

## **El estrés laboral es un factor de riesgo para los docentes universitarios en México**

**Maricela Estefanía Herrera Bravo**

Maestría en Educación

Universidad del centro de México

### **Resumen**

En este documento se abordan algunos aspectos que presentan como factor de riesgo a desarrollar estrés laboral los docentes universitarios. Aun cuando dentro de la profesión docente hay enorme heterogeneidad, cabe identificar algunas fuentes comunes sobre las causas del estrés laboral, las cuales son la insatisfacción laboral, sobrecarga de tareas, discomunicación interpersonal, formación insuficiente, etc. Por otro lado, se analiza el impacto del estrés en los docentes universitarios y se concluye ofreciendo algunas recomendaciones encaminadas a salvaguardar el equilibrio psicológico.

**Palabras clave:** Estrés laboral, Docente universitario, Estrés docente, Factor de riesgo.

### **Introducción:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 1990) en un análisis de la situación de la salud de los trabajadores, reconocen al estrés como una de las enfermedades del presente siglo, que por las dimensiones que ha adquirido debe tratarse como un problema de salud pública (Reyes, Ibarra, Torres y Razo, 2012 citado en Valadez, Bravo y Cázares, 2014). Asimismo, la OMS y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) señalan que 75% de los trabajadores en México sufren de estrés laboral, cifra que baja hasta 73% en el caso de China, seguida de lejos por Estados Unidos, con un 59%. Cerca de un 40% de los empleados mexicanos padecen las consecuencias del estrés laboral, es decir, sólo en México, aproximadamente 18,4 millones de personas conviven con este tipo de estrés (IMSS, 2019).

Cabe señalar que dentro de los grupos de riesgo, la enseñanza es una profesión que puede llegar a padecer altos niveles de estrés, incluso por encima de otras profesiones de riesgo (De Heus y Diekstra, 1999 citado en Extremera, Rey y Pena, 2010).

Confirmando lo anterior, cabe mencionar que el estrés es una de las causas a nivel mundial que ocasiona en los docentes en general, absentismo, falta de compromiso con la institución, insatisfacción en el centro de trabajo y genera en el que lo padece, depresión y ansiedad, lo cual repercute en la enseñanza de los alumnos (Alvites, 2019); de acuerdo con esto, el estrés laboral es un factor de riesgo al que están sometidos los docentes universitarios, que repercute en su salud y de manera personal y profesional, ya que está expuesto de distintas maneras; es por ello que se optó por este tema y su desarrollo, en el cual pretendemos acercarnos a dicha problemática a través de una revisión bibliográfica, ya que de manera personal; como profesional de la salud, docente de universidad y estudiante de la maestría en educación, es de gran relevancia conocer la relación que existe entre ellos, el impacto que genera en los docentes universitarios, sus características y algunas de las recomendaciones para sobrellevarlo.

### **Factor de riesgo para los docentes universitarios:**

Como parte de las exigencias que este siglo demanda, la globalización en el mundo aunado al incesante incremento de las tecnologías de la información y la comunicación y a las actuales necesidades de éstas para la enseñanza y el aprendizaje, la cobertura y demanda en México (Alvites, 2019); ha generado cambios sustanciales en el mercado laboral, la economía y de manera muy particular en la educación; por lo que de acuerdo con esto, la educación se ha visto obligada a realizar cambios drásticos para cumplir con los estándares de una educación de alta calidad, debido a que en estos últimos tiempos los gobiernos y entes responsables, han exigido una mayor transparencia de cómo se está formando a los alumnos universitarios como futuros profesionales que se integrarán al mercado laboral; esto ha conllevado a que una gran cantidad de instituciones educativas se vean obligadas a tener mayores exigencias con sus docentes y estos, con sí mismos y con sus alumnos (Valadez, Bravo y Cázares, 2014).

Pese a las numerosas investigaciones internacionales, en México el tema ha sido poco tratado y parece constituir un tabú dentro de las políticas educativas. A pesar de la importancia que las autoridades asignan a los profesores de la enseñanza en cuanto a la elevación de la calidad educativa, el tema del bienestar emocional de los docentes queda por completo excluido de las acciones programáticas que el Estado ha desplegado desde tiempo atrás en favor de un cambio educativo (Sieglin y Ramos, 2007).

En este sentido Kyriacou (2003) afirma que la docencia implica un desgaste físico y mental considerable, menciona que el ser profesional de la enseñanza es un factor de riesgo para generar estrés laboral, ya que está expuesto a una gran cantidad causas; por ejemplo, pasa mucho tiempo de pie o con posturas corporales inadecuadas, las cuales crean cansancio y esto puede aumentar la sensación de estrés y hacer a la persona más vulnerable; también refiere que en esta profesión, a diferencia de otras, se trabaja con personas que poseen ideas, emociones y sentimientos propios de cada individuo, lo que implica la aceptación de interrelaciones personales en las que las personas se someten a prueba, ya que poseen la capacidad de interrogar y elaborar juicios o prejuicios de los docentes. (Cárdenas, Méndez y González, 2014); por otro lado, desde la perspectiva del profesor, no siempre resulta fácil tomar decisiones sobre las personas, un ejemplo podría ser, cuando los profesores descubren que sus evaluaciones pueden afectar de manera importante el futuro profesional de un alumno, lo que genera una de las fuentes de tensión permanentes en su quehacer, que se deriva entonces del carácter interpersonal del docente, quien se obliga a asumir e integrar con equilibrio el juicio externo sobre su actuación en la enseñanza (Cox y Heames, 1999 citado en Reyes, et al., 2010).

Cabe mencionar a González (2018) quien comenta que éstos roles en el docente universitario están relacionados con la sobrecarga de trabajo y se vinculan directamente con el cansancio emocional, síntomas de ansiedad y depresión, lo cual característica del estrés laboral (Castillo, Fernández y López, 2014); por lo que se puede afirmar que el estrés laboral, es un factor de riesgo para el docente universitario y que este puede desarrollar distintos síntomas.

### **Estrés:**

Comenzaremos definiendo la palabra estrés, en el que el IMSS (2019) nos dice que es, un conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello. En otras palabras, Otero (2003) define el estrés como una elevada tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento; menciona que el agobio que experimenta la persona desencadena diversas reacciones psicofisiológicas que preparan al organismo para responder o adaptarse a las exigencias, las cuales son diferentes en cada individuo. Esta definición interrelaciona tres elementos importantes del estrés: (a) las demandas ambientales o factores estresantes; (b) una respuesta adaptativa y (c) las diferencias individuales (Cladellas y Castelló, 2011).

Por ello, al establecer una distinción individual de la respuesta al estrés, cabe enfatizar que los sucesos tanto positivos como negativos pueden desencadenar una respuesta idéntica de estrés, lo cual puede resultar beneficiosa o nociva para la persona, como tal una investigación en particular, nos menciona que el estrés: (a) no se reduce a una simple tensión nerviosa; (b) puede tener consecuencias positivas; (c) no es algo que pueda evitarse; y (d) su completa ausencia equivale a la muerte (Selye, 1936 citado en Sánchez y Mantilla, 2015).

De acuerdo con lo anterior, se evidencia al estrés como inevitable y con significados diferentes para distintas personas. En este sentido, Morales (1992) indica que cada individuo tiene una teoría de su persona y del mundo, la cual le permite manejar las situaciones que enfrenta y por tanto, manifestar ciertos niveles de estrés. Así, puede construir un evento futuro como (a) Neutral, si ya lo ha experimentado antes y se ha convertido en un evento habitual para el cual no necesita preparación especial; (b) Estimulante, si es riesgoso pero ofrece la posibilidad de eventuales beneficios para la persona y entonces amerita un estado de alerta y preparación para enfrentarlo y manejarlo; y (c) Atemorizante, si el riesgo y la incertidumbre ofrecen un peligro potencial para la persona o sus seres significativos. En este caso, el organismo humano que vive el proceso del estrés, necesita prepararse cognitiva, emocional y fisiológicamente para enfrentar y manejar la situación (Sánchez y Mantilla,

2005); con ello, podemos afirmar que todos hemos de estar ante alguna situación que nos genere estrés dentro de nuestras vidas y que eso depende de nuestra personalidad para generar una capacidad de sobrellevarlo.

Revisando lo antes mencionado, el IMSS (2019), nos menciona una serie de síntomas o características más comunes que se pueden relacionar con el estrés, los cuales se ordenan a continuación:

a).-Emocionales

Ansiedad, miedo, irritabilidad, mal humor, frustración, agotamiento, impotencia, inseguridad, desmotivación e intolerancia, depresión.

b).-Conductuales

Disminución de la productividad, cometer errores, reportarse enfermo en cualquier lugar, dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, consumo de alcohol y otras sustancias.

c).-Cognitivos

Dificultad de concentración, confusión, olvidos, pensamiento menos efectivo, reducción de la capacidad de solución de problemas, reducción de la capacidad de aprendizaje.

d).-Fisiológicos

Músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones, respiración agitada, aumento de la presión sanguínea, agotamiento, mayor riesgo de obesidad y de problemas cardiovasculares, deterioro en la memoria, problemas de sueño.

**Estrés laboral:**

Cabe diferenciar, que este tipo de estrés ocurre donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal (IMSS, 2019). El estrés laboral, según un estudio elaborado por la OIT (Organización Internacional del Trabajo), podría suponer pérdidas de entre el 0,5% y el 3,5% del Producto Interno Bruto (PIB) de los países. Si bien

no existen datos estadísticos sobre las pérdidas económicas que el estrés laboral produce en México, dichas estimaciones supondrían unas pérdidas aproximadas de entre 5.000 y 40.000 millones de dólares (USD), como media unos 0,3 billones de pesos mexicanos al año (Cruz, López y Llanillo, 2016), habría que delimitar que tanto de este porcentaje pertenece a los docentes.

En este sentido, en México de acuerdo con el Diario Oficial de la Federación (DOF), se plantea la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo, Identificación, análisis y prevención, que busca “establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo” (DOF, 2018); sin embargo, no en todos los sitios laborales se conoce (Cruz, López y Llanillo, 2016).

Así mismo, con base a la revisión de ciertas investigaciones (Cladellas y Badia, 2011; Quiroga, 2010; González y Criado, 2006); en ocupaciones como la educación, se ve reflejado éste desequilibrio, por mencionar un ejemplo, los docentes comparten la mayor parte del tiempo con los alumnos y muy poco con los colegas; por consiguiente, son limitadas las oportunidades de discutir los problemas profesionales y así obtener simpatía y tranquilidad al saber de dificultades similares experimentadas por otros colegas. Además, en estas investigaciones antes mencionadas, se ha demostrado que a los profesionales les agrada poner en práctica sus habilidades para solucionar problemas presentes en su trabajo. En consecuencia, se puede decir, que los docentes desean educar, poniendo en juego sus capacidades y cuando éstas fallan en producir el efecto deseado, puede generarse una sensación de impotencia, de fracaso personal, que podría verse como resentimiento hacia el alumno, porque luego de tanto esfuerzo dirigido hacia ellos, debían haber mejorado, aprendido y aprobado los exámenes, pudiendo derivar de estrés laboral a personal (Sánchez y Mantilla, 2015); Es por ello, la importancia de conocer su manejo.

### **Estrés en el docente universitario:**

Continuando con lo anterior, es importante considerar a los profesores, particularmente los universitarios, sometidos a constantes exigencias en cuanto a tomar decisiones importantes, mantenerse actualizados en adelantos tecnológicos y del área específica del conocimiento, introducción de cambios efectivos e innovación; ya que como futuros profesionales al incorporarse al mundo laboral deben de crear ciertos aprendizajes; agregando a esto el tener que lidiar con un excesivo número de estudiantes en sus aulas, indisciplina, falta de interés por aprender, bajo apoyo de padres, el abuso de poder de sus directores o jefe inmediato, presentación de informes y otros tipos de documentos; por consiguiente, esto hace al docente universitario generar un gran compromiso y preocupación, de esta manera, el estrés es inherente a su desempeño profesional, está presente, en mayor o menor grado, en el desarrollo de las tareas ocupacionales que inclusive puede haber una resistencia o negación de estas (Guerrero, 2003).

Pese a la profusión de investigaciones sobre el estrés laboral del docente universitario, ha sido difícil poder encontrar resultados exactos para integrar en esta búsqueda, quizás porque muchos de los estudios se han centrado en conceptos como el desgaste profesional o síndrome de burnout (Martín, 2010 citado en Guerrero, 2003); un síndrome que parece surgir como respuesta a un continuo estrés laboral y que puede afectar a la salud física y mental y a las relaciones sociales de los trabajadores que lo padecen; pero del cual no nos enfocaremos, ya que el objetivo es especificar la tarea del docente universitario frente al estrés laboral, sin embargo en un estudio realizado en España (Guerrero, 2003), en el que se analizan los grados de burnout, se analizó el afrontamiento del estrés docente en el profesorado universitario y los resultados destacaron el agotamiento emocional, la despersonalización y falta de logros personales, como características principales del síndrome de burnout en los docentes universitarios, de aquí la importancia de mencionarlo, ya que se podría considerar como unas de las consecuencias del estrés en los docentes universitarios el llegar al burnout.

Cabe señalar que otras investigaciones han mostrado, cómo los recursos personales y las variables emocionales del profesor juegan un papel importante en su nivel de estrés laboral y, en cambio, no se han detectan relaciones con la edad o el nivel de experiencia

docente (Extremera, Fernández y Durán, 2003; Sánchez y Mantilla, 2015); esto confirmando lo mencionado anteriormente, en que el estrés y sus niveles o desarrollo, varía de manera individual; de aquí la complejidad de su estudio.

De esta manera, Picazo, Guevara y Ojeda (2015) afirman que el estrés laboral depende de la capacidad de control, por lo que tener un alto control evitaría tener un alto nivel de estrés. El control se puede lograr al contar con los medios físicos, tecnológicos y pedagógicos apropiados para llevar a cabo la labor de forma satisfactoria, de tal forma que la ambigüedad en el trabajo aumentaría los niveles de estrés. Consistentemente, los resultados coinciden con lo descrito por Gillespie (2001) citado en Sánchez y Mantilla (2015) quien afirma que la falta de experiencia, preparación o formación en la docencia, genera estrés en los profesores universitarios, ya que es un rol que requiere conocimiento y habilidades, por lo que afirma, que esto es adquirido efectivamente a lo largo de los años, lo que genera conductas negativas ante la innovación o al cambio; lo cual crea nuevas posibilidades de estudio.

Por otro lado, resultados reportados en profesores españoles y mexicanos, donde se analizaba el estrés como factor de riesgo en docentes universitarios y las causas de su desarrollo, fueron algo similares (García, 2016; Laca, 2011 citado en Sánchez y Mantilla, 2015). En ellas se mencionan ciertas relaciones entre el nivel o desarrollo de estrés, con la percepción de mayor ambigüedad, las tareas excesivas, la necesidad de trabajar en casa y la interferencia de esto en familia-trabajo y trabajo-familia. Igualmente, los niveles de estrés se asociaron negativamente con el nivel de control percibido y esto a la posibilidad de desconectarse los fines de semana y los años de docencia trabajados.

De acuerdo con lo anterior, la necesidad de trabajar en casa y las tareas excesivas han sido señaladas en estudios previos, siendo reconocida como un indicador de sobrecarga laboral y de esta manera un potencializador del estrés laboral en profesores universitarios (Villardefrancos, Otero, Santiago y Castro, 2008; Orejuela, 2018). Al respecto, se ha afirmado que la función de los docentes implica la realización de actividades que en gran parte no se desarrollan en el aula y en ocasiones en el no corresponden al horario de trabajo sino que lo exceden (Picazo et al., 2015). Esto afecta otros momentos que se espera que sean



dedicados al descanso, a la relajación y a la convivencia con su entorno familiar o social; lo que conlleva que los profesores universitarios, no tengan la posibilidad de realizar otras actividades que les permitan compensar el estrés laboral, aumentando el riesgo de padecer enfermedades asociadas con éste ([Lemos, Agudelo y Ríos, 2015](#); Lemos, Calle, Roldán, Valencia y Orejuela, Calderón, 2018). Igualmente, esto podría explicar la relación encontrada entre menores niveles de estrés y la posibilidad de desconectarse los fines de semana, como ya se mencionó anteriormente; de tal forma que el cuerpo tenga la posibilidad de recuperarse de los niveles de activación necesarios para responder efectivamente a las tareas durante la semana (Lemos, Calle, Roldán, Valencia y Orejuela, Calderón, 2018).

### **Recomendaciones para la prevención del estrés:**

Siguiendo a Otero (2003) las estrategias preventivas para el estrés en los docentes universitarios se resumen en humanizar los centros educativos. La defensa de la salud mental de los profesores pasa por construir colectivamente entornos laborales que despierten la ilusión. La satisfacción laboral es necesaria para que cualquier trabajador se entusiasme con la tarea y rinda. En el caso de los docentes, el bienestar, además de fuente de salud, se proyecta sobre los alumnos. Los profesores que están a gusto con su labor infunden en los alumnos un estado de ánimo favorable para la actividad que realiza (Cano, 2012). Cabría hacer un recuento de las veces que algún docente en nuestra formación profesional, nos contagió su entusiasmo y satisfacción por su labor; y el impacto que generó en nosotros ahora como profesionales.

Al respecto, Otero (2003) sugiere una lista de recomendaciones para disminuir los niveles de estrés en el docente universitario, las cuales se presentan a continuación:

- a).- Disponer de un proyecto educativo que haga crecer como personas y profesionales. Dar entrada en el mismo a la participación de los demás.
- b).- El espíritu de comunidad, refuerza la energía vital y protege la personalidad.
- c).- Aprender a disfrutar de pequeños logros, así como a advertir nuevos y buenos matices en la cotidianidad.

d).- Programar y aprovechar los períodos vacacionales, para salir del circuito de tensión y reincorporarse al trabajo con fuerzas renovadas. Adquiere gran importancia la utilización saludable del tiempo libre diario y de los fines de semana.

e).- Entre las medidas protectoras del malestar no pueden faltar tampoco la dieta equilibrada, la actividad física, la relajación muscular, la actitud mental positiva, etc. Intercambiar experiencias y opiniones con los colegas. La comunicación y las relaciones personales presididas por la cordialidad neutralizan los aspectos negativos del trabajo. El aislamiento a que a veces propende el profesor no hace sino acrecentar los problemas.

f).- Poner una nota de creatividad en lo que se realiza. La actividad educativa es susceptible de innovación. Es verdaderamente lamentable el caso de algunos docentes que, apoyándose en unos apuntes amarillos y desgastados, se limitan a repetir curso tras curso los mismos contenidos.

Conviene subrayar que, el programa concreto que el docente siga para defenderse del estrés ha de responder a su circunstancia, como sugiere Otero (2003) “el clima institucional presidido por la cordialidad, es una de las mejores vacunas contra el malestar y el desequilibrio emocional, así como uno de los principales impulsores del crecimiento individual y colectivo”. El apoyo de la organización, tanto en el plano del reconocimiento profesional como en el de las retribuciones, constituye un objetivo para garantizar la adaptación laboral y el equilibrio personal de los docentes universitarios, lo cual desde el punto de vista, como profesional de la salud y derivando a la salud mental, es de gran relevancia tomar en cuenta estas recomendaciones como profesionales de la enseñanza.

### **Conclusión:**

En síntesis, el presente trabajo evidencia, que el rol de docente universitario no solo se debe de percibir de forma general o como un espacio de aprendizaje y un trabajo activo, ya que las investigaciones revisadas, revelan que los profesores universitarios evaluados, presentan estrés laboral a lo largo de su vida, considerándose como factor de riesgo; esto al sentirse con un gran compromiso y responsabilidad por la formación del alumno.

Se concluye que el estrés laboral se asocia a una menor percepción de control, a la incapacidad de desconectarse los fines de semana y la necesidad de trabajar en casa, así como la sobrecarga de tareas, falta de preparación académica y la ambigüedad en el rol; lo que genera resistencia al cambio o a la innovación; a esto agregándole las limitaciones en la relación con los colegas y las relaciones interpersonales, lo que crea insatisfacción laboral, que puede repercutir en su vida profesional (colegas, alumnos, etc.); Aunado a esto, el llevar trabajo a casa y la interferencia que causan los asuntos familiares en el trabajo de los docentes universitarios, son los dos factores de mayor peso en los niveles de estrés percibido en esta revisión; cabe mencionar que en la mayoría de las investigaciones revisadas hay cierta asociación entre el estrés laboral docente con sintomatología depresiva y ansiosa.

De esta manera, las recomendaciones sugeridas son mencionadas de forma que sean adaptadas por cada individuo; ya que nadie está exento de no estar frente alguna situación de estrés laboral durante su carrera como docente universitario.

Sí bien, este trabajo presenta limitaciones que deben ser señaladas, ya que los resultados no fueron del todo cuantificables, los datos proporcionados de estas investigaciones no son específicos; abre apertura a un estudio más amplio, en el que primeramente se dé a conocer el porcentaje del estrés laboral en México, en docentes y cuanto porcentaje de los docentes es docente universitario, en el cual la muestra involucre, género, edad, años de antigüedad en la profesión y preparación académica para llegar a una conclusión más específica, ya la mayoría de las investigaciones revisadas son de América Latina y Europa.

Para finalizar, esta revisión bibliográfica genera incertidumbre como profesional de la salud, lo que no se puede dejar a un lado; sería de gran importancia que los docentes universitarios conozcan estos datos y sus investigaciones, así como las recomendaciones para su manejo y se puedan evitar sus comorbilidades. Dentro de la carrera como profesional de salud y en el medio laboral de ello, hemos conocido gran cantidad de casos, de los cuales no tengo cifras, ya que es de manera personal, en los cuales, personas acuden a la unidad de emergencias médicas por presentar algún síntoma mencionado, el cual se puede confundir

con alguna otra enfermedad o bien, que esta enfermedad haya sido ocasionada por el estrés laboral, como lo es la hipertensión (presión elevada); y esta misma ocasionar otras complicaciones como el evento cerebro vascular y el paro cardio-respiratorio, es por eso que esta revisión hace pie a nuevas investigaciones, que sin duda, ya que existen, pero no todas han sido específicas.

### Referencias bibliográficas:

- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992019000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Cano. (2012). La formación del profesorado universitario para la implementación de la evaluación por competencias. *Educación XXI*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70624504012.pdf>
- Cárdenas, Méndez, & González. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica, Actualidades Investigativas en Educación*, 22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876006.pdf>
- Castillo, Fernández, & López. (2014). Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Revista de Enfermería del trabajo*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4738761>
- Clandellas, & Badia. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217022109007.pdf>
- Clandellas, & Castelló. (2011). Percepción del estado de salud y estrés, de profesorado universitario, en relación con la franja horaria de docencia. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 217. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122834011>

- Extremera, Fernández, & Durán. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. Obtenido de [https://www.academia.edu/4695327/Extremera\\_N.\\_Fern%C3%A1ndez-Berrocal\\_P.\\_y\\_Dur%C3%A1n\\_A.\\_2003\\_.Inteligencia\\_emocional\\_y\\_burnout\\_en\\_profesores.\\_Encuentros\\_en\\_Psicolog%C3%ADa\\_Social\\_1\\_260-265](https://www.academia.edu/4695327/Extremera_N._Fern%C3%A1ndez-Berrocal_P._y_Dur%C3%A1n_A._2003_.Inteligencia_emocional_y_burnout_en_profesores._Encuentros_en_Psicolog%C3%ADa_Social_1_260-265)
- Extremera, Rey, & Pena. (2010). *La docencia perjudica seriamente la salud, análisis de los síntomas asociados al estrés docente*. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf>
- González, & Criado. (2006). Una aproximación a la investigación sobre el estrés laboral en el profesorado. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311011.pdf>
- Guerrero, J. (2003). Los roles no laborales y el estrés en el trabajo. *Revista colombiana de psicología*. Obtenido de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1189>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2019). *Estrés laboral*. Obtenido de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Lemos, Calle, Roldán, Valencia, Orejuela, & Calderón. (2018). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. Obtenido de <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>
- Otero, V. (2003). *Estrés y ansiedad en los docentes*. Obtenido de <http://www.Dialnet-EstresYAnsiedadEnLosDocentes-499144.pd>
- Picazo, Guevara, & Ojeda. (2015). Organización del trabajo y exigencias psicosociales en el profesor universitario. *Revista Tecnociencia*. Obtenido de [http://tecnociencia.uach.mx/numeros/v9n1/data/Organizacion\\_del\\_trabajo\\_y\\_factor\\_es\\_psicosociales\\_en\\_el\\_profesor\\_universitario.pdf](http://tecnociencia.uach.mx/numeros/v9n1/data/Organizacion_del_trabajo_y_factor_es_psicosociales_en_el_profesor_universitario.pdf)
- Quiroga, P. (2010). Estrés docente. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Obtenido de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7379.pdf>

Sánchez, & Mantilla. (2015). Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios. *Revista Venezolana de Ciencias Sociales*, 140-162. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30990110>

Valadez, Bravo, & Cázares. (2014). Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 21-30. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283043155004.pdf>

Villardefrancos, Otero, Santiago, & Castro. (2012). Estrés en profesores de enseñanza: un análisis desde el optimismo. *European Journal of Investigation in Health European Journal of Investigation in Health*, 2(3).

