciones de respuestas cerradas: raramente o nunca, cero puntos; algunas veces, un punto; frecuentemente, dos puntos; y muy frecuentemente, tres puntos. Se calificará con un criterio cuantitativo, sumando los puntos

obtenidos en cada ítem. Para el resultado mayor que 10, según el autor, se identificará la presencia de una persona afectada por el estrés (Aro, 1980).

Análogamente, para las variables evaluadas por el text de Inventario de estrés para maestros (Versión del Teachers Stress Inventory (Boyle y Borg, 1995), contextualizado a las condiciones del teletrabajo de la institución objeto de estudio. Se considerarán los valores otorgados a las categorías utilizadas en el cuestionario, de la siguiente forma:

- no estrés: cero puntos
- ligero estrés: un punto
- moderado estrés: dos puntos
- mucho estrés: tres puntos
- excesivo estrés: cuatro puntos.

La valoración personal, se establecerá a partir del valor de la pregunta de control valorativa del estrés de forma general del docente, partiendo de la utilización de un instrumento válido, donde existe una fuerte correlación positiva entre las variables estudiadas y la pregunta de control utilizada en el instrumento.

Fase 3 Análisis estadísticos de los resultados obtenidos

Una vez ya recolectados los datos se comienza con el análisis estadístico de la información recopilada.

Se realizarán análisis descriptivos de los ítems valorados a través de ambos instrumentos, mediante diagramas de barras, utilizando como estadígrafo la moda, para identificar los síntomas más frecuentes, en el primer caso, y los factores más condicionantes del estrés de los docentes, relacionado al Inventario de estrés para maestros.

Posteriormente se realizarán análisis correlacionales, con las variables socio-demográficas y de condiciones laborales establecidas, tales como edad, sexo, años de trabajo en la docencia, condiciones para la realización del teletrabajo.

Para ello, se realizarán análisis de homogeneidad de medias y varianzas, entre los grupos creados, en relación a las categorías establecidas para dichas variables. Para ello, se utilizará el software profesional Statgraphics, en su versión 15.0; en relación a las dójimas de hipótesis siguientes:

H₀: No existen diferencias significativas entre las medias de las variables estudiadas

H1: Existen diferencias significativas entre las medias de las variables estudiadas

Región crítica: P-value<0,5 Rechazo Ho

Fase 4. Análisis para la mejora

Un resumen de los anteriores pasos, dará lugar al establecimiento de las acciones correspondientes para la disminución del estrés en los docentes evaluados, en función de las principales causas y factores de los trastornos identificados, arrojados por los instrumentos utilizados.

Resultados y Discusión

Seguidamente se presentan los resultados en función de las fases antes presentadas.

Fase 1 Descripción de la actividad estudiada

El estudio se realizó en una institución fiscal del nivel medio de la provincia de Manabí, con un total de 65 docentes implicados y más de 30 años de experiencia en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el marco del teletrabajo, los docentes han debido desarrollar una actividad intensa para desempeñar sus funciones habituales, lo que, sin dudas, ha disparado los estresores normales que atentan en contra del desarrollo de una adecuada docencia.

La institución cuenta con 65 docentes, de ellos, fueron encuestados 43, representando un error muestral del 9% (inferior al 10%), con el objetivo de garantizar la inferencia estadística a partir de la muestra y la obtención de resultados conclusivos.

En primer lugar, los participantes fueron informados sobre la investigación que se llevaría a cabo y se les hizo firmar un consentimiento informado. Dicho estudio respeta los principios establecidos en la declaración de Helsinki. La recogida de datos se realizó, desde el día 17/05/2020 al 21/05/2020.

Fase 2 Procesamiento de la información procedente de los cuestionarios

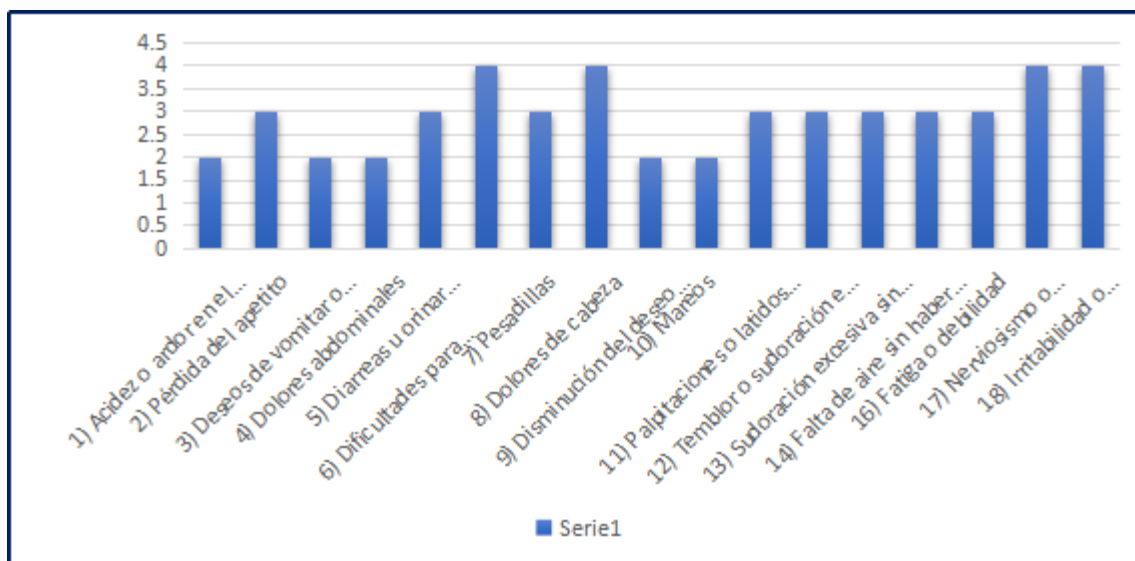
La aplicación de los cuestionarios fue de forma electrónica, donde los resultados se cargan directamente con la utilización del Excel. Se establecen en las columnas los valores de las variables incluidas en los cuestionarios y por filas, aparecen enumerados los encuestados, en consideración a la fecha de realización del cuestionario.

Fase 3 Análisis estadísticos de los resultados obtenidos

Se aplicó el Cuestionario de Escala sintomática de estrés (Aro, 1980) para la evaluación de la presencia de síntomas psico-patológicos de la prevalencia del estrés en los docentes. La figura 1 muestra la presencia de los síntomas del estrés en los docentes objeto de estudio. La medida de tendencia central utilizada para el análisis fue la moda. Como se puede apreciar existen dificultades acentuadas de presencia de síntomas de estrés, dado la calificación de la mayoría de los intervalos en las categorías de “frecuentemente”, en los casos:

- 6) Dificultades para conciliar el sueño
- 7) Pesadillas
- 17) Nerviosismo e intranquilidad
- 18) Irritabilidad

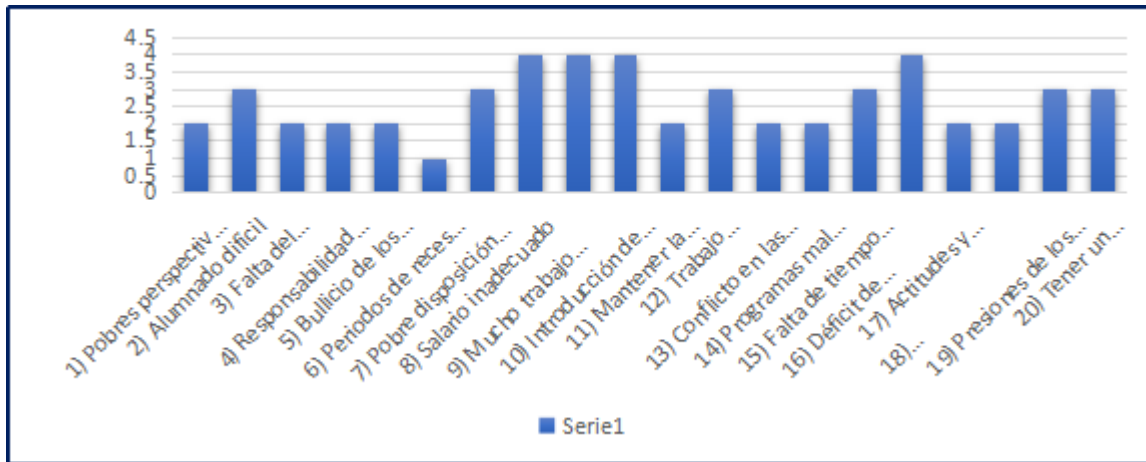
Figura 1. Valores modales de la presencia de síntomas de estrés



Fuente: Elaboración propia

Análogamente se aplicó el Inventario de estrés para maestros -Versión del Teachers Stress Inventory- (Boyle y Borg, 1995). Dadas las modificaciones realizadas al instrumento, se realizó una prueba de validez de constructo, mediante el R^2 , obteniendo que el instrumento mide lo que se quiere medir, avalado por una Regresión lineal adecuada, con valor de R^2 de 0,76. La figura 3 muestra los resultados de la aplicación del instrumento.

Figura 2. Inventario de estrés para maestros



Fuente: Elaboración propia

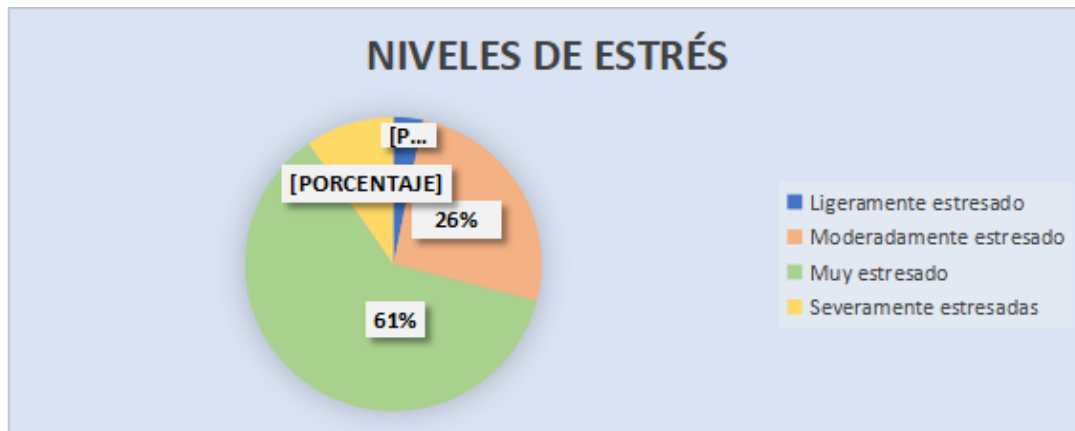
De acuerdo a la escala utilizada (Likert de 5 categorías), se pueden identificar como aspectos más incidentes en el estrés los siguientes:

- 8) salario inadecuado
- 9) Mucho trabajo que hacer
- 10) Introducción de cambios en el sistema de enseñanza
- 16) Déficit de recursos materiales, escasez de equipos o de facilidades para el trabajo

En este caso también fue utilizada la moda como medida de tendencia central, lo que puede interpretarse como que la mayoría de los docentes manifiestan “Mucho estrés” en relación a los elementos anteriores.

Por otro lado, de forma general, los docentes se encuentran estresados, el 61% manifestó estar muy estresado (2), seguido por la categoría “moderadamente estresado” (3), correspondiente al 26% de los docentes de la institución.

Figura 3 Porcentajes de docentes con diferentes niveles de estrés



Fuente: Elaboración propia

Se realizaron análisis de diferencias significativas entre los valores de estrés de los grupos de docentes, de acuerdo a las categorías sexo, edad, número de dispositivos en el hogar para la realización del trabajo, número de personas en el hogar, número de horas semanales dedicadas al teletrabajo. Se utilizó la prueba de homogeneidad de medias (One way Anova) ofrecida por el Statgraphics versión 5, obteniendo los resultados mostrados en la tabla 1.

Tabla 1. Análisis de homogeneidad

| Variabes | P-value | Diferencias ¿? | Grupo o categoría más estresada |
|--|---------|----------------|---------------------------------|
| Sexo | 0,567 | Si | Mujeres |
| Edad | 0,667 | Si | Mayores de 45 |
| Número de dispositivos | 0,554 | Si | Solo uno |
| Número de personas en el hogar | 0,0032 | No | - |
| Horas semanales dedicadas al teletrabajo | 0,776 | Si | Más de 40 |

Fuente: Elaboración propia

Como se puede apreciar las variables estudiadas ofrecen diferencias significativas en relación con los niveles de estrés, excepto en el caso del número de personas en el hogar. Se identificó mayor propensión al estrés en las mujeres, mayores de 45 años, que dedican más de 40 horas semanales al teletrabajo.

Fase 4 Análisis para la mejora

Se deben establecer las siguientes recomendaciones:

- Planificar y organizar la jornada de trabajo.
- Realizar pausas periódicas de 5 minutos por cada 60 minutos de trabajo.
- Establecer horarios fijos de teletrabajo incluida la atención para padres.
- Utilizar un adecuado e iluminado lugar de trabajo.
- Mantener una comunicación fluida con los compañeros de trabajo y las autoridades.

En términos generales, la cantidad de docentes evaluados con “mucho estrés” representan el 61% de la muestra estudiada, representativa de los docentes de la institución objeto de estudio. Las escalas utilizadas han respondido con holgura, a criterios estadísticos generalmente aceptados en las ciencias de la conducta, de validez y confiabilidad, con lo cual se convierten en una interesante batería de evaluación de estrés con útiles aplicaciones futuras en las empresas u organizaciones.

Se pudo constatar la incidencia de la edad en la manifestación del estrés en docentes mayores de 45 años, resultado coincidente en el estudio realizado por Moreno Jiménez, Garrosa Hernández y González Gutiérrez (2000), donde se establece una relación más fuerte de los años de edad con el estrés, que los años de experiencia en la actividad. No así, referente al sexo, donde en el actual estudio se muestra una ligera mayor propensión en las mujeres al estrés.

Referencias

1. Cárdenas, M. (2014). Evaluación del desempeño Docente, estrés y burnout en profesores universitarios. San Pedro, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
2. Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. La Paz: Revista de Psicología.
3. Guerrero, E. (2014). Asociación estrés laboral y riesgo de padecimiento de trastornos psiquiátricos. Badajoz, España: INFAD.
4. Guerrero, E. (2016). Modos de afrontamiento de estrés laboral en una muestra de docentes universitarios. Zaragoza, España: Universidad de Zaragoza.
5. Guevara, A. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. Cali, Colombia: Revista Colombiana de Salud Ocupacional.

6. López, L. (2015). Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral. Santiago, Chile: Universidad de Chile.
7. Matud, M. (2016). Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. Granada, España: Asociación Española de Psicología Conductual.
8. Moreno Jiménez, B., Garrosa Hernández, E., & González Gutiérrez, J. L. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones.*, 151-171.
9. Naranjo, M. (2017). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. San Pedro, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
10. Rodríguez, R. (2016). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid.
11. Salmurri, F. (2015). Control del Estrés Laboral en los Profesores mediante Educación Emocional. Santiago, Chile: Universidad de Chile.

References

1. Cárdenas, M. (2014). Evaluation of teacher performance, stress and burnout in university professors. San Pedro, Costa Rica: University of Costa Rica.
2. Cardozo, L. (2016). Stress in teachers. La Paz: Psychology Magazine.
3. Guerrero, E. (2014). Association work stress and risk of suffering from psychiatric disorders. Badajoz, Spain: INFAD.
4. Guerrero, E. (2016). Ways of coping with work stress in a sample of university teachers. Zaragoza, Spain: University of Zaragoza.
5. Guevara, A. (2014). Labor Stress and Mental Health in Primary and Secondary Teachers. Cali, Colombia: Colombian Journal of Occupational Health.
6. López, L. (2015). Evaluation of Present Factors in Labor Stress. Santiago, Chile: University of Chile.
7. Matud, M. (2016). Work stress and health in teachers: a differential analysis based on gender and type of education. Granada, Spain: Spanish Association of Behavioral Psychology.

8. Moreno Jiménez, B., Garrosa Hernández, E., & González Gutiérrez, J. L. (2000). The evaluation of stress and burnout of teachers. *Journal of Psychology of Work and Organizations.*, 151-171.
9. Naranjo, M. (2017). A theoretical review on stress and some relevant aspects of stress in the educational field. San Pedro, Costa Rica: University of Costa Rica.
10. Rodríguez, R. (2016). The processes of work stress and professional burnout: differentiation, updating and lines of intervention. Madrid, Spain: Autonomous University of Madrid.
11. Salmurri, F. (2015). Control of Work Stress in Teachers through Emotional Education. Santiago, Chile: University of Chile.

Referências

1. Cárdenas, M. (2014). Avaliação do desempenho, estresse e esgotamento de professores em professores universitários. San Pedro, Costa Rica: Universidade da Costa Rica.
2. Cardozo, L. (2016). Estresse nos professores. La Paz: Revista de Psicologia.
3. Guerrero, E. (2014). Associação trabalho estresse e risco de sofrer de transtornos psiquiátricos. Badajoz, Espanha: INFAD.
4. Guerrero, E. (2016). Formas de lidar com o estresse no trabalho em uma amostra de professores universitários. Saragoça, Espanha: Universidade de Saragoça.
5. Guevara, A. (2014). Estresse no Trabalho e Saúde Mental em Professores Primários e Secundários. Cali, Colômbia: Revista Colombiana de Saúde Ocupacional.
6. López, L. (2015). Avaliação dos fatores atuais no estresse laboral. Santiago, Chile: Universidade do Chile.
7. Matud, M. (2016). Estresse no trabalho e saúde em professores: uma análise diferencial baseada em gênero e tipo de educação. Granada, Espanha: Associação Espanhola de Psicologia Comportamental.
8. Moreno Jiménez, B., Garrosa Hernández, E. & González Gutiérrez, J.L. (2000). A avaliação do estresse e esgotamento dos professores. *Journal of Psychology of Work and Organizations.*, 151-171.
9. Naranjo, M. (2017). Uma revisão teórica sobre o estresse e alguns aspectos relevantes do estresse no campo educacional. San Pedro, Costa Rica: Universidade da Costa Rica.

10. Rodríguez, R. (2016). Os processos de estresse no trabalho e esgotamento profissional: diferenciação, atualização e linhas de intervenção. Madri, Espanha: Universidade Autônoma de Madri.
11. Salmurri, F. (2015). Controle do Estresse no Trabalho de Professores através da Educação Emocional. Santiago, Chile: Universidade do Chile.

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).