



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

“ESTRÉS: RIESGO LABORAL DEL PROFESORADO”

AUTORÍA JOSÉ ANTONIO COBOS PINO
TEMÁTICA PSICOLOGÍA EN LA ENSEÑANZA
ETAPA EI, EP, ESO, FP

Resumen

Los docentes son un colectivo con alto riesgo de padecer estrés, la manera de entender y vivir el trabajo va a desencadenar unos comportamientos determinados a la hora de afrontar la docencia. Las condiciones ambientales, los roles, el tipo de trabajo a desempeñar, la metodología, la exigencia, las relaciones sociales, son todos factores condicionantes para el bienestar, la salud y la calidad de vida laboral.

La docencia tiene una elevada implicación afectivo-emocional, cuanto más relacionado se sienta el docente con su trabajo más posibilidad tiene de sufrir desencadenantes estresores, ya que no debemos olvidar que en su trabajo se relaciona con alumnos/as de los que se esperan conseguir unos objetivos, unas expectativas a medio y largo plazo.

Palabras clave

Estrés; laboral; docente; personas; salud mental; prevención; tratamiento; estresor; estrategias; calidad de la enseñanza; psicopatología.

1. PSICOPATOLOGIAS LABORALES DOCENTES

Las causas, desencadenantes y consecuencias de las psicopatologías están presentes y afectan a todos los ámbitos del docente: personal, afectivo, familiar, profesional y social; por ello resulta difícil aislar el problema o incluso descifrar si el origen del problema esta fuera del trabajo, si hay predisposición personal para la patología, o incluso, si las condiciones laborales son un agravante para esa psicopatología o simplemente se ven influencias por ella.

Las psicopatologías que tienen su origen en el trabajo se refieren a:

- Problemas en las relaciones personales y en la dinámica de los grupos de trabajo: comunicación, participación, conflictos, liderazgo, acoso, relaciones interpersonales.
- Problemas de adaptación a los cambios en la zona de trabajo: lugar, puesto, compañeros, nuevas tecnologías, recursos.
- Problemas del ambiente físico: horarios, guardias de recreo, temperatura, ruido, iluminación, espacio, aulas, escaleras, etc.
- Problemas relacionados con la estructura de la tarea: atención, concentración, responsabilidad, planificación, programación, evaluación, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

- Problemas relacionados con la organización: roles, coordinación, clima socio-laboral, equipo directivo, etc.

2. EL ESTRÉS LABORAL

Se puede definir el estrés como la respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante.

El estrés es un mecanismo adaptativo de los seres humanos, que contribuye a la supervivencia y al mejor rendimiento en su desempeño habitual en los distintos ámbitos de la vida.

El estrés laboral, puede definirse como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral vendría dado por un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. En el estrés laboral sus desencadenantes están ligados al desempeño de una función y profesión determinada.

Si las reacciones de compensación son insuficientes o inadecuadas ante el estrés, pueden dar lugar a trastornos.

Si el estrés es mantenido en el tiempo y se hace crónico tiene repercusiones negativas para la salud del individuo.

El estrés laboral docente es un problema que está adquiriendo mayor relevancia en las últimas décadas y prueba de ello es el número de bajas por depresión que van incrementándose en la actualidad. El estrés docente va a surgir cuando se produzca un desequilibrio entre los objetivos curriculares que se pretenden y los recursos con los que se cuentan para conseguirlo. Por lo que el estrés docente se va a relacionar con el esfuerzo para enfrentarse a las demandas de los centros educativos. Los retos del docente se centrarán en dar una respuesta adecuada a la atención a la diversidad, conseguir una educación centrada en el alumno/a de forma integral, atender a la integración, actuar de manera eficaz y eficiente favoreciendo una buena calidad de la enseñanza, etc. Algunas veces todos estos factores van a sobrepasar al docente y serán los desencadenantes o estímulos estresores.

Como quiera que sea la interpretación del estrés, lo que es indiscutible es la gran importancia que está teniendo en el momento actual. La sociedad está percibiendo esta situación con una mayor normalidad y está empezando a entenderla como un accidente laboral y no como algo pasajero. La legislación española no contempla en estos momentos el estrés laboral como accidente de trabajo, pero en los últimos años algunos Tribunales Superiores de diferentes Comunidades Autónomas y el propio Tribunal Supremo han dictado sentencias en las que se reconoce que el síndrome de burn-out causado por el estrés en el trabajo es accidente laboral.

No debemos confundir accidente laboral con enfermedad laboral. En España sólo se contempla la depresión como la enfermedad más parecida al estrés laboral. Un empleado puede sufrir estrés laboral, pero para concederle la baja laboral sólo se puede argumentar la depresión como causa de dicha baja.

Desde los tribunales españoles y europeos están surgiendo sentencias relacionadas con el estrés y con todas las posibles psicopatologías laborales. Esto nos hace pensar que la sensibilidad es mayor y los jueces están siendo cada vez más protagonistas de estos cambios sociales que sientan precedentes. Creo que estamos en vías de buscar un camino para propiciar un cambio real.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

2.1. Estrés

Estrés o situación estresante, se utiliza para referirse a un estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en el individuo.

Podemos definir como estresores, *“cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada. Cualquier acontecimiento que cause impacto o impresión en el organismo humano”*. (Selye)

Siguiendo a este autor, podemos identificar los siguientes tipos de estresores:

- a) Psicosociales: generan estrés por el significado social que tiene para el individuo. Ejemplo: dar una conferencia.
- b) Biogénicos: situaciones que pasan a ser estresores por su capacidad para producir determinados cambios bioquímicos que automáticamente disparan la respuesta del estrés.
- c) Vitales: Son acontecimientos decisivos en la vida del individuo presentes en el ámbito laboral, personal, familiar, psicológico y social.

2.2. Respuesta al estrés

Es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del contexto. Es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual el organismo se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generen como consecuencia de la nueva situación.

Se puede decir que una persona sufre estrés cuando ha de hacer frente unas demandas externas que exceden sus recursos, según su percepción, y que no puede dar una respuesta efectiva, por eso el organismo responde con sintomatología basada en una alta activación fisiológica y cognitiva como preparándose para una intensa actividad motora y dar respuesta a una situación extraordinaria. Pero si la respuesta estresante es muy frecuente, intensa o duradera, puede desembocar en un trastorno incapacitante o de carácter crónico. Dando lugar al absentismo, el agotamiento, la ansiedad y la reacción depresiva.

La respuesta del estrés depende de: la situación, de las habilidades de las personas, de los recursos y aprendizajes ante situaciones similares y de la forma de interpretar.

Sin duda alguna, hay que decir que todos tenemos estrés y que ante un estímulo reaccionamos de forma distinta. La proporción adecuada en la respuesta es la clave para afrontar las distintas situaciones a las que tengamos que enfrentarnos. La importancia del autocontrol y el análisis de las situaciones mejora nuestra salud y con ello seremos individuos capaces de tolerar mejor cualquier circunstancia.

2.3. Fuentes del estrés

a) Tipos de estresores:

* Estresores Psicosociales: que provienen de las relaciones con los demás. Las relaciones con los demás nos sirven de espejo para valorarnos, por ello le damos importancia al juicio de los demás.

* Estresores Biológicos: agentes bioquímicos que pueden producir cambios en el organismo que disparen la respuesta de activación de nuestro metabolismo.

* Estresores de la vida diaria: comienzo definido, de corta duración de forma frecuente y de baja intensidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

* Estresores Agudos, Crónicos o de Desastre: dependiendo de su duración en el tiempo, de su intensidad, frecuencia y comienzo específico o inespecífico.

b) Tipos de estresores laborales:

* Estresores de ambiente físico: inciden factores como la iluminación, el ruido, la contaminación, la temperatura, el clima, la higiene, productos peligrosos del laboratorio, fotocopiadora, el espacio de las aulas, la ventilación, la humedad,...

* Estresores de tarea: la carga mental en el trabajo, el control sobre la tarea, variedad de la tarea, intensidad e identidad de la tarea, la complejidad de la tarea.

* Estresores de la organización: conflicto y ambigüedad de rol, sobrecarga o infra-carga del rol, problemas de relación-comunicación, jornada de trabajo excesiva, nuevas tecnologías, planes y proyectos organizativos y curriculares, las coordinaciones, claustros y equipos educativos, clima organizacional, etc.

c) Variables que influyen en la aparición e intensidad del estrés:

* Cambio o novedad de la situación, nuevos planes y proyectos curriculares, nuevas normativas, etc.

* La incertidumbre ante los cambios, los nuevos retos, etc.

* La ambigüedad ante la tarea no definida.

* Los cambios biológicos del metabolismo que se pueden experimentar a lo largo del ciclo vital.

2.4. Estrés y trabajo

EL estrés puede hacer que nuestra salud merme. La existencia de una respuesta al estrés se desarrolla en tres fases: fase de alerta, de activación y de agotamiento. Estas fases también se denominan como Síndrome de agotamiento somato- psíquico ligado al trabajo.

Es importante el apoyo social, las relaciones con los compañeros de trabajo, ya que afrontará mejor el individuo las situaciones ante el estrés. El clima positivo y afectivo de los compañeros/as proporcionará seguridad en la persona y manifestará más predisposición para enfrentarse a los estresores.

Las situaciones de estrés pueden ser transitorias, pero cuando éstas se alargan se prolongan en el tiempo, el individuo se desborda, por lo que los síntomas serán visibles en el ámbito laboral, familiar, social y personal.

El desarrollo de las nuevas tecnologías ha provocado que el trabajo manual y fuente de buen estrés sea sustituido, a veces, por un trabajo automatizado, a veces eficaz, pero demasiado rápido, quizás menos agotador físicamente, pero causante de estrés por una mayor carga psicológica e intelectual.

Y en el caso de los docentes se le deben unir otras **variables o causas**:

- Falta de motivación por parte del alumnado.
- Ratio excesivamente elevado.
- Excesiva burocracia administrativa.
- Conflictos en las relaciones personales entre compañeros/as, padres/madres, alumnado.
- Exigencias por parte del equipo educativo.
- Delegación de funciones por parte de los padres/madres.
- Sobrecarga de las actividades docentes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

- Pérdida de autoridad del papel docente.
- Falta de valores.
- Violencia escolar.
- Carencias de formación.
- Escasez de recursos materiales.
- Implantación de las nuevas tecnologías.

Un docente que sufra estrés se sentirá mal y con sensación de sobreesfuerzo, desvinculado del centro educativo, de sus compañeros/as, con incapacidad para hacer frente a los problemas disruptivos o de indisciplina de los alumnos/as, con sensación de cansancio e irritado, etc. A todo esto le añadimos la aparente calma que debemos aparentar y como consecuencia tendremos salidas como las drogas (cigarrillos, alcohol, fármacos,...), ansiedad, depresión, obesidad, etc., que terminarán agravando el estrés y sumando factores de riesgo.

2.5. Relaciones y estrés

Las relaciones sociopersonales que se establecen en el entorno laboral y en nuestro caso en el centro educativo pueden ser claros desencadenantes de estrés. El buen clima y las buenas relaciones son determinantes para una buena salud personal y organizacional, cuantas más amistades se tiene dentro del entorno laboral, menos experiencias de estrés se padecen, si es al contrario, se tenderá a padecer más estrés ante la situación.

También, además de las relaciones interpersonales con los compañeros/as de trabajo y entorno, es importante las relaciones que se establezcan entre el docente y el equipo directivo, así como con los padres/madres de nuestros alumnos/as y en general con la comunidad educativa.

Un buen clima de aula va a facilitar la convivencia positiva, el rendimiento escolar y el interés por parte del alumnado de las actividades de enseñanza aprendizaje, facilitará una atmósfera de trabajo cordial y saludable, donde las relaciones que se produzcan entre docente y alumnos y alumnos-alumnos serán beneficiosas para ambos colectivos.

Para procurar un buen clima de aula es necesario que existan buenas relaciones, respeto mutuo e interés por ambas partes, no es tarea fácil, pero el docente debe anticiparse a estas situaciones inestables que pueden ser desencadenantes o fuentes estresoras. Su metodología debe ser activa y participativa, con implicación de todos los agentes educativos.

2.6. Consecuencias del estrés

El estrés mantenido durante largos periodos de tiempo puede traer consecuencias muy negativas para la salud psicofísica y el bienestar socio-personal del individuo.

El sujeto estresado crónicamente, sin capacidad para articular una respuesta positiva, puede verse inclinado a formas de conducta perjudiciales para la salud como el abuso de sustancias como el tabaco, el alcohol, la comida, la agresividad, que influyen en su estabilidad familiar, laboral y personal.

El estrés crónico, puede condicionar o agravar la aparición de afecciones crónicas como: hipertensión arterial, alteraciones de ritmo cardíaco, infartos de miocardio, agravamiento de una diabetes, úlceras gastrointestinales y problemas digestivos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

En líneas generales un estrés mantenido en el tiempo de forma crónica altera la vida de la persona y sus efectos negativos son muy difíciles de eliminarlos a corto plazo.

Es necesario trabajar en beneficio de la salud mental, emocional y afectiva del colectivo de los docentes, tratando y previniendo el estrés propio de la profesión, de esta forma estaremos mejorando de forma indirecta la calidad de la enseñanza.

2.7. Tipos de respuestas al estrés

* Fisiológicas. Son aquellas respuestas en las que el organismo reacciona ante los estímulos estresantes. Su implicación puede ser a nivel nervioso, inmunológico y endocrino. Como respuesta negativa al estrés puede aparecer: taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, alteración de la frecuencia cardiaca, etc.

* Cognitivas. Al relacionar con los aspectos cognitivos se pueden interpretar cuatro fases: recepción de la información, valoración de las demandas de la situación, valoración de las habilidades que se poseen para afrontar la situación y la selección de la respuesta. Los efectos negativos que pueden aparecer pueden ser: preocupación, indecisión, falta de concentración, mal humor, falta de control, etc.

* Conductuales. Es la respuesta motor del individuo, que puede ser adaptativa, sustitutiva, de huida o de inhibición emocional. Algunos efectos negativos son: habla rápida, temblores, tartamudeo, imprecisión, consumo de drogas, conductas repetitivas, descontrol, olvido en la localización de los objetos, etc.

2.8. Trastornos asociados al estrés

Los trastornos asociados afectan a distintos órganos o aparatos:

- Psicopatológicos: conductas de ansiedad, miedo o fobias, consumo de drogas, alcohol, conductas obsesivas, falta de concentración, disminución de sueño, malestar general, mal humor, etc.
- Neurológicos: dolores de cabeza, cefaleas, espasmos musculares, contracturas, torsiones, etc.
- Cardiovasculares: hipertensión arterial, infarto de miocardio, alteración de pulso y ritmo cardiaco, etc.
- Respiratorio: asma, respiración acelerada, presión en el pecho, apnea, etc.
- Inmunológicos, depresión del sistema inmunológico.
- Alteraciones endocrinas, falta de secreciones o exceso.
- Alteraciones gastrointestinales, disfagias, diarreas, estreñimiento, falta de apetito, etc.
- Dermatológicas, infecciones, alergias, etc.

Las consecuencias y síntomas a nivel personal e individual influyen a nivel laboral porque pueden producir absentismo, menor rendimiento, insatisfacción e influye en la productividad y en las relaciones en el centro educativo.

2.9. Prevención y afrontamiento del estrés

Hay que centrarse en la eliminación de las fuentes del estrés, en los estresores.

Las técnicas de prevención y afrontamiento del estrés pueden clasificarse según el área en la que se centren en:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

* Técnicas fisiológicas: inciden sobre los aspectos fisiológicos de la sintomatología para minimizarlos o contrarrestar sus efectos. Se pueden usar técnicas de respiración, estiramientos musculares, masajes, gimnasia pasiva, etc.

* Técnicas cognitivas-conductuales: debemos procurar que el docente evalúe y valore los acontecimientos estresores desde otra perspectiva. Para proporcionar el cambio en la conducta es interesante trabajar el entrenamiento en habilidades sociales, conductas de asertividad, resolución de problemas. Algunas técnicas a utilizar pueden ser la relajación, la meditación, terapias alternativas, etc.

* Técnicas de recursos generales: Es necesario que el docente controle y aumente su preparación, para ello debe trabajar en técnicas que aumenten los recursos personales e individuales como: actitud positiva ante el estrés, control de factores personales y factores laborales.

Hay que incidir en el individuo, pero también en su entorno, y en factores como la organización, la tarea o los compañeros/as de trabajo. Hay que fomentar la participación del docente en el centro educativo, tenerlo en consideración, que sus relaciones interpersonales sean buenas, que tenga buenos hábitos de vida y eliminar los factores de riesgo.

Algunas claves para la prevención pueden ser:

- Compartir y comunicarse con los compañeros/as de trabajo.
- Adaptarse a las expectativas de la realidad, afrontándola sin miedo.
- Buscar equilibrio en las actividades diarias, alternando ocio, descanso, trabajo, familia, etc.
- Propiciar un buen clima o atmósfera positiva para el trabajo, con los compañeros/as y alumnos/as.
- Fomentar el dialogo respetuoso y tolerante.
- Favorecer el trabajo en equipo.
- Formación permanente y de desarrollo de habilidades sociales.
- Responsabilidad de los propios actos.

3. ESTRATEGIAS DOCENTES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS Y POSIBLES SOLUCIONES

Todos sabemos de los cambios tan rápidos que estamos sufriendo en nuestra sociedad y por supuesto, la enseñanza no puede quedarse al margen de estos cambios que nos acontecen.

Las nuevas tecnologías, las exigencias que nos demanda cada vez más la sociedad, la falta de respeto que estamos sufriendo por parte de nuestros alumnos/as, el desprestigio de la profesión docente, el cambio de valores y de las relaciones, la atención a la diversidad del alumnado, la indisciplina del alumnado, las agresiones físicas y verbales, las conductas disruptivas, el bajo nivel académico, el trato emocional, la delegación de funciones de la familia al centro educativo, la burocratización cada vez más compleja a la que nos estamos viendo sometidos, etc.

No son más que fuentes estresores a los que tenemos que hacer frente. Pero no siempre contamos con las armas necesarias y tampoco en nuestra lucha diaria tenemos el aguante necesario para poder llevar a buen fin nuestros objetivos educativos.

¿De qué depende que estos estresores se conviertan en verdaderas amenazas para el docente?, algunas veces puede variar hasta por el simple hecho de factores climáticos o estacionales, el carácter o personalidad del docente, las relaciones sociales con las que convivan, la salud fisiológica y muchísimas variables que intervienen para que la afección pueda llegar a ser un problema o no.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Los docentes debemos estar preparados y contar con una serie de estrategias para afrontar el estrés, podemos destacar:

- Contar con periodos de alternancia o descanso en las tareas a desempeñar. El profesorado realiza diferentes tareas desde administrativas hasta preparación de las clases, corregir cuadernos, preparación de actividades extraescolares (excursiones, teatros, bailes fin de curso, etc.), llevarse trabajo a casa, planificación y programaciones, atender a las diferentes capacidades, etc.
- Proporcionar al profesorado enseñanza permanente mediante cursos o jornadas para poder afrontar nuevas habilidades y roles, que le permita estar preparado para atender a la diversidad del alumnado, a la falta de interés que estos muestran y actualizarse ante los nuevos retos tecnológicos.
- Procurar crear una enseñanza de calidad no superando la ratio de números de alumnos/as en las clases, de esta manera se podría atender de forma satisfactoria.
- Implicar a toda la comunidad educativa en la educación del alumnado y más en concreto a los padres/madres, para que no delegaran sus funciones en la escuela. La participación escolar es pieza clave para lograr el éxito de la enseñanza.
- Facilitar la intervención de la figura del mediador de conflictos. Cada vez son más frecuentes los conflictos escolares, las agresiones y amenazas. Sería muy interesante contar en los centros escolares con la figura de un mediador y en su defecto procurar la formación del profesorado en la resolución de conflictos, mediante técnicas en habilidades sociales.
- Favorecer un clima de convivencia positivo que propicie buenas relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa, a través de programas que mejoren la convivencia, relaciones de trabajo grupales que faciliten la cohesión del grupo, participación de toda la comunidad, actividades extraescolares, escuela de padres/madres, etc.
- Favorecer el reconocimiento social del docente. En el éxito de un alumno/a en el proceso enseñanza aprendizaje el docente no es considerado por los padres el trabajo del profesional, sino que tal logro es producto de las propias competencias de sus hijos/as. Es fundamental que los diversos entes sociales como: asociaciones, sindicatos, etc. hagan eco de la importancia del trabajo del docente, dotándole del valor educativo y social que se merece.
- Dotar al profesorado de la formación necesaria en materia de resolución de conflictos y en materia de intervención ante situaciones de indisciplina o contraria a las mínimas normas de convivencia cívica.
- Desarrollar programas de formación en tecnologías de la información y comunicación. Es clave el manejo con destreza de las nuevas tecnologías, no sólo desde el punto de vista profesional, donde el profesorado podrá afrontar las exigencias y demandas que se le requieren, sino desde un punto de vista personal, donde conseguir entender estas incorporaciones aumenta la autoestima del profesional y le anima para enfrentarse a nuevas peticiones u obligaciones de tipo tecnológico.
- Potenciar la práctica del ejercicio físico tras la jornada escolar. A nivel físico, la tensión de todo el día puede ser contrarrestada con el ejercicio físico, proporcionándole una rápida recuperación.
- Aplicar técnicas de relajación y respiración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

- Musicoterapia, expresión corporal, meditación.
- Planificar su trabajo aplicando técnicas de organización adecuada del tiempo de trabajo.
- Animar y mejorar las relaciones sociales con compañeros de trabajo, amistades y con la familia, así como con otras personas que le aporten satisfacción personal.
- Sería muy interesante proponer el desarrollo de programas de prevención, detección e intervención para afrontar el estrés docente. Se deberían dotar a los profesores de recursos personales, profesionales, emocionales y de interacción.

4. CONCLUSIONES

Las consecuencias de las psicopatologías laborales en la sociedad deben hacernos reflexionar y aceptar que estamos ante un problema que debemos afrontar con absoluta determinación e importancia. El coste social del estrés en el mundo está siendo cada vez mayor año a año. Creo que es lo suficientemente importante como para preocuparse de ello, aunque sólo fuera a nivel económico. Sin embargo no podemos olvidar el elemento de mayor relevancia que es el impacto sobre la salud mental y general sobre las personas. Todos tenemos el derecho y el deber de ser felices, al menos de intentarlo y, por ello, si la sociedad detecta una anomalía que está produciendo grandes desajustes individuales y por ende colectivos, estamos en la obligación de atender a estos individuos con diligencia. Estoy convencido que la prevención es la mayor y mejor herramienta que podemos utilizar para acabar con estos problemas. La sociedad del cambio, de las exigencias, de las continuas adaptaciones y necesidades, está creando individuos con grandes competencias y con gran polivalencia para afrontar estas responsabilidades, sin embargo la pregunta que hay que hacerse es: ¿Existe responsabilidad de la sociedad? ¿Las personas necesitamos trabajar para vivir o vivir para trabajar? Las personas somos seres sociales que necesitamos vivir con otros iguales y establecer vínculos con los demás.

Si la administración laboral docente no tiene presente esta problemática, se puede producir una situación endémica difícilmente recuperable que estará cada vez con mayor presencia en el contexto educativo.

5. BIBLIOGRAFÍA

- ESTEVE, J.M. (1987). *El malestar docente*. Barcelona: Laia.
- GIL MONTE, P.R. y PEIRO, J.M^a. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid. Síntesis.
- ORTIZ ORIA, V. M. (1995): *Los riesgos de enseñar: La ansiedad de los profesores*. Salamanca: Amarue Ediciones.
- MUNDUATE JACA, L. Y BARON DUQUE, M. (1993). *Gestión de recursos humanos y calidad de vida laboral*. Sevilla, Eudema.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

- PEIRO, J.M^a. (1992). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Piramide.
- TRAVERS, C. Y COOPER, C. (1997). *El estrés de los profesores*. Barcelona: Paidós.
- SELYE, H. (1956). *El estrés de la vida*. Nueva York: Mc.Graw Hill.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Antonio Cobos Pino
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: jcobos2001@hotmail.com