

UNA PANORÁMICA DE LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESORES

Francisco Alonso Fernández*

SÍNTESIS: En el presente texto se ofrece una panorámica de la salud mental del profesorado, un grupo socioprofesional que hoy está expuesto a ciertas amenazas que ponen en riesgo su equilibrio psíquico: merma del prestigio social, sobrecarga de trabajo, cambio frecuente de asignaturas, comentarios críticos procedentes de los alumnos y los padres, conflictos interpersonales, etc. En circunstancias así, no sorprende que la salud mental del profesorado se quiebre.

Se repasan aquí algunos de los problemas psíquicos frecuentes en los profesores, como el síndrome de estrés, la enfermedad depresiva, las reacciones de ansiedad y los fenómenos fóbicos, los trastornos psicossomáticos y la sintomatología paranoica o paranoide. Finalmente, se proporcionan orientaciones para proteger la salud mental del profesorado

Palabras clave: profesorado; salud mental; cuadros clínicos; estrés; prevención.

19

UNA PANORÁMICA DE LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESORES

SÍNTESE: Oferece-se no texto uma panorâmica da saúde mental do professorado. Esse grupo socioprofissional está hoje exposto a certas ameaças que põem em risco seu equilíbrio psíquico: diminuição do prestígio social, sobrecarga de trabalho, mudança frequente de matérias, comentários críticos procedentes dos alunos e de seus progenitores, conflitos interpessoais, etc. Em circunstâncias assim, não surpreende que a saúde mental do professorado se ressinta. Por isso, revisam-se aqui alguns dos problemas psíquicos frequentes dos professores, como: a síndrome de estresse; a enfermidade depressiva; as reações de ansiedade a os fenômenos fóbicos; os transtornos psicossomáticos e a sintomatologia paranoica ou paranóide. Finalmente se proporcionam no trabalho orientações para proteger a saúde mental do professorado.

Palavras-chave: Professorado, saúde mental, quadros clínicos, estresse, prevenção.

*Catedrático emérito de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad Complutense de Madrid, España.

A PANORAMIC OF THE TEACHER'S MENTAL HEALTH

ABSTRACT: *In this paper there is a panoramic of the mental health of the teachers, a social professional group that today is exposed to certain threats that put in risk their psychic balance: wastage of the social prestige, overload of work, frequent change of subjects, critical comments proceeding from the pupils and the parents, interpersonal conflicts, etc. In circumstances like that, it is not surprised that the mental health of the teachers break. Here is a review of the most frequent psycquical problems in teachers, as the stress syndrom, the depressive disease, the reactions to anxiety, the phobic phenomena and the paranoid synthomatology. Finally, are provided orientations to protect the mental health of the teachers.*

Keywords: teachers; mental health; clinical indications; stress; prevention.

1. LA SITUACIÓN VITAL DEL DOCENTE Y SU PERFIL PERSONAL

La función propia del docente, el educador o el profesor impone una vida no solo sacrificada sino amenazada seriamente por riesgos para la salud mental. La acumulación de factores psicosociales negativos o desfavorables convierte a la docencia en una categoría socioprofesional de riesgo para la salud. Dentro de los tres pilares básicos presentes en el modo de vivir la ocupación laboral, que son la estimación sociocomunitaria o el reconocimiento de los demás, la retribución económica y la satisfacción personal, los dos primeros suelen tener un rotundo signo negativo en la ocupación docente, según veremos más adelante.

20

La grandeza del profesor consiste en vivir con profunda satisfacción personal su nobilísima función específica. El profesor trata, ante todo, de transmitir a otro sus experiencias y saberes mediante una actividad que, lejos de ser seca o áspera, se desarrolla en el marco de una cálida sincronización con el alumnado, lo que apunta a la formación de su carácter. Formar e informar es la condición *sine qua non* de la misión del profesor.

Para cumplir con dignidad su augusta misión, el profesor ha de acumular previamente conocimientos suficientes mediante el estudio y la reflexión. Esta vertiente egotista de la docencia, polarizada en el enriquecimiento de la personalidad propia y en el marco de una labor de autoperfeccionamiento, culmina en la disposición altruista de compartir conocimientos, experiencias y elementos formativos con los educandos, los alumnos o los discípulos, sin pedir nada a cambio. La actividad docente es, pues, mixta: egotista y altruista, y suele asociarse con un sentido de autorrealización, en forma de lo que se entiende como una profesión, o sea, una ocupación laboral vivida como algo propio que se extiende a otras esferas de la vida, sobre todo el tiempo libre y el tiempo sociofamiliar.

Los otros dos pilares básicos del trabajo –la remuneración y la estimación social–, muestran un cariz decididamente adverso en la profesión de la enseñanza. Una retribución escuálida o irrisoria, más que insuficiente, ha sido el pago recibido por el docente en sus diferentes niveles, a lo largo de los tiempos, siempre con una tendencia a la mejora a medida que avanza la modernidad, pero sin llegar a alcanzar un aumento de grado suficiente.

Con mayor énfasis en el nivel primario y a medio camino en el profesorado secundario, el bajo nivel de prestigio social del educador ha tenido escasas excepciones, comenzando por la falta de estimación del patrono, ya sea el Estado o la institución privada. A la imagen social desvalorizada del profesor se agregan, en la sociedad contemporánea, las críticas procedentes de los alumnos y sus padres. El profesorado, por antonomasia, se ejerce mediante una interacción personal educador / educando o profesor / alumno. Este contacto asiduo y directo con las personas beneficiarias del servicio es, en toda ocupación de este tipo, un factor estresante, que no permite siquiera tomarse un momento de respiro o relax, ni una pausa de relajación en el ámbito donde acontece la interacción.

Hoy asistimos a la rebelión en las aulas. No se escucha al profesor sino que se le cuestiona, tomando como referencia segura el comentario del personaje mediático, la frase transmitida por la televisión o el dato detectado en internet, por parte de unos alumnos hostiles y unos padres acusadores.

La masificación de las clases favorece la circulación de rumores ajenos a la materia enseñada entre el alumnado y la emisión de comentarios contra el docente y sus opiniones. A esta actitud protestataria antidocente de los alumnos se suman con fervor los padres y demás familiares de los alumnos.

Los conflictos familiares unidos a la incapacidad educativa de los padres es hoy una aleación más frecuente que nunca, por encontrarnos en una época de crisis referida al tiempo a la pervivencia de la familia y a la interrelación entre individuos de distintas generaciones, sobre todo entre padres e hijos. La crisis familiar y generacional se transmite a los centros escolares de múltiples maneras. Una de ellas extrapola la función educacional familiar a las aulas como si fuera una obligación académica.

Acabo de dibujar la modalidad de interacción educador / educando percibida desde una actitud empírica actual, con la finalidad de remarcar cómo la atmósfera de cordialidad que ha presidido habitualmente el ámbito discipular o escolar se rompe con una inusitada frecuencia en los tiempos modernos mediante una actitud supercrítica o incluso un comportamiento de violencia. Algunos años atrás, prevalecía hasta un punto extremo la autoridad o el prestigio del profesor. Ocurría lo contrario de hoy, lo que tampoco

representaba una actitud discente o escolar idónea, ya que se tenía en mente la imagen de un «profesor que lo sabe todo». Asimismo, la relación con los padres no estaba cargada de tensión, como ocurre en la actualidad. La postura de los progenitores de intentar justificar sistemáticamente la conducta de sus hijos y culpabilizar al profesor es un acontecimiento antes casi desconocido.

El profesor que no cuenta con la buena disposición del alumnado y con la colaboración por parte de los padres se puede desorientar con relación a su rol específico, sintiéndose transformado en un polemista o en un guerrero de la palabra.

Solo la impregnación de la actividad escolar académica por la cultura del esfuerzo y el prestigio puede extraer del caos actual a la enseñanza preuniversitaria en España. Profesores y escolares deberían converger en arribar a la meta del prestigio a través de una dedicación personal suficiente. El educador encauzado por esta vía se ganaría el respeto de sus alumnos día a día sin mayores dificultades.

El sentido profundo de la vida del alumno solo puede recuperarse a medida que se restablezca en los centros escolares el esfuerzo por obtener un nivel medio alto y un grado de competencia suficiente –aunque sin recaer en una educación elitista–, tras haberse cultivado la afición a la lectura comprensiva, o lo que es lo mismo, la comprensión de lo que se lee. El razonamiento crítico, sin menospreciar la memorización, es el instrumento número uno en el que también convergen el educador y sus discípulos idóneos.

22

Si la actitud protestataria irracional del alumno siembra el distrés o estrés masivo en el campo mental del profesor, no ocurre menos esta repercusión cuando el distrés se apodera del estudiante durante la adolescencia. En cambio, el adolescente con un nivel de estrés académico moderado dispone de una fuente ventajosa para sí mismo proporcionada por el interés cognitivo y, al tiempo, transmite al profesor un estimable incentivo.

Entre los niveles de estrés del educador y de sus alumnos se establece un circuito de interacción recíproca, tipo *feed-back*, al modo de un sistema unitario cuasi cerrado. El profesor puede sentirse perturbado no solo por el registro directo del distrés que asola al estudiante, sino también a causa del rendimiento escolar y el trastorno de la adaptación psicosocial del alumnado, alteraciones muy frecuentes en el adolescente distresado. Por tanto, queda así consignada la acción desequilibrante del alumno hacia el profesor.

El agobio estresante de tipo personal impactado sobre el profesor se complementa con unas condiciones de trabajo a menudo superexigentes de por sí. Véase, por ejemplo, el trabajo realizado por Ayuso (2006).

El horario sin límites, distribuido entre la labor preparatoria y la franja horaria de las clases, constituye la actividad docente habitual. Cuando la docencia es ejercida por una mujer casada o emparejada, el sobreesfuerzo exigido por su profesión se vuelve aun más abrumador, al tener que repartir su tiempo disponible con el quehacer doméstico, cuya realización sigue recayendo hoy en su mayor parte sobre las manos femeninas. De esta suerte, la profesora es muchas veces actora de una doble jornada, una desventaja con relación al profesor. Según algunos datos estadísticos, la sobrecarga de la jornada ejerce un influjo particularmente estresante sobre las mujeres de 32 a 42 años.

Lo que padecen ambos del mismo modo, profesoras y profesores, es la irregularidad organizativa, especialmente distorsionante en lo relacionado con la confección del programa de la disciplina correspondiente. El asiduo cambio de currículo, sometido muchas veces a un criterio que peca de arbitrario, puede conducir al profesor a una postura de desconcierto o inculcarle la convicción de ser incapaz de cumplir su cometido.

La relación interpersonal sobre la que se monta la actividad docente informativa y formativa ha de ser acometida por el profesor con cordialidad, entusiasmo, flexibilidad y sociabilidad o sintonía con los demás. Para el cumplimiento efectivo de la labor docente tiene casi tanta importancia el perfil de la personalidad como la competencia académica. El rol del profesor solo puede ser asumido con dignidad plena por personas que poseen un nivel de autoestima equilibrado y suficiente.

La autoestima es un índice que condensa la actitud hacia uno mismo o resume el autoconcepto en forma de una evaluación o valoración personal. Tal índice oscila en una escala entre los límites de la aprobación y la desaprobación, la opinión favorable y la desfavorable.

El bajo nivel de autoestima es la traducción de una opinión desfavorable en extremo de uno mismo o de la falta de autoaceptación. En la psiquiatría clásica se ha considerado a la autosubestimación como un rasgo de la personalidad neurótica, asociado a la inseguridad de uno mismo, la escasa estabilidad emocional y la hipersensibilidad hacia la crítica.

La personalidad neurótica básica puede optar por varios caminos de vida, entre ellos, como los más destacados, el refugio en la soledad, el estancamiento en una postura de inhibición y vergüenza o la entrega a una hipercompetitividad individualista y autoritaria. Una persona incapaz de aceptarse a sí misma es incapaz de aceptar a los demás. Desde el ámbito pedagógico es frecuente señalar la importancia de que el profesorado posea un autoconcepto positivo y una autoestima equilibrada.

Pues bien, desafortunadamente, la docencia muestra una correlación positiva con el bajo nivel de autoestima. Esta correlación obedece a una doble dirección: por un lado, la predisposición de las personas con una escasa aceptación de sí mismas a sacrificarse entregándose a los demás, mediante un rol de docencia, entrega que puede obedecer a un mecanismo compensatorio buscando en la relación con los demás el reconocimiento que ellos no se adjudican a sí mismos, o sea, la compensación personal en forma de una explícita aceptación social; por el otro, la desfavorable situación psicosocial del docente que hemos dibujado puede ocasionar el hundimiento de la autoestima personal como consecuencia del escaso reconocimiento tributado por los demás y de la posición socioeconómica degradada. En una palabra, la falta de aceptación de uno mismo puede intervenir como causa en la inclinación vocacional docente o ser una consecuencia de la dura actividad profesoral.

El contingente de profesores, como les ocurre a otras personas, que se desentienden de sí mismos para entregarse a cumplir su deber profesional e integrarse en la interacción educador / educando sin obstáculos por su parte, demuestra que no tiene problemas en el autoconcepto.

24

En cambio, la autosubestimación se convierte en un problema personal central del que emana un torrente de autocríticas, un incesante ejercicio comparativo desventajoso con los demás o una conducta tensa o ansiosa en el trato con los otros. Uno de los mejores retratos psicológicos de la persona que adolece de subestimación de sí misma fue dibujado por el psicoanalista disidente Alfred Adler, partiendo del sentimiento de inferioridad.

La personalidad básica insegura de sí misma e hipersensible, estado también conocido como neurosis de carácter o neurosis asintomática, es el terreno predilecto para el surgimiento de la sintomatología neurótica ansiosa, fóbica o hipocondríaca, y el terreno específico para la aparición de la depresión neurótica, un cuadro descrito por los psiquiatras estadounidenses como «distimia». Dado que la correlación estadística positiva mantenida por la figura del profesor con la autosubestimación o la falta de aceptación de sí mismo se debe en su mayor parte a la fuerte inclinación vocacional por la docencia mantenida por personas que no se aceptan o tratan de afirmarse en sí mismas, se entiende por qué alrededor del cincuenta por ciento de los educadores que precisan ayuda terapéutica posee una historia clínica con antecedentes neuróticos depresivos registrados antes de haber iniciado la carrera docente.

La infausta relación del docente con la salud mental viene, pues, marcada por el dato de que existe un alto porcentaje de profesores que

ingresan en una profesión tan difícil con un perfil de personalidad *frágil*, o incluso ya acometidos por un trastorno psíquico.

La estrategia de la prevención psicológica primaria sobre los profesores se desdobra en dos vertientes: una, la selección inicial del profesorado, y la otra, la situación del profesor en pleno ejercicio docente.

2. EL TRASTORNO MENTAL ENTRE LOS PROFESORES

Las enfermedades mentales ocupan el lugar número uno en la morbilidad de los profesores de muchos países, entre ellos España: existen problemas de salud mental en el 30% de nuestros profesores. El trastorno psíquico profesoral acredita en los órdenes de la causalidad y la evolución la categoría de enfermedad profesional o laboral en un amplio sector de los profesores afectados de una enfermedad mental.

Los títulos de enfermedad mental más frecuentes en los profesores que en la población general adulta y en otros grupos testigos, o que en otras categorías socioprofesionales, son el síndrome de estrés, la enfermedad depresiva, las reacciones de ansiedad y los fenómenos fóbicos, los trastornos psicósomáticos, y la sintomatología paranoica o paranoide.

Aunque en esta lista no figura el abuso de fármacos o de drogas –ilegales o legales–, es preciso considerar que entre los profesores existe un sobreconsumo de medicamentos tranquilizantes, muchas veces en plan de autoadministración.

El síndrome de estrés o de agotamiento emocional, con un elevado coste a nivel individual, organizacional y social (consúltense, por ejemplo, trabajos como el de Travers y Cooper, 1997, o el de Olmedo, 2007) suele estar precedido por el síndrome de desgaste o desmotivación. El profesor *quemado* ha perdido la motivación y la satisfacción por su trabajo, y se encuentra descontento, desilusionado y con falta de energías, como consecuencia de su situación profesional poco digna o grata. El 50% o más de los profesores que atraviesan este trance se recuperan de manera más o menos espontánea, mientras que el resto entra en el agotamiento emocional propio del síndrome de estrés.

Este cuadro clínico de agotamiento emocional tiende hacia una modalidad de depresión incompleta denominada *depresión anérgica*, cuya característica fundamental, como indica su denominación, es la falta de energías o impulsos. Acorde con su causalidad localizada en la situación

profesional, esta depresión queda incluida en la categoría de la *depresión situativa*. La depresión anérgica impone su canon al sujeto, haciéndole sentirse invadido por la apatía, el aburrimiento, la indiferencia o la astenia, experiencia acompañada de la queja por fallos de memoria o de atención, falta de actividad psíquica y motora, pensamiento torpe, ideas obsesivas, trastornos digestivos o disfunción sexual. Por lo general, está presente también en este cuadro depresivo primordialmente anérgico cierto trastorno de los ritmos, sobre todo el ritmo sueño-vigilia, en forma de somnolencia por el día y dificultad para dormir durante la noche.

En un tercio de los casos, la depresión anérgica, en cuanto salida evolutiva del síndrome de estrés, se incrementa hasta constituir una depresión más o menos completa, caracterizada por la agregación de síntomas adscritos a las otras dimensiones depresivas: el humor depresivo, la distorsión de la comunicación y la disregulación rítmica.

Otra vía de alto riesgo para hacer caer al profesor en la depresión es la del hundimiento de la autoestima a partir de la ansiedad neurótica o hipocondríaca. El binomio formado por la autosubestima y la ansiedad opera como un agente provocador de la enfermedad depresiva, que ha sido definida por mí mismo como *depresión neurótica*. Su sintomatología suele ser tridimensional, abarcando las dimensiones del humor depresivo, la anergia y la ritmopatía. La depresión neurótica suele respetar la capacidad de comunicación: el neurótico se aferra a mantenerse comunicado con los otros en cualquier trance, con lo que consigue al menos no sentirse tan solo y al tiempo no cesar en la búsqueda de aceptación social.

26

El índice de prevalencia puntual o anual de la depresión en los profesores es del 15%, el doble del registrado en la población general adulta. Tamaña sobretasa depresiva corresponde a las de depresiones *neurótica* y *situativa*, como se desprende de los comentarios anteriores. Las otras dos categorías de enfermedad depresiva, la depresión *endógena* y la *somatógena*, no aparecen entre los profesores con una frecuencia superior al índice de incidencia en la población general.

Las dos categorías de depresión prevalente entre los profesores, la *situativa* y la *neurótica*, son susceptibles de ser evitadas mediante una estrategia preventiva específica. La actividad defensiva contra los estresores o agentes estresantes es la estrategia preventiva básica contra el ciclo patológico del estrés, a saber:

Síndrome de desgaste → *Síndrome de estrés* → *Depresión anérgica*

Las maniobras protectoras contra el estrés se distribuyen, a grandes rasgos, en tres orientaciones:

- El afrontamiento y la resolución del factor estresante.
- El distanciamiento del agente estresante mediante la desconexión periódica con el trabajo y la entrega a la actividad cultural o física predilecta.
- El apoyo social o emocional mediante conversaciones acerca del problema con otras personas en un clima de confidencialidad.

Por su parte, todo individuo con un perfil de personalidad dominado por los problemas de autoestima o la no aceptación de sí mismo, es susceptible de profunda modificación mediante un plan de psicoterapia individual breve, inspirado al tiempo en la doctrina adleriana y en la comprensión afectiva, tarea acompañada de la estabilización emocional mediante el uso de la medicación adecuada.

Por lo general, son suficientes ocho o diez sesiones para conseguir un ascenso normalizador del nivel de autoestima y, con ello, el alejamiento del riesgo de la depresión neurótica. La mejoría de carácter alcanzada se seguirá cuidando a la larga mediante el reciclaje psicoterapéutico oportuno.

Cuando se nos presenta el profesor enfermo con una autosubestima ya cuajada en un estado depresivo, conviene intentar la corrección terapéutica del cuadro mixto en dos etapas sucesivas: en la primera se tratará de conseguir el alivio o la curación del cuadro depresivo, y una vez que este objetivo se vaya alcanzando gradualmente, el tratamiento se complementa con una psicoterapia de estilo mixto, existencial y adleriano, con objeto de corregir la falta de autoaceptación y la inseguridad de sí mismo.

La reacción de ansiedad de los profesores está a flor de piel, presta a manifestarse ante cualquier contrariedad, frustración o sobreexigencia profesional que exceda del límite habitual. Tal ansiedad –medio reactiva y medio neurótica– se constituye a menudo como un síntoma nuclear de la neurosis de ansiedad o la neurosis histérica. En los profesores, la ansiedad neurótica tiene especial propensión a cristalizar en forma de fobias. La actitud supercrítica de los alumnos en el aula, reforzada con el apoyo tácito o manifiesto de los familiares, suele generar un sentimiento de temor o fobia a dar la clase, una figura fóbica que brillaba por su ausencia cuando la oscilación pendular de la interacción profesor / alumno se inclinaba por la autoridad del profesor.

Los trastornos somatomorfos complican con frecuencia el normal funcionamiento digestivo o cardiovascular de los profesores. Las dispepsias

o la anomalía del tránsito intestinal están a la orden del día, lo mismo que las oscilaciones de la tensión arterial y la aceleración del pulso (taquicardia). Este conjunto de trastornos vegetativos se adscribe casi siempre, según los casos, a la ansiedad o la depresión.

El trastorno de la palabra en forma de afonía o disfonía suele reflejar una reacción de agotamiento muscular local, sobre la base de una laringitis o un pólipo de cuerdas vocales. La persistencia de una dificultad expresiva de este tipo carente de una justificación orgánica debe hacer sospechar la intervención de un mecanismo histérico.

No existe un trastorno específico en los docentes. En la psiquiatría dominante en la charnela entre los siglos XIX y XX, figuraba la «paranoia de las institutrices», cuadro descrito por el psiquiatra alemán Ziehen, quien pensaba que se trataba de un trastorno profesional específico. La institutriz, a la sazón, era un personaje que se integraba en la vida familiar de personas ricachonas que tenían un nivel cultural medianejo o bajo, y que la trataban como si fuera una sirvienta, o sea, por debajo de lo que requería su estatus profesional. Consiguientemente, la institutriz, una mujer joven por lo general, se sentía humillada y fuera de lugar.

28

A partir de esta situación de aislamiento sociofamiliar y de indignidad, la joven institutriz desarrollaba en la línea de los casos observados por Ziehen «una paranoia», o sea, lo que otro psiquiatra alemán posterior, nada menos que el genial Ernst Kretschmer, llamaría «delirio sensitivo de autorreferencia», para definir la certificación del enfermo al sentirse el objeto central de las preocupaciones, la conversación o los gestos de los otros, siempre con un sentido degradante, difamatorio o calumnioso. El propio Kretschmer se encargó ya de desvirtuar la supuesta tonalidad ocupacional específica de este cuadro clínico, al resaltar su frecuente presencia en diversas especies de trabajo, y en general en toda situación personal dominada por la humillación o la vergüenza.

A despecho de su inespecificidad ocupacional, la paranoia sensitiva o autorreferencial en forma de creencias de sentirse objeto de calumnia, difamación o burla para los demás –fenómeno reflejado en supuestas palabras o en gestos–, constituye una entidad mórbida afín con la profesión docente. La mayor parte de estos cuadros paranoicos o paranoides queda englobada en una forma especial de depresión conocida como *depresión paranoide*.

Un considerable porcentaje de las personas que se quejan de acoso moral o *mobbing* protagonizado por los compañeros de trabajo, son en realidad víctimas de un delirio paranoico sensitivo sintomático de una enfermedad

depresiva. Los cuadros clínicos de la depresión paranoide suelen originar un gran aislamiento social y encierran una alta peligrosidad para sí mismos y para los demás.

El mantenimiento de la disposición paranoide sensitiva entre los profesores actuales es un dato confirmatorio de que la situación del profesor sigue adoleciendo, *mutatis mutandis*, de los indignos rasgos socioprofesionales registrados en la figura de la institutriz clásica, en lo tocante al insuficiente reconocimiento social, el deficiente nivel material de vida o el trato humillante e injusto.

BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO FERNÁNDEZ, F. (1994). *Vencer la depresión*. Madrid: Temas de Hoy.
- (1999). «El estrés laboral y sus tipos». *Psicopatología*, 19(1), pp. 34-39.
- AYUSO, J. A. (2006). «Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y *burnout*». *Revista Iberoamericana de Educación*, 39(3), pp. 1-14.
- OLMEDO, M. (2007). *Estrés en los docentes. Causas, prevención y tratamiento*. Madrid: Sanz y Torres.
- TRAVERS, C. J. y COOPER, C. L. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.

