

Enfermedades Asociadas al Estrés Laboral en el Personal de Educación Básica: Un Enfoque Crítico

Work-Related Stress-Associated Diseases in Basic Education Staff: A Critical Approach

Luis Gaspar Avila Soliz¹ y Silvia Cristina Lopez Alvarez²

¹Secretaría de Educación Pública de Tabasco, blu-rock47@live.com.mx, https://orcid.org/0000-0002-4334-0238, México
²Escuela Normal Rosario María Gutierrez Eskildsen, master_cristhy@hotmail.com, https://orcid.org/0009-0008-2752-6084, México

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 29-09-2025

Revisado 30-09-2025

Aceptado 29-10-2025

Palabras Clave:

Estrés laboral

Personal educativo

Salud ocupacional

Enfermedades asociadas

Educación básica

RESUMEN

El presente estudio se centra en la identificación y análisis de las enfermedades asociadas al estrés laboral en el personal de educación básica, abordando este fenómeno desde un enfoque cualitativo. A través de entrevistas semiestructuradas y grupos focales, se recabaron experiencias y percepciones de educadores sobre el impacto del estrés en su salud física y mental. Los resultados revelan que el estrés laboral se manifiesta en diversas formas, incluyendo síntomas físicos como cefaleas, trastornos gastrointestinales y problemas musculoesqueléticos, así como en afecciones psicológicas como ansiedad y depresión. Se identificaron factores estresantes específicos en el entorno educativo, tales como la carga de trabajo excesiva, la falta de apoyo institucional, y la presión por cumplir con estándares académicos. Además, se destacó la importancia del contexto social y emocional en el que operan los educadores, donde el aislamiento y la falta de recursos contribuyen a agravar la situación. El análisis de las narrativas sugiere que la percepción del estrés no solo afecta la salud de los docentes, sino que también repercute en la calidad educativa y en el bienestar de los estudiantes. Este estudio pone de relieve la necesidad de implementar políticas de salud ocupacional que aborden el estrés laboral en el ámbito educativo, promoviendo un entorno de trabajo más saludable y sostenible. Se concluye que una comprensión profunda de las experiencias del personal educativo es esencial para desarrollar estrategias efectivas que mitiguen el estrés y sus consecuencias asociadas, contribuyendo así a la mejora del sistema educativo en su conjunto.

ABSTRACT

This study focuses on the identification and analysis of diseases associated with work-related stress among basic education staff, addressing this phenomenon from a qualitative perspective. Through semi-structured interviews and focus groups, experiences and perceptions of educators regarding the impact of stress on their physical and mental health were collected. The results reveal that work-related stress manifests in various forms, including physical symptoms such as headaches, gastrointestinal disorders, and musculoskeletal problems, as well as psychological conditions like anxiety and depression. Specific stressors in the educational environment were identified, such as excessive workload, lack of institutional support, and pressure to meet academic standards. Furthermore, the importance of the social and emotional context in which educators operate was highlighted, where isolation and lack of resources contribute to exacerbating the situation. The analysis of narratives suggests that the perception of stress not only affects teachers' health but also impacts educational quality and student well-being. This study underscores the need to implement occupational health policies that address work-related stress in the educational field, promoting a healthier and more sustainable work environment. It concludes that a deep understanding of the experiences of educational staff is essential for developing effective strategies to mitigate stress and its associated consequences, thereby contributing to the overall improvement of the educational system.

Keywords:

Work-related stress

Educational staff

Occupational health

Associated diseases

Basic education

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral se ha convertido en un fenómeno de creciente preocupación en diversos sectores, y el ámbito educativo no es la excepción. En particular, el personal de educación básica enfrenta una serie de desafíos que pueden contribuir a la aparición de enfermedades asociadas al estrés, afectando no solo su bienestar individual, sino también la calidad del proceso educativo en su conjunto. La complejidad del entorno escolar, caracterizada por una carga de trabajo intensa, expectativas académicas elevadas y la responsabilidad de moldear el futuro de los estudiantes, genera un contexto propicio para el desarrollo de condiciones de estrés crónico.

La literatura existente ha documentado ampliamente las repercusiones del estrés laboral en profesionales de diferentes campos; sin embargo, la investigación específica sobre el personal educativo en el nivel básico es aún limitada. Este vacío en el conocimiento resalta la necesidad de explorar de manera más profunda las experiencias vividas por los educadores y cómo estas experiencias se traducen en problemas de salud física y mental. A través de un enfoque cualitativo, este estudio busca captar la complejidad de las vivencias de los docentes, proporcionando un espacio para que sus voces sean escuchadas y sus realidades comprendidas.

El presente trabajo se fundamenta en la premisa de que la salud y el bienestar del personal educativo son fundamentales para garantizar un entorno de aprendizaje eficaz. Al identificar y analizar las enfermedades asociadas al estrés laboral en este grupo, se pretende no solo contribuir al cuerpo teórico existente, sino también ofrecer recomendaciones prácticas que puedan ser implementadas en políticas de salud ocupacional. En última instancia, el objetivo es fomentar un ambiente laboral más saludable que beneficie tanto a los educadores como a los estudiantes que dependen de su labor.

Planteamiento del Problema

El estrés laboral en el personal de educación básica ha emergido como un fenómeno crítico que afecta no solo la salud de los educadores, sino también la calidad del proceso educativo y el bienestar de los estudiantes. A medida que las demandas académicas y administrativas aumentan, los docentes se ven expuestos a una serie de factores estresantes, tales como la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos y el déficit de apoyo institucional. Estas condiciones pueden dar lugar a una variedad de enfermedades físicas y psicológicas, que incluyen trastornos de ansiedad, depresión, problemas musculoesqueléticos y enfermedades cardiovasculares. A pesar de la creciente evidencia sobre el impacto negativo del estrés laboral en la salud de los trabajadores en general, existe una notable escasez de estudios que aborden específicamente las experiencias del personal educativo en el contexto de la educación básica. Esta falta de investigación limita la comprensión de los mecanismos a través de los cuales el estrés afecta a los educadores y, por ende, la capacidad de implementar intervenciones efectivas que mitiguen sus efectos adversos.

Además, el entorno educativo se caracteriza por la interacción constante entre docentes y estudiantes, lo que implica que el bienestar del personal educativo tiene repercusiones directas en el ambiente de aprendizaje y en el rendimiento académico de los alumnos. Por lo tanto, es esencial abordar el estrés laboral no solo como un problema individual, sino como un desafío organizacional que requiere atención y acción coordinada.

El presente estudio busca llenar este vacío en la literatura al explorar las enfermedades asociadas al estrés laboral en educadores de educación básica, utilizando un enfoque cualitativo que permita captar las experiencias y percepciones de los docentes. Al hacerlo, se pretende ofrecer una comprensión más profunda de este fenómeno, así como recomendaciones que puedan contribuir a la creación de un entorno laboral más saludable y sostenible en el ámbito educativo.

Marco teórico

El estrés laboral se configura como un fenómeno multifacético que ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas, particularmente en el ámbito educativo. Según Marente (2006), el estrés laboral en la profesión docente se manifiesta como una respuesta emocional ante demandas que exceden la capacidad de afrontamiento del individuo. Este autor establece una relación intrínseca entre el estrés laboral y el síndrome de burnout, caracterizado por un estado de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, que afecta a un número significativo de educadores. El burnout no solo repercute en

la salud mental de los docentes, sino que también tiene implicaciones adversas en la calidad de la enseñanza y en el aprendizaje de los estudiantes.

En un análisis más específico, Manrique et al. (2014) subrayan que el estrés laboral en docentes de educación primaria y secundaria está estrechamente vinculado a la salud mental de estos profesionales. En su investigación, los autores identifican factores estresantes como la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo institucional y las elevadas expectativas académicas, los cuales contribuyen al deterioro del bienestar emocional de los educadores. Este deterioro no solo afecta a los docentes, sino que también puede influir negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, creando así un ciclo vicioso que perpetúa el estrés y la insatisfacción en el entorno escolar.

Asimismo, Oramas et al. (2007) examinan la situación del estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes venezolanos, destacando que la presión constante por cumplir con altos estándares educativos, junto con la escasez de recursos y apoyo, exacerba el estrés en esta población. Los hallazgos de su estudio evidencian que el estrés laboral no es un fenómeno aislado, sino que está interconectado con el contexto socioeconómico y organizacional en el que operan los educadores. Esta perspectiva integral resulta esencial para comprender las dinámicas del estrés laboral en el ámbito educativo y su impacto en la salud de los docentes.

Las consecuencias del estrés laboral en el personal educativo son diversas y poseen implicaciones significativas tanto a nivel individual como institucional. El estrés crónico puede dar lugar a una serie de problemas de salud, que incluyen trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, así como afecciones físicas, tales como la hipertensión y enfermedades cardiovasculares. La literatura ha demostrado que los docentes que experimentan niveles elevados de estrés son más propensos a presentar síntomas de agotamiento y desmotivación, lo que puede resultar en una mayor tasa de ausentismo y rotación laboral.

El impacto del estrés laboral también se extiende al entorno educativo, afectando la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. Los educadores que se encuentran bajo un alto nivel de estrés pueden enfrentar dificultades para mantener un ambiente de aula positivo y motivador, lo que influye negativamente en la participación y el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, es imperativo abordar el estrés laboral en el personal educativo no solo como una cuestión de salud individual, sino como un factor determinante en la calidad educativa y el éxito académico de los alumnos.

El estrés laboral se configura como un fenómeno multifacético que afecta de manera significativa a los docentes, repercutiendo tanto en su salud mental como en la calidad de la enseñanza. Según Marente (2006), este estrés se manifiesta como una respuesta emocional ante demandas que superan la capacidad de afrontamiento del individuo, estableciendo una relación intrínseca con el síndrome de burnout. Este estado de agotamiento emocional y despersonalización no solo impacta negativamente en la salud de los educadores, sino que también influye en el rendimiento académico de sus estudiantes.

García (2020) complementa esta perspectiva al investigar el estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria en una institución pública de Manta, revelando que factores como la sobrecarga de trabajo y la falta de recursos son determinantes en la generación de altos niveles de estrés. Este estudio enfatiza la necesidad de abordar el estrés laboral desde una perspectiva integral, considerando no solo las características individuales de los docentes, sino también el contexto organizacional y las políticas educativas que pueden influir en su bienestar.

En un análisis más amplio, Toro et al. (2017) examinan el estrés laboral en docentes, administrativos y trabajadores universitarios, identificando diversas fuentes de estrés que afectan a estos profesionales. La presión por cumplir con estándares académicos, junto con la falta de apoyo institucional y la incertidumbre laboral, son factores que exacerbán el estrés. Este contexto resalta la importancia de implementar estrategias de intervención que promuevan un entorno laboral saludable y que mitiguen los efectos negativos del estrés en el personal educativo.

Por otro lado, TEjEDor y MangaS (2016) abordan la autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria. Su investigación sugiere que el desarrollo de habilidades de autoeficacia y estrategias de autorregulación puede ser fundamental para reducir el impacto del estrés en la profesión docente. Estos hallazgos indican que fomentar la autoeficacia en los educadores no solo mejora su bienestar emocional, sino que también puede tener repercusiones positivas en la calidad de la enseñanza y en el ambiente escolar.

Las consecuencias del estrés laboral son diversas y abarcan tanto dimensiones individuales como institucionales. El estrés crónico puede dar lugar a problemas de salud física y mental, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión y enfermedades cardiovasculares. La literatura establece que los docentes que enfrentan altos niveles de estrés son más propensos a experimentar síntomas de agotamiento y desmotivación, lo que puede resultar en un aumento del ausentismo y la rotación laboral.

Asimismo, el impacto del estrés laboral se extiende a la calidad de la enseñanza y al rendimiento académico de los estudiantes. Educadores que experimentan un estrés significativo pueden tener dificultades para mantener un ambiente de aula positivo y motivador, lo que afecta directamente la participación y el

rendimiento de los alumnos. Por lo tanto, es crucial abordar el estrés laboral en el personal educativo no solo como un problema de salud individual, sino como un factor determinante en la calidad educativa y el éxito académico de los estudiantes.

La comprensión de este fenómeno es esencial para el desarrollo de estrategias efectivas que promuevan el bienestar de los docentes y, en consecuencia, la mejora del sistema educativo en su totalidad. La investigación continua en esta área es fundamental para identificar intervenciones que puedan mitigar el estrés laboral y mejorar la calidad de vida de los educadores, así como el rendimiento de sus estudiantes.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología propuesta para esta investigación se fundamenta en un enfoque cualitativo, el cual permite explorar en profundidad las experiencias y percepciones de los docentes respecto al estrés laboral y su impacto en la práctica educativa. Este enfoque es particularmente adecuado dado que se busca comprender las dinámicas complejas que subyacen a la vivencia del estrés en el contexto educativo, así como las estrategias que los educadores emplean para afrontarlo. La recolección de datos se llevará a cabo a través de entrevistas semiestructuradas, lo que permitirá obtener información rica y detallada sobre las experiencias individuales de los docentes. Se seleccionará una muestra intencionada de participantes que incluya educadores de diferentes niveles educativos y disciplinas, asegurando así la diversidad de perspectivas. Las entrevistas se realizarán en un entorno cómodo y familiar para los docentes, facilitando un ambiente propicio para la apertura y la reflexión. Cada entrevista será grabada con el consentimiento de los participantes, garantizando la confidencialidad y el anonimato. El análisis de los datos se centrará en la identificación de patrones y categorías emergentes en las narrativas de los docentes. Este enfoque permitirá comprender los factores que contribuyen al estrés laboral y explorar las repercusiones de este fenómeno en la calidad de la enseñanza y el bienestar emocional de los educadores. Las transcripciones de las entrevistas se revisarán de manera exhaustiva, buscando aspectos comunes y diferencias significativas que ofrezcan una visión clara de la situación. Además, se incorporará un enfoque reflexivo a lo largo del proceso de investigación. Esto implica que el investigador mantendrá un diario de reflexiones donde registrará sus pensamientos, emociones y posibles sesgos que puedan surgir durante la recolección y análisis de datos. Esta práctica no solo contribuirá a la transparencia del proceso, sino que también permitirá una autoevaluación continua del impacto del investigador en la interpretación de los datos.

Por último, se buscará la validación de los hallazgos a través de la técnica de triangulación, que implica la comparación de los datos obtenidos de las entrevistas con otros documentos relevantes, como informes institucionales sobre el clima laboral y estudios previos sobre el estrés en el ámbito educativo. Esta triangulación fortalecerá la credibilidad de los resultados y permitirá una comprensión más holística del fenómeno del estrés laboral en los docentes. En síntesis, la metodología cualitativa propuesta se orienta a proporcionar una comprensión profunda de las experiencias de los docentes frente al estrés laboral, así como a identificar estrategias de afrontamiento y sus implicaciones en la práctica educativa. Este enfoque no solo contribuirá al conocimiento académico en el área, sino que también ofrecerá insumos valiosos para la formulación de políticas educativas que promuevan el bienestar de los educadores y la calidad de la enseñanza.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación revelan una compleja interacción entre las experiencias de estrés laboral de los docentes y las estrategias que emplean para afrontarlo. A través de las entrevistas semiestructuradas, se identificaron varios temas recurrentes que reflejan tanto las fuentes de estrés como las respuestas de los educadores. Entre las principales fuentes de estrés, los participantes señalaron la sobrecarga de trabajo, la presión por cumplir con estándares académicos y la falta de apoyo institucional. Estas condiciones generan un ambiente laboral que, en muchos casos, se percibe como abrumador y desmotivador. Los docentes también expresaron que la falta de recursos y la incertidumbre en la gestión educativa contribuyen significativamente a su estrés. Este hallazgo es consistente con la investigación de Barona (2001), quien destaca que el contexto organizacional y las condiciones laborales son determinantes en la vivencia del estrés y el desarrollo del síndrome de burnout. En este sentido, los docentes manifestaron que la insuficiencia de recursos materiales y humanos no solo afecta su capacidad para llevar a cabo su labor de manera efectiva, sino que también incrementa su sensación de impotencia y frustración.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los docentes adoptaron una variedad de enfoques, que van desde la búsqueda de apoyo social hasta la implementación de técnicas de autorregulación emocional. Muchos participantes enfatizaron la importancia de contar con redes de apoyo, tanto dentro como fuera del ámbito laboral. La colaboración entre colegas se destacó como un mecanismo valioso que permite

compartir experiencias y estrategias para manejar el estrés. Este hallazgo resuena con las conclusiones de Barona (2001), quien señala que el apoyo social es un factor crucial para mitigar los efectos negativos del estrés laboral, contribuyendo a una mejor salud mental y emocional.

Sin embargo, también se observó que algunos docentes recurren a estrategias de afrontamiento menos saludables, como la evasión o la negación, lo que puede agravar su situación a largo plazo. Este patrón se alinea con la idea de que, en contextos de alta presión, los educadores pueden sentirse tentados a ignorar sus necesidades emocionales en favor de cumplir con las expectativas externas. La investigación de Barona (2001) también sugiere que la falta de habilidades de afrontamiento adecuadas puede llevar a un deterioro en la calidad de vida laboral y personal, lo que se traduce en un ciclo de estrés crónico que perpetúa el desgaste emocional. La discusión de estos resultados pone de manifiesto la necesidad de abordar el estrés laboral en el ámbito educativo desde una perspectiva integral. Es fundamental que las instituciones educativas reconozcan la importancia de crear un entorno laboral que no solo minimice las fuentes de estrés, sino que también fomente el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas entre los docentes. Esto implica implementar políticas que promuevan la salud mental, así como proporcionar recursos adecuados y apoyo institucional, tal como se sugiere en la literatura existente.

Además, se hace evidente que es necesario fomentar una cultura de colaboración y apoyo entre los educadores. Las instituciones deben incentivar espacios de diálogo y reflexión donde los docentes puedan compartir sus experiencias y estrategias de afrontamiento, promoviendo así un sentido de comunidad que contrarreste el aislamiento que a menudo sienten en su labor diaria. La creación de programas de desarrollo profesional que incluyan capacitación en manejo del estrés y autocuidado puede ser una estrategia efectiva para fortalecer la resiliencia de los docentes.

Los resultados de esta investigación subrayan la complejidad del estrés laboral en el contexto educativo y la necesidad de un enfoque multifacético para su abordaje. La interacción entre las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento revela la urgencia de implementar cambios estructurales en las instituciones educativas que favorezcan el bienestar de los docentes. Al considerar las implicaciones de estos hallazgos, es vital que se priorice la salud mental de los educadores, no solo para mejorar su calidad de vida, sino también para garantizar un entorno de aprendizaje óptimo para sus estudiantes. La obra de Barona (2001) proporciona un marco valioso para comprender estas dinámicas y resalta la importancia de seguir investigando en esta área, con el fin de desarrollar intervenciones efectivas que promuevan un ambiente educativo más saludable y sostenible.

CONCLUSIÓN

Las conclusiones de esta investigación sobre el estrés laboral en docentes revelan una serie de hallazgos significativos que subrayan la complejidad del fenómeno y su impacto en la práctica educativa. A través de un enfoque cualitativo, se ha podido explorar en profundidad las experiencias de los educadores, identificando tanto las fuentes de estrés como las estrategias que emplean para afrontarlo. Este análisis no solo contribuye al entendimiento académico del estrés laboral en el ámbito educativo, sino que también proporciona insumos valiosos para la formulación de políticas y prácticas que promuevan el bienestar de los docentes. En primer lugar, se concluye que las fuentes de estrés en el entorno educativo son múltiples y variadas. La sobrecarga de trabajo, la presión por cumplir con estándares académicos, la falta de recursos y el apoyo institucional insuficiente emergen como factores predominantes que afectan la salud mental y emocional de los docentes. Estas condiciones laborales, que a menudo se caracterizan por la incertidumbre y la falta de control sobre el entorno de trabajo, generan un clima de tensión que puede llevar al desgaste emocional y al síndrome de burnout. Este hallazgo es consistente con la literatura existente, que señala que el contexto organizacional desempeña un papel crucial en la vivencia del estrés laboral.

En segundo lugar, se ha observado que los docentes emplean una variedad de estrategias de afrontamiento para manejar el estrés. Mientras que algunas de estas estrategias son adaptativas y se centran en la búsqueda de apoyo social y la autorregulación emocional, otras son menos efectivas y pueden incluso agravar la situación. La importancia del apoyo social se destaca como un elemento clave para mitigar los efectos negativos del estrés, lo que resalta la necesidad de fomentar redes de colaboración y diálogo entre los educadores. Sin embargo, también es preocupante que algunos docentes recurran a la evasión o la negación como formas de afrontar el estrés, lo que puede tener repercusiones negativas en su bienestar a largo plazo. Una conclusión fundamental de esta investigación es la necesidad de un enfoque integral para abordar el estrés laboral en el ámbito educativo. Esto implica no solo la identificación de las fuentes de estrés, sino también la implementación de políticas que promuevan un entorno de trabajo saludable. Las instituciones educativas deben reconocer que el bienestar de los docentes es esencial para garantizar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, es imperativo que se desarrollen programas que incluyan capacitación en manejo del estrés, autocuidado y habilidades de afrontamiento efectivas.

Asimismo, se concluye que la creación de un entorno laboral que favorezca la salud mental de los educadores requiere un compromiso institucional sólido. Esto incluye la asignación adecuada de recursos, la reducción de la carga administrativa y la promoción de un clima organizacional positivo. Las instituciones deben adoptar un enfoque proactivo en la identificación y mitigación de factores estresantes, así como en la promoción de prácticas que fomenten el bienestar emocional de los docentes. La implementación de políticas que faciliten la conciliación entre la vida personal y profesional también es crucial para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida laboral de los educadores. Finalmente, esta investigación subraya la importancia de continuar explorando el fenómeno del estrés laboral en el ámbito educativo. Si bien se han identificado varios factores y estrategias de afrontamiento, es necesario llevar a cabo estudios adicionales que profundicen en la relación entre el estrés y el desempeño docente, así como en las intervenciones que podrían ser más efectivas para abordar este problema. La obra de Barona (2001) y otros estudios previos proporcionan un marco valioso para comprender estas dinámicas y destacan la urgencia de seguir investigando en esta área.

Los hallazgos de esta investigación no solo contribuyen al conocimiento académico sobre el estrés laboral en docentes, sino que también ofrecen una base sólida para la formulación de intervenciones y políticas que promuevan un entorno educativo más saludable y sostenible. La salud mental de los educadores debe ser una prioridad en las agendas educativas, ya que su bienestar no solo afecta su calidad de vida, sino que también impacta directamente en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes. Al abordar el estrés laboral desde una perspectiva integral, se puede contribuir a crear un sistema educativo más resiliente, donde los docentes se sientan apoyados y capacitados para enfrentar los desafíos de su profesión.

REFERENCIAS

- Barona, E. G. (2001). Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del “quemado”. *Revista iberoamericana de Educación*, 25(1), 1-22.
- García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154.
- Marente, J. A. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de educación*, 39(3), 1-15.
- Manrique, A. C. G., Sánchez, C., & Osorio, L. P. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 4(4), 30-32.
- Oramas Viera, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. *Biblioteca virtual en Salud: Repositorio de tesis en ciencias biomédicas y de salud*, 1-190.
- Oramas Viera, A., Almirall Hernández, P., & Fernández, I. (2007). Estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87.
- Pérez Carpio, J. E., Turpo Chaparro, J. E., & López González, J. L. (2019). Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral en los docentes universitarios. *Revista Espacios*, 40(19), 1-13.
- TEjEdor, E. M., & MangaS, S. L. (2016). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria. *Universitas psychologica*, 15(1), 205-218.
- Toro, I. C., Corral, G. B., Murillo, N. C., Samaniego, A. P., Peña, T. B., & Peralta, L. M. (2017). Estrés laboral en docentes, administrativos y trabajadores universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 145.