

PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

Darla Yusbelly Navarro Ortega
Licenciada en Psicología
Universidad Bicentennial de Aragua
yusbelly1108@gmail.com

49

Fecha de Aceptación: marzo, 2025. Fecha de Publicación: junio, 2025

Resumen

El estrés, como respuesta fisiológica y psicológica, impacta significativamente la salud mental y física de los docentes, según estudios como los de Muñoz Quezada y Moncada (2013). Este artículo busca abordar el estrés laboral en docentes de la Escuela Básica Rómulo Gallegos a través de un programa de intervención para reducir el estrés laboral. La metodología tiene un enfoque mixto entre métodos cualitativos y cuantitativos; aplicando entrevistas semiestructuradas, la Escala de Estrés Percibido (PSS), el Cuestionario de Burnout y la Escala de Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24). Con base a los hallazgos se diseñó un programa de intervenciones cognitivo-conductual que integra 12 sesiones (6 individuales y 6 grupales) durante tres meses, estructuradas en tres componentes principales: reducir pensamientos negativos, implementar técnicas de relajación. El análisis de factibilidad confirma la viabilidad técnica, económica, operacional y legal, destacando la reducción del estrés y justificando su implementación como una solución efectiva.

Palabras clave: Estrés laboral, docentes, gestión emocional, cognitivo-conductual, bienestar.

Stress Management Prevention Program for Teachers

Abstract

Stress, as a physiological and psychological response, significantly impacts the mental and physical health of teachers, according to studies such as those by Muñoz Quezada and Moncada (2013). This article seeks to address work-related stress among teachers at Rómulo Gallegos Elementary School through an intervention program aimed at reducing occupational stress. The methodology adopts a mixed approach, combining qualitative and quantitative methods, using semi-structured interviews, the Perceived Stress Scale (PSS), the Burnout Questionnaire, and the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Based on the findings, a cognitive-behavioral intervention program was designed, consisting of 12 sessions (6 individual and 6 group sessions) over three months, structured around three main components:

reducing negative thoughts and implementing relaxation techniques. The feasibility analysis confirms technical, economic, operational, and legal viability, highlighting stress reduction and justifying its implementation as an effective solution.

Keywords: Occupational stress, teachers, emotional management, cognitive-behavioral, well-being

Programme de prévention et de gestion du stress pour les enseignants

Résumé

Le stress, en tant que réponse physiologique et psychologique, affecte considérablement la santé mentale et physique des enseignants, comme le montrent des études telles que celles de Muñoz Quezada et Moncada (2013). Cet article vise à traiter le stress professionnel chez les enseignants de l'école primaire Rómulo Gallegos au moyen d'un programme d'intervention destiné à réduire ce stress. La méthodologie adoptée est mixte — combinant approches qualitative et quantitative — et s'appuie sur des entretiens semi-directifs, l'Échelle de stress perçu (PSS), le questionnaire sur l'épuisement professionnel (burnout) et l'Échelle de méta-connaissance des états émotionnels (TMMS-24). Sur la base des résultats obtenus, un programme d'intervention cognitivo-comportementale a été élaboré ; il comprend 12 séances (6 individuelles et 6 collectives) réparties sur trois mois et s'articule autour de deux axes principaux : la réduction des pensées négatives et la mise en œuvre de techniques de relaxation. L'analyse de faisabilité confirme la viabilité technique, économique, opérationnelle et juridique du projet, tout en soulignant son efficacité pour réduire le stress et justifiant ainsi sa mise en œuvre comme solution pertinente.

Mots-clés : Stress professionnel, enseignants, gestion des émotions, cognitivo-comportemental, bien-être

Introducción

El fenómeno del estrés laboral en los docentes, es un tema de creciente relevancia en el contexto educativo actual. Este estudio tiene como propósito analizar cómo el estrés laboral no solo afecta la capacidad de los educadores para cumplir con sus responsabilidades, sino que también impacta negativamente en su bienestar emocional y físico.

En particular, se examina el contexto del centro público de educación "Educación Básica Rómulo Gallegos" en San Cristóbal, donde los docentes

enfrentan una sobrecarga laboral que incluye tanto tareas académicas como responsabilidades administrativas. La revisión documental revela que cerca del 40% de las trabajadoras en el ámbito educativo presentan riesgo en su salud mental y agotamiento emocional (Muñoz Quezada y Moncada, 2013). Esto resalta la necesidad urgente de abordar el estrés laboral y sus consecuencias, no solo para el bienestar de los docentes, sino también para la calidad educativa que reciben los estudiantes.

El objetivo principal es desarrollar un programa de intervención cognitivo-conductual para reducir el estrés laboral en los docentes, promoviendo su bienestar emocional y profesional, y considerando las diferencias de género. Este programa incluye estrategias que permitan a los educadores desarrollar herramientas efectivas para manejar las exigencias de su labor.

Este estudio se organiza de la siguiente forma, Primero, se describe la metodología aplicada en función del fenómeno, Segundo, los resultados obtenidos de la aplicación de una serie de pruebas, Tercero, se presenta la propuesta, que incluye el plan de acción y por último, se discuten los resultados. La investigación busca sensibilizar sobre la importancia de la salud mental en el ámbito educativo y contribuir a un entorno laboral más saludable y equilibrado para todos los involucrados.

Metodología

El presente estudio se desarrolla conforme el paradigma pragmático, con un enfoque mixto debido a la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos en la investigación que permite una triangulación de datos que enriquece los hallazgos (Creswell & Plano Clark, 2011). El diseño de la investigación es integrado, debido a la combinación de métodos cuantitativos y cualitativos de forma secuencial. Asimismo, se basa en una investigación mixta explicativa con soporte documental, ya que busca cumplir con el objetivo de explicar un fenómeno por medio de la combinación de datos narrativos y numéricos, complementados con una revisión de literatura. El nivel de investigación es aplicado, a causa de encontrar los hallazgos

necesarios para resolver una problemática práctica. Por último, la modalidad del estudio se determina como secuencial, debido a la recopilación y análisis de los datos cualitativos y los cuantitativos de forma secuencial. Según Hernández Sampieri et al. (2018), en este diseño los datos se analizan por separado, pero se integran en la interpretación final.

La población objetivo del estudio está conformada por adultos con edades comprendidas entre 31,36 y 43 años. El tipo de selección de la muestra fue aleatorio entre el grupo de docentes de la institución con la disposición a participar de forma voluntaria en el estudio. La muestra final estuvo conformada por 3 participantes para la fase cuantitativa y cualitativa, los cuales están localizados a través del centro público de educación “Educación Básica Rómulo Gallegos”.

Para la recolección de datos cuantitativos, se emplearon instrumentos estandarizados que permiten medir variables claves relacionadas con el estrés, el burnout y la inteligencia emocional del profesorado. Los instrumentos implementados se identifican como la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale [PSS]) es una herramienta que evalúa el grado en el que los individuos perciben el estrés en situaciones de la vida. Consta de 14 ítems con una escala de respuesta de cinco puntos (nunca=0, casi nunca=1, de vez en cuando=2, a menudo=3, muy a menudo=4). Asimismo, se aplicó el cuestionario de Burnout el cual evalúa el nivel de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, permitiendo comprender cómo la presión y el trabajo afectan el bienestar de los docentes. Por último, se incluyó la Escala de Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) adaptada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, esta escala analiza la inteligencia emocional percibida a través de tres dimensiones: atención, claridad y reparación emocional. Los instrumentos fueron aplicados de forma anónima garantizando la confidencialidad de los participantes.

Con el objetivo de complementar los datos cualitativos, se integró la técnica de entrevistas semi estructuradas, diseñadas para profundizar en las experiencias

emocionales, factores del estrés y las necesidades específicas de los docentes. El guion de preguntas se centró en temas como: la carga emocional, factores estresantes, síntomas asociados, estrategias de afrontamiento, apoyo institucional. Las entrevistas fueron previamente preparadas con consentimiento informado y transcritas textualmente para su análisis, lo que permite una mayor comprensión de las percepciones del profesorado.

En el análisis de los datos cuantitativos se adjunta la información a través de los instrumentos estandarizados, utilizando el análisis de contenido permitiendo codificar y categorizar las respuestas de los participantes; este método es eficiente para la identificación de patrones en las respuestas, como la frecuencia de puntuaciones bajas o altas en las diversas escalas aplicadas. Asimismo, en la organización de los datos en función de las dimensiones evaluadas, permite un análisis más estructurado y específico lo que establece variables claves relacionadas con el estrés, Burnout y carga emocional. La estadística descriptiva, se usó para resumir y presentar los datos de forma clara y accesible a través de gráficas. Las puntuaciones obtenidas en cada escala para evaluar la variabilidad de las respuestas. Además, se utilizaron gráficos y tablas para visualizar los resultados, lo que facilitó la interpretación de los hallazgos.

El análisis cualitativo de los datos obtenidos a través de las entrevistas semiestructuradas implementó tres enfoques metodológicos principales: la matriz de triangulación, el análisis de contenido y la hermenéutica. Estos métodos permitieron una exploración profunda de las experiencias del profesorado en relación con el estrés, el burnout y el ámbito emocional. La matriz de triangulación se utilizó para contrastar y validar los hallazgos de las entrevistas, incorporando además otras fuentes de información como la revisión documental y las observaciones realizadas. Por su parte, el análisis de contenido se aplicó para categorizar las respuestas, identificando patrones y temas recurrentes que luego se organizaron en temáticas específicas: factores estresantes, estrategias de afrontamiento y recursos institucionales.

Finalmente, el enfoque hermenéutico permitió contextualizar las experiencias de los participantes, considerando no solo sus respuestas sino también aspectos emocionales y culturales que influyen en sus estrategias de afrontamiento individuales. La integración de estas técnicas proporcionó una comprensión holística, abordando tanto las condiciones laborales como las herramientas personales de gestión emocional.

Resultados:

Los instrumentos aplicados (PSS, Burnout, TMMS-24 y entrevistas semiestructuradas) revelaron patrones comunes entre los docentes de la Escuela Básica Municipal Rómulo Gallegos. En las entrevistas, los tres informantes coincidieron en experimentar carga emocional elevada, asociada a factores como la falta de apoyo institucional, conductas desafiantes de estudiantes y sobrecarga laboral.

Tabla 1

Resultados de la entrevista

Informante 1 (Hombre, 43 años):	"Mi carga emocional es alta, principalmente por el miedo a cometer errores y la falta de apoyo emocional." "Las responsabilidades inesperadas y la sensación de no poder controlarlas." "Intento mantenerme organizado, pero a veces es abrumador." "No he recibido suficiente apoyo emocional o capacitaciones."
Informante 2 (Mujer, 36 años):	"Mi carga emocional es alta, especialmente por la conducta de los estudiantes." "La falta de apoyo institucional y las situaciones inesperadas son factores importantes." "Tengo dolores de cabeza y fatiga frecuentes." "Intenté separar mi vida personal y laboral, pero no siempre es fácil." "El apoyo institucional es limitado."
Informante 3 (Mujer, 31 años):	"Mi carga emocional es manejable, pero la situación del país me afecta." "El estrés socioeconómico y las responsabilidades laborales son desafíos." "Sufro de migrañas y a veces me siento desmotivada." "Reflexiono y busco apoyo emocional cuando lo necesito."

Fuente: Navarro (2025)

Para sintetizar y contrastar las respuestas, se elaboró el siguiente cuadro:

Tabla 2

Matriz de triangulación

CATEGORÍA	INFORMANTE (Hombre)	INFORMANTE (Mujer)	INFORMANTE (mujer)	CONCLUSIONES
CARGA EMOCIONAL	Alta, debido al miedo de cometer errores y falta de apoyo emocional	Alta, asociada a la conducta de los estudiantes y falta apoyo institucional	Manejable, pero afectada por la situación socioeconómica y la situación del país	La carga emocional es un factor común aunque varía en intensidad.
FACTORES DE ESTRÉS	Responsabilidades inesperadas y falta de control	Conducta de los estudiantes y falta de apoyo institucional	Estrés socioeconómico y responsabilidades laborales	La responsabilidades laborales y la falta de apoyo son fuentes comunes de estrés
SÍNTOMAS FÍSICOS	No reporta síntomas físicos	Dolores de cabeza y fatigas frecuentes	Migrañas y desmotivación	Dos de los tres informantes reportan síntomas físicos
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Intenta mantenerse organizado pero se siente abrumado	Intenta separar la vida laboral, y personal pero no siempre lo logra	Reflexiona y busca apoyo emocional cuando lo necesita	Las estrategias de afrontamiento varían, pero todas presentan dificultades para gestionar el estrés
APOYO EMOCIONAL E INSTITUCIONAL	No ha recibido suficientemente apoyo emocional e institucional	El apoyo institucional es limitado	El apoyo institucional es limitado	La falta de apoyo emocional e institucional es una problemática recurrente
IMPACTO EN EL DESEMPEÑO	La carga emocional impacta negativamente en su desempeño y bienestar	La falta apoyo y las situaciones inesperadas dificultan su desempeño	El estrés socioeconómico y las migrañas afectan su motivación y desempeño	El estrés y la carga emocional tiene un impacto negativo en el desempeño laboral.

Fuente: Navarro (2025)

Tabla 3

Comparativo resultados Burnout y estrés percibido (PSS)

ASPECTO	INFORMANTE 1	INFORMANTE 2	INFORMANTE 3
EDAD Y GÉNERO	Hombre, 43 años	Mujer, 36 años	Mujer, 31 años
EXPERIENCIA	5 años en la institución	14 en la institución	8 años en la institución
SÍNTOMAS FÍSICOS	Ninguno	Dolor de cabeza, fatiga	Migrañas, desmotivación
ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS)	Alto nivel de estrés	Alto nivel de estrés	Nivel mediano de estrés
CUESTIONARIO DE BURNOUT	Bajo cansancio emocional, bajo despersonalización, alto en realización personal	Bajo cansancio emocional, bajo despersonalización, bajo en realización personal	Alto cansancio emocional, despersonalización media, alta realización personal

Fuente: Navarro (2025)

Este estudio contrasta los hallazgos de investigaciones previas con los resultados obtenidos mediante la aplicación de instrumentos de evaluación, con el propósito de examinar las condiciones laborales, el bienestar docente y los factores asociados al estrés y al desgaste profesional.

Las investigaciones previas, como los estudios de Ramírez, D'Aubeterre y Álvarez (2008) y Oramas, Almirall y Fernández (2007), identifica como principales fuentes de estrés docente la escasez de recursos materiales, la sobrecarga laboral, la falta de respaldo institucional y los salarios insuficientes. Asimismo, investigaciones como las de Kyriacou y Sutcliffe (1978) y Payne y Furnham (1987) señalan que las docentes mujeres enfrentan mayores niveles de estrés debido al manejo del comportamiento estudiantil y las dificultades en la gestión del tiempo. Un hallazgo adicional, respaldado por Cladellas, Castelló y Parrado (2018), sugiere que los profesores jóvenes con contratos temporales experimentan mayor estrés y menor satisfacción laboral.

En este estudio, los tres participantes reportaron niveles de estrés entre medios y altos, vinculados principalmente a la falta de apoyo emocional, el manejo de la conducta estudiantil y el aumento de carga de responsabilidades. Estos resultados concuerdan con los patrones identificados en la revisión documental, reforzando la idea de que el entorno laboral y la carencia de recursos impactan significativamente en el bienestar docente.

Respecto a las consecuencias del estrés, Cooper (1983) describe manifestaciones como agotamiento físico, irritabilidad, ansiedad, disminución del rendimiento e incluso problemas de salud. En este estudio se observó que, mientras las docentes tendían a reportar más síntomas físicos y emocionales como fatiga, migrañas y desmotivación, al contrario, el participante masculino destacó una mayor carga emocional.

En cuanto al síndrome de desgaste profesional, estudios como (Ramírez, D'Aubeterre y Álvarez, 2008) lo asocia con agotamiento emocional, despersonalización

y baja realización personal. Los resultados obtenidos muestran variabilidad: un participante presentó alta realización personal, pero bajo cansancio emocional; otro, baja realización personal; y el tercero, elevado agotamiento emocional y despersonalización moderada. Esto sugiere que el burnout no solo depende de factores laborales, sino también de considerar características individuales como la capacidad de gestión y autorregulación emocional.

Para abordar estos desafíos, es fundamental implementar un programa de intervención que promueva el bienestar emocional y profesional de todos los docentes, considerando las diferencias de género. Este programa debe incluir estrategias basadas en un enfoque cognitivo-conductual, permitiendo a los educadores desarrollar herramientas efectivas para manejar las exigencias de su labor.

Tabla 4

Programa de intervención

Objetivo General: Abordando las capacidades de gestión en los individuos, modificaremos patrones de comportamiento y pensamiento, centrándonos en potenciar habilidades de afrontamiento y reducir los niveles de estrés

Objetivo específico	Acciones Terapéuticas	Cambios esperados	Recursos	Duración y tiempo	Recomendación y mantenimiento
Reconocer y cambiar los pensamientos negativos que generan estrés	-Reestructuración cognitiva e identificación de pensamientos negativos asociados al estrés. Registramos el pensamiento y cuestionamos la validez y sustituimos por pensamientos más realistas. -Diario emocional.	Desarrollar pensamientos alternativos más realistas y positivos	Hoja de registro para identificar los pensamientos y emociones.	12 sesiones (6 sesiones individuales) de 60 minutos una vez por semana y (6 sesiones grupales) de 45 minutos quincenales durante 3 meses.	-Auto registro emocional. -Cuestionario -Aplicar la reestructuración cognitiva de forma regular. -Revisión periódica

Reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional mediante la promoción de la relajación, el pensamiento positivo y el autoconocimiento	-Relajación muscular progresiva de Jacobson: Tensar y relajar grupos musculares específicos, 5-7 minutos a cada uno. -Mindfulness: Meditación guiada -Afirmaciones positivas -Dinámica autoconocimiento: Reflexionar sobre fortalezas y emociones, identificando tres cualidades personales clave.	-Reducción de la ansiedad y el estrés. -Mejora de la concentración y atención plena. -Reducción de la tensión física. -Mayor autoconocimiento	- Grabaciones guiadas. -Espacios agradables y tranquilos. -Hojas para el registro de emociones.	12 sesiones (6 sesiones individuales) de 60 minutos una vez por semana y (6 sesiones grupales) de 45 minutos quincenales durante 3 meses.	Integrar la técnica de relajación muscular progresiva a la rutina de tres a cuatro veces por semana y Revisión periódica de Rutinas de autocuidado.
Fomentar habilidades de afrontamiento	-Las técnicas de resolución de problemas: Identificar frustraciones, seleccionar y aplicar soluciones, y evaluar su efectividad. -Dinámica la técnica aplicada el conflicto del sombrero soluciona desacuerdos grupales.	Fomentar las habilidades de control en circunstancias estresantes	-Diario emocional. -Folletos. -Tarjetas y plantillas.	12 sesiones (6 sesiones individuales) de 60 minutos una vez por semana y (6 sesiones grupales) de 45 minutos quincenales durante 3 meses.	-Rutina de autocuidado refuerzo de la técnica. -Monitoreo periódico. -Auto registro emocional. -Tarjetas de afrontamiento como recordatorio.

Discusión

El estrés laboral y el burnout en los docentes representan un problema creciente en el ámbito educativo, con graves consecuencias para la salud y el desempeño profesional. El estudio confirma que factores como la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo institucional y el manejo de estudiantes con conductas desafiantes son desencadenantes clave del estrés (Ramírez et al., 2008; Oramas et al., 2007). Además, se identificó que el miedo a cometer errores genera una carga emocional significativa, agravando el problema.

Se observaron diferencias entre los géneros, las mujeres docentes manifiestan más síntomas físicos como fatiga y migrañas, mientras que los hombres destacaron mayor presión por su rendimiento. Estas diferencias pueden sugerir que las expectativas o construcciones sociales asociadas al género influyen en dichos aspectos. (Payne & Furnham, 1987). Los resultados obtenidos refuerzan la importancia de abordar el fenómeno del estrés desde un enfoque biopsicosocial considerando los factores individuales, culturales y organizacionales.

Un resultado destacable e interesante es el resultado de los altos niveles de agotamiento, los docentes mantuvieron un sentido de realización personal consistente. Lo sugiere cierta contradicción ante el modelo clásico del burnout de Maslach (1981), el cual asocia el agotamiento a una baja realización profesional. Posiblemente, factores como el compañerismo entre colegas, la conexión con los estudiantes o inclusive la motivación persistente en condiciones adversas. (Skaalvik & Skaalvik, 2010).

Para enfrentar esta problemática, se desarrolló un programa de intervención basado en técnicas cognitivo-conductuales y mindfulness, estrategias respaldadas por evidencia científica (Kabat-Zinn, 2003; Beck, 2011). El programa demostró ser viable en cinco dimensiones clave: técnica considerando el uso de materiales básicos como grabaciones, folletos y cuestionarios. El área económica es accesible y diseñados con la capacidad de aplicación en las instituciones educativas inclusive el costo de los facilitadores puede ajustarse en función de alguna alianza que brinde servicios como organizaciones o universidades.

¹Estudiante de psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua. Correo: Nievesary1999@gamil.com

Por otra parte, el área operacional del programa cumple con una duración de 3 meses, 12 sesiones lo que permite lograr cambios sin saturar a los participantes. El área legal cumple con las normas éticas de confidencialidad y consentimiento; por último, el área social fomenta redes de apoyo como familiares.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones del estudio, específicamente implica un efecto reducido en el tamaño de la muestra, afectando la generalización de los resultados. Por lo que, las futuras investigaciones deberían incluir muestras más amplias y diversas para evaluar el fenómeno del estrés.

Finalmente, el programa representa una alternativa eficaz para reducir el estrés en los docentes. El compromiso con el bienestar de los docentes no solo busca mejorar la calidad de vida, sino que también crear un impacto significativo y positivo en la educación. La promoción de intervenciones psicológicas, junto con el apoyo institucional y comunitario es fundamental para crear un entorno laboral más saludable.

Conclusión

El estrés laboral en los docentes de la Escuela Básica Municipal Rómulo Gallegos representa una problemática crítica que afecta su bienestar personal. Los resultados de este estudio demuestran que los educadores enfrentan una carga emocional significativa, generada principalmente por exigencias laborales imprevistas, falta de apoyo institucional y el manejo de situaciones complejas como las conductas estudiantiles. Además, se identificaron diferencias notables según el género.

Los datos cuantitativos, obtenidos mediante instrumentos como la Escala de Estrés Percibido (PSS) y el Cuestionario de Burnout, confirmaron que los docentes presentan niveles de estrés entre moderados y altos. Estos hallazgos se complementan con los testimonios cualitativos, que revelan cómo el agotamiento emocional está afectando su salud. La matriz de triangulación y el cuadro comparativo de Burnout y la escala de estrés percibido permitieron no solo validar estos resultados, sino también profundizar en las causas específicas del estrés en este contexto institucional.

Con base en estos hallazgos, se desarrolló un programa de intervención integral que combina técnicas cognitivo-conductuales, Mindfulness, estrategias de regulación emocional y relajación. Este enfoque busca abordar tanto los síntomas físicos como los psicológicos del estrés, ofreciendo herramientas prácticas para gestionar la carga laboral. La implementación de sesiones grupales e individuales y psicoeducación; al igual que ejercicios de relajación podría fortalecer la resiliencia de los docentes y promover un ambiente escolar más saludable.

Por último, la aplicación de estas estrategias no solo beneficiaría a los educadores, sino que también tendría un impacto positivo en la calidad de la enseñanza. Un docente con mayor equilibrio emocional está en mejores condiciones de fomentar un clima de aprendizaje positivo, lo que finalmente repercute en el desarrollo integral de los estudiantes. Este estudio refuerza la necesidad de priorizar el bienestar docente como un factor clave para el mejoramiento educativo, destacando la importancia de políticas institucionales que apoyen la salud mental del personal académico.

Referencias

- Acosta Faneite, S. F. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(8), 82–95. <https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i8.084>
- Calderón Valdivia, M. A. J. Pino Mejía, A. A. (2023). Autoeficacia docente y engagement en docentes de primaria de instituciones educativas públicas y privadas de Lima Metropolitana. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología, Lima, Perú.
- Creswell, J., Shope, R., & Clark, P. (2006). Cómo la investigación cualitativa interpretativa amplía los métodos de investigación mixtos. Universidad Nebraska-Lincoln.
- Mind Garden, Inc. (s.f.). Maslach Burnout Inventory (MBI). Disponible en: <https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory-mbi>
- Ramírez, T. D'Aubeterre, M. Álvarez, J. (2010) Características socio-profesionales de los docentes y su percepción de 'estresores' en la Educación Básica en Venezuela. Socio-professional teacher characteristics and their perception of stressors in Venezuelan elementary education.1 (1).Caracas: Universidad Central de Venezuela.
- Ramírez, J. González, M. (2012) Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. Universidad de Monterrey, Universidad Autónoma de Nuevo León.

- Ramirez, T. Aubeterre, M. Álvarez, J. (2010) Dimensiones asociadas al Estrés laboral de los maestros venezolanos. Redalyc. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872010000100003
- Reyna, C., Mola, D., & Correa, P. (2019). Escala de Estrés Percibido: Análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-escala-estres-percibido-analisis-psicometrico-S1134793718301283>
- Rodríguez, M. (2016). Tipos de estrés y sus desencadenantes. Disponible En: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
- Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Desclée De Brouwer.
- Verdú García, M. L., Quiles Marcos, Y. (2022). Aplicación del programa “Reducción del estrés basado en atención plena” en pacientes con trastorno límite de la personalidad y dolor crónico: Un estudio piloto. *Psicología del Comportamiento / Psicología Conductual*, 30(2), 373-390. <https://doi.org/10.51668/bp.8322203s>