

INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Estrés laboral entre maestros/as: una revisión sistemática de la literatura

Work Stress among School Teachers: A Systematic Literature Review

Kavitha B. Nitte Usha Institute of Nursing Sciences, Nitte (Deemed to be University), Mangalore, India.
Email: kavitha.21phdn101@student.nitte.edu.in, <https://orcid.org/0009-0001-3115-418X>

Jacintha Veigas. Department of Community Health Nursing, Nitte Usha Institute of Nursing Sciences, Nitte (Deemed to be University), Derlakatte, Mangalore, Karnataka, India.
Email: jacintha@nitte.edu.in, <https://orcid.org/0000-0002-5010-4284>

Nandini Mannadath. College of Health & Sports Sciences University of Bahrain- Salmaniya Campus, Manama, Kingdom of Bahrain, India.
Email: nandinim31@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5235-5706>

Recibido: 11 de octubre de 2024.

Aceptado: 11 de noviembre de 2024.

Conflictos de intereses: ninguno.

DOI: <https://doi.org/10.71164/socialmedicine.v18i2.2025.1869>

Resumen

Las y los alumnos de las y los profesores de secundaria son adolescentes. Los niveles de estrés aumentan durante la adolescencia, que puede ser una época de ansiedad, tensión, tormentas emocionales y conflictos. Como consecuencia, las y los profesores experimentan también un estrés excesivo que repercute en todos los aspectos de su vida.¹ El objetivo de esta revisión es conocer mejor el nivel de estrés que sufren las y los educadores, también cómo afecta su rendimiento en el trabajo, así como las estrategias que utilizan para gestionarlo. En esta investigación se estudió a fondo la bibliografía de investigaciones anteriores en revistas, artículos de investigación, tesis y disertaciones doctorales, identificando 21 estudios pertinentes, realizados en India y en el extranjero. Se utilizó un muestreo intencional y una lista de comprobación modificada de la *Critical Appraisal Skills Programs* (CASP, Programas de Evaluación de Habilidades Críticas) para analizar los datos extraídos. La revisión puso de manifiesto que las y los profesores de secundaria experimentan niveles de estrés laboral entre moderados y graves. El gran número de estudiantes por clase, los problemas para controlar su comportamiento, la falta de oportunidades de desarrollo profesional y de interacción entre el personal, así como de tiempo para debatir el plan de estudios, de satisfacción intrínseca y de material didáctico-útil, son fuentes de estrés; también afecta su rendimiento una remuneración inadecuada. Para hacer frente a su estrés, las y los profesores recurrieron a comportamientos compensatorios como dormir, ver la televisión, hablar con amigos, escuchar música, ir de compras y viajar a lugares de belleza natural. Esta revisión puso de manifiesto la necesidad de reducir el estrés de las y los profesores, ya que, estresados, son menos capaces de instruir al estudiantado con eficacia y de crear un entorno propicio para un logro un aprendizaje estimulante y atractivo.

Palabras clave: fuente de estrés; depresión; ansiedad; profesores de escuela

Abstract

Teachers at higher secondary schools work with teenagers as their students. Students' stress levels rise during adolescence, which can be a time of anxiety, tension, emotional storms, and conflict. Teachers experience excessive stress as a result, which impacts every part of their lives^[1]. The goal of this review is to learn more about the level of stress that educators encounter, how it affects their performance at work, and the coping strategies that they use to manage it. The researcher thoroughly studied the previous research literature from journals, research articles, theses, and dissertations to identify 21 relevant studies, conducted in India and abroad. Purposive sampling was used and a modified checklist of CASP (Critical Appraisal Skills Programs) was used to analyze the extracted data. It was discovered through a review of earlier studies that secondary school teachers experience moderate to severe levels of work-related stress. Big class sizes, issues with controlling student behavior, a lack of professional development opportunities, a lack of staff interaction and time for curriculum discussions, inadequate pay, a lack of intrinsic satisfaction, and a shortage of useful teaching aids all emerged as sources of stress, which also affected their performance. To deal with their stress, teachers used the coping strategies of sleeping, watching TV, talking with friends, listening to music, shopping, and traveling to places of natural beauty. This systematic review highlights the need to reduce teacher stress, because stressed teachers are less able to instruct students effectively and to create an environment that makes learning challenging and engaging.

Keywords: Source of Stress; Depression; Anxiety; School teachers



Introducción

Las y los profesores son esenciales para el proceso educativo y el desarrollo general del estudiantado.² A menudo se dice que son la columna vertebral de cualquier sociedad, ya que guían y ayudan a las generaciones futuras a desarrollar todo su potencial.³ Muchos coinciden en que en la calidad de un país influye mucho el nivel de la educación que reciben su alumnado, que, a su vez, viene determinado por el calibre del personal docente.

Es imprescindible que ayuden a las y los alumnos a prepararse para el futuro, porque cada niña y niño es un líder en potencia, retienen los conocimientos y experiencias adquiridos durante sus años de formación, por lo que las y los profesores son cruciales para moldear sus perspectivas y actitudes ante la vida,³ estando en la adolescencia son un reto para el profesorado. Los niveles de estrés del alumnado son elevados durante este periodo, porque es un capítulo de la vida propenso a enfrentar mayores tensiones, tormentas emocionales y conflictos. Las y los profesores que trabajan con este grupo de edad deben prestar especial atención a captar sus intereses, para proporcionarles motivación y orientación adecuadas, presentando una actitud amistosa y de apoyo, así como atención y afecto en un entorno propicio para el aprendizaje. Una o un profesor que no esté estresado puede instruir con mayor éxito y crear un entorno que haga de la escuela un lugar atractivo y estimulante para el aprendizaje.¹

El profesorado trata a diario con muchos tipos diferentes de estudiantes, lo que puede resultar estresante. También es responsables de proporcionarles atención y orientación, pueden sentirse muy estresados debido a las normas, reglamentos, directrices y expectativas de rendimiento, además, el trabajo docente es continuo y muy exigente, por lo que con facilidad se enfrentan a estrés y a exceso de trabajo debido al aumento de sus responsabilidades a medida que pasa el tiempo.⁴

Se espera que el personal docente sea agente del cambio, pero, simultáneamente, han aumentado los retos a los que se enfrentan, junto con los centros educativos. La combinación de estos acontecimientos ha hecho que la docencia sea un trabajo más difícil y complejo en los últimos tiempos, por lo que los niveles de estrés han aumentado, porque los requisitos de la enseñanza se han ampliado y cambiado, ocasionando que el estrés prevalezca entre educadores, y personal administrativo.

Teniendo en cuenta estos criterios, esta investigación determinó el nivel de estrés laboral entre el personal docente y las estrategias de compensación que utilizan para gestionarlo, pretende examinar el estrés laboral e identificar sus fuentes entre este personal.

Materiales y métodos

Se examinaron investigaciones previas que evaluaron el grado de estrés laboral, su origen, cómo afecta al rendimiento laboral y los mecanismos de compensación que utilizan los profesores de secundaria para lidiar con él. La revisión se realizó según el protocolo del estudio y se registró en el sitio web PROSPERO con el número CRD42023415408.

Estrategia de búsqueda

Las bases de datos bibliográficas y de citas se consideraron las fuentes de datos primarias para localizar estudios relevantes. PUBMED, MEDLINE, GOOGLE SCHOLAR, PsycINFO y CINAHL fueron las fuentes a partir de las cuales se recuperaron en la primera búsqueda los artículos publicados entre 2013 y 2023. Se emplearon términos MeSH, términos de texto y palabras clave en inglés, incluyendo: estrés en el trabajo (*work stress*), *estrés docente (teacher's stress)*, estrategias de afrontamiento (*coping strategy*), bienestar docente (*teacher wellbeing*), agotamiento total docente (*teacher's burnout* y *stress management*). En la identificación se siguió el formato: Elementos

preferidos para revisiones sistemáticas y metanálisis (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*; PRISMA) mediante el uso de bases de datos y búsquedas manuales.

Criterios de inclusión

Sólo se consideraron artículos escritos en inglés publicados entre 2013 y 2023 y referentes al estrés laboral de las y los profesores de enseñanza secundaria, sus fuentes, cómo afecta su rendimiento y las técnicas para gestionarlo en el aula, realizados tanto a nivel nacional, en la India, como internacional. Todos los estudios retrospectivos, transversales y longitudinales se consideraron apropiados, aunque hubieran utilizado diferentes métodos de medición: cuestionarios (validados y no validados), entrevistas (no estructuradas, semi-estructuradas y estructuradas) y observaciones.

Extracción de información

Inicialmente, se importaron 3376 artículos, pero se determinó que 3201 eran potencialmente relevantes para el tema, una vez eliminados los duplicados, también se añadieron 25 buscados a mano. Tras realizar un examen minucioso, se seleccionaron un total de 255, pero después de evaluar los resúmenes y los títulos, se redujeron a 235. Se examinaron los textos completos para determinar la elegibilidad, seleccionando 21 para la revisión. El diagrama de flujo PRISMA que representa el proceso de búsqueda bibliográfica se muestra en la Figura 1.

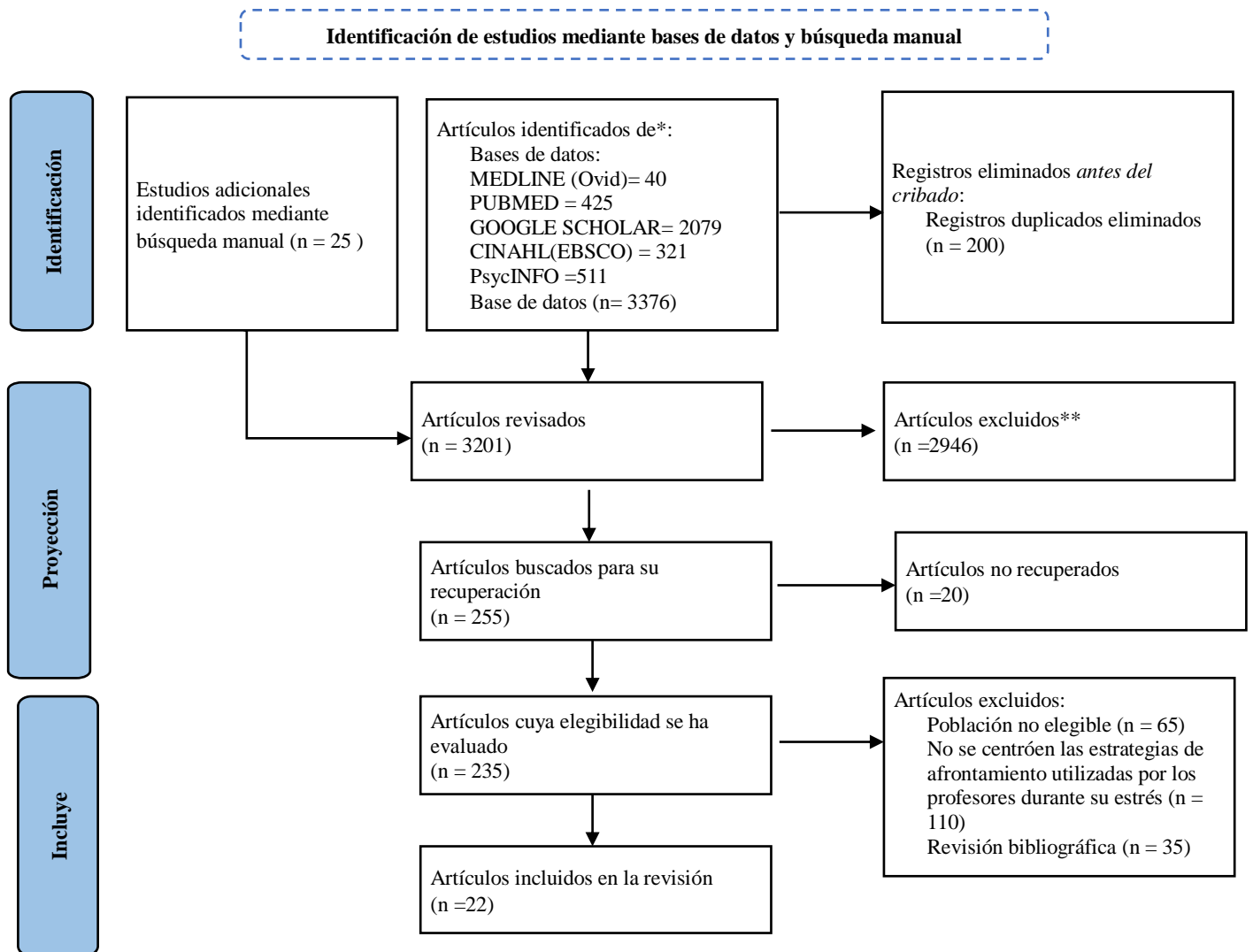
Evaluación de la calidad de los artículos revisados

Los textos seleccionados fueron revisados de forma independiente por dos especialistas que evaluaron el título, el resumen y aplicaron los criterios de inclusión. Posteriormente, todo su

contenido se sometió a una evaluación exhaustiva. Si ambos revisores rechazaban alguno, se indicaba el motivo del rechazo, en caso de desacuerdo, se asignaba la revisión a un tercero. Los datos se obtuvieron mediante una lista de comprobación preestablecida, que incluía el título, las variables examinadas, los hallazgos y los resultados. Se evaluaron críticamente utilizando la lista de comprobación modificada del Programa de Habilidades de Evaluación Crítica (CASP; *Critical Appraisal Skills Programs*) para estudios cuantitativos y cualitativos. El Grupo de la Revista de la Asociación Americana de Medicina (JAMA; *Journal of the American Medical Association*) creó en 1994 la lista de comprobación CASP, un instrumento común para evaluar artículos.²³ Este estudio empleó una lista similar revisada, de 19 ítems. Tras el examen de cada artículo, las respuestas se asignaron de la siguiente manera: "Sí", si se cumplía la opción deseada para cada pregunta, "No", si no se cumplía y "No puede determinarse", si la respuesta no estaba clara.

Cinco categorías comprendían estas preguntas, con subcategorías: cuatro para el tema de la investigación, dos para el diseño, cuatro para la selección de participantes, seis para el levantamiento de y análisis de datos, y otra categoría más con tres subítems. Para establecer el punto de corte, las y los investigadores se basaron en artículos comparables y solicitaron la opinión de expertos. Los artículos que obtuvieron 75% o más de la puntuación total (13 o más) se consideraron de buena calidad. Los ubicados entre 25% y 75% (6-12) se clasificaron como de calidad media. Los de menos de 25% (5 o menos), se clasificaron de baja calidad, excluyéndose estos últimos. Tras examinar y comparar detenidamente las fichas correspondientes a cada uno, se consolidaron los datos y se procedió a la descripción y el análisis finales, siguiendo los objetivos del proyecto.

Figura 1: Diagrama de flujo PRISMA (cómo se seleccionaron los estudios).



Fuente: elaboración propia

Resultados

De los 21 artículos recopilados, tres se realizaron en el extranjero: Nigeria (John CA, Makinde AA, Duwa ST,¹¹ Nyitar RH y Elujekwute LA¹⁶ y Kenia (Wangui MF, Ombui K, Iravo M¹⁷). Dieciocho en distintas partes de India, ocho en la parte meridional del país, incluida la ciudad de Chidambaram, Tamilnadu (Elamparuthi. D),¹⁰ el distrito de Cuddalore en Tamilnadu (ArockiasamyS,

&Subramanian P),¹⁵ Coimbatore (Selvi G.P, y Jothi. K1),¹⁸ Chennai, Tamilnadu (Ophelia JM),²⁰Hyderabad (Sunanda K),⁸Udupi, un distrito costero del sur de India (Rajesh C & et al),¹⁹Kerala cochin y thalassey (Kurian JP & Varghese DR,³Raj K & et al⁶). Diez en el norte y el este del país, incluidos el distrito de Hoshiarpur, Punjab (Nagra V&Kaur H),¹el distrito de Rewa, Madhya Pradesh (Kamb DM),⁴ Nueva Delhi (Mamta Parashar & et al.¹² Jain G, Tyagi HK, & Kumar A¹⁴), el distrito

de Patan, Gujarat (Mansurhussain I. Momin¹ y Dr. Sureshchandra Joshi),¹³ Bengala Occidental, India, (Dawn S & et al⁵, Islam R),¹⁹ Sikkim (Pokhrel A),⁷ la ciudad de Tezpur de Assam (Rabha RR)⁹ y el distrito de Mandi en Himachal Pradesh (Sing N & Katoch).²

De los 21 estudios, las y los participantes incluyeron a estudiantes de magisterio y profesores de primaria y secundaria de centros de enseñanza K-12 de ambos sexos. El número de participantes en los estudios cuantitativos oscilaba entre 76 y 1489 profesores.

Debate

Los descubrimientos empíricos se deliberaron confidencialmente, con categorías temáticas diferenciadas.

Nivel de estrés entre las y los profesores

Se enfrentan ahora a mayores expectativas y responsabilidades en una serie de entornos educativos, debido a la naturaleza cambiante de su panorama. Las y los profesores estaban sobrecargados de trabajo y sufrían estrés debido al continuo aumento de responsabilidades. La experiencia sostenida con el estrés, cuando se mantenía en un nivel óptimo, se ha relacionado con una mejora del rendimiento a largo plazo.²

Sumanta Dawn, Payel Talukdar, Subir Bhattacharjee y Om Prakash Singh revelaron que 12.42% del personal docente de secundaria superior (n=42) estaba muy estresados (37.57%), moderadamente estresados (n=127) y 26.33% (n=89) ligeramente estresados.⁵

Vipinder Nagra y Harpreet Kaur llegaron a conclusiones similares en un estudio transversal, en el que las y los encuestados presentaban estrés laboral elevado (156-230), moderado (123-155) y mínimo (46-122). Toda la muestra presentaba una media de 138.88 y una desviación típica de 25.75. Los datos sugieren que las y los profesores de secundaria del distrito de Hoshiarpur experimentan un nivel medio/óptimo de estrés laboral.¹

Se realizó un estudio transversal en el bloque de Thalassery, distrito de Kannur, Kerala, para evaluar el estrés laboral; 35% de la muestra experimentaba un nivel moderado y 45 (9%) grave. El estrés se asoció con un plan de estudios exhaustivo, tiempo limitado, perturbaciones externas, conducta del estudiantado, infraestructura inadecuada y trato por parte de las autoridades. Se observó una correlación significativa entre un aumento de la experiencia docente y una posición más alta en la escuela con niveles elevados de estrés.⁶

Al mismo tiempo, la investigación de Anupam Pokhrel sobre el estrés laboral entre las y los profesores de secundaria en Sikkim reveló que 7.5% lo experimentaban como grave, mientras que 36.25% se enfrentaban a un estrés laboral superior a la media, como consecuencia de la insuficiencia de recursos en el aula. Por lo tanto, un porcentaje combinado de 29.37% presentaba un nivel moderado.⁷

En su investigación sobre el mismo tema en las escuelas corporativas, Hyderabad, K. Sunanda descubrió que los profesores varones estaban significativamente más estresados que las profesoras en todos los ámbitos del estrés, incluido el mental, físico, emocional y social.⁸

Fuentes de estrés

El estrés laboral, una condición psicosomática desagradable, es frecuente en el mundo moderno, donde la gente lucha por gestionar las exigencias de su trabajo. Esto repercute en la salud personal de las y los empleados y en su productividad en el trabajo.⁹ En todo el mundo, la profesión docente se ha vuelto más exigente en los últimos años.¹⁰

Manabete, John, Makinde y Duwa¹¹ realizaron un estudio entre administradores y profesores de ambos sexos en las escuelas secundarias de Nigeria, descubrieron que los principales factores contribuyentes serán: la ambigüedad de funciones, una relación tensa con sus superiores y una carga de trabajo exigente.

Rashmi Rekha Rabha obtuvo resultados comparables en su investigación entre las educadoras de secundaria de Tezpur, Assam, las principales causas, según las profesoras, eran: el gran número de alumnos por clase (93.33%), los problemas de comportamiento relacionados con el estudiantado (83.33%), las escasas oportunidades de desarrollo profesional (73.33%), tiempo insuficiente para cubrir el plan de estudios (66.67%), falta de interacciones saludables entre el personal y un salario inadecuado (60%). Además, citaron la falta de satisfacción interna (55%) y la escasez de material didáctico adecuado (50%) como factores contribuyentes.⁹

Elamparuthi D. descubrió que los siguientes factores contribuían en escuelas secundarias superiores de Chidambaram, Tamilnadu: gran número de alumnos por clase (92%), salario inadecuado y baja satisfacción interna (66%), dificultad para controlar el comportamiento del alumnado (84%), falta de oportunidades de desarrollo profesional (88%), interacciones poco saludables entre el personal y tiempo insuficiente para cubrir el plan de estudios (80%), falta de apoyo familiar para las tareas domésticas (50%), dificultades económicas en casa (56%) e interferencia de los familiares en la propia carrera (36%).¹⁰

Mamta Parashar y sus colegas demostraron que la disciplina y la motivación eran las principales fuentes las y los profesores jóvenes. Entre los predictores significativos como variable dependiente figuraron la familia extendida, el género, la educación y los ingresos familiares.¹²

Mansurhussain I & *et. al.* señalaron que los profesores y las profesoras han demostrado niveles moderados de estrés en relación con la "falta de reconocimiento profesional" (LPR) como causa.¹³

Jojo Kurian y Roshna Varghese realizaron un estudio en el estado de Kerala sobre la correlación entre estrés laboral y el rendimiento del profesorado, los resultados revelaron que sí perjudica su rendimiento. Los coeficientes de trayectoria de ciertas dimensiones exhiben un valor negativo; la gestión del tiempo presenta

coeficientes positivos y todas las trayectorias son estadísticamente significativas.³

En cambio, un estudio en el distrito de Cuddalore, en Tamilnadu, examinó sus niveles entre las y los profesores de secundaria. Los resultados indicaron que 17% experimentaban niveles bajos, 64% medios y 19% altos. El valor *r* indica una correlación significativa entre los niveles de estrés del profesorado y su rendimiento.¹⁵

Elujekwute, Edwin Chukwuaguzie, Nyitar *et. al.* investigaron la relación entre el estrés laboral y el rendimiento en el trabajo en una secundaria de la Zona Educativa de Makurdi, situada en el Estado de Benue, Nigeria. Reportaron que el rendimiento de los profesores se ve significativamente afectado por factores como el retraso o el impago de los salarios, las condiciones de trabajo desfavorables y la falta de formación continua.¹⁶

En el distrito Kikuyu de Kenia, Muiga Felistus Wangui, Kepha Ombui y Mike Iravo evaluaron la relación entre ambas variables; encontraron una fuerte correlación estadística entre la dependiente y todas las independientes, en particular, cuando se trataba de estrés relacionado con la gestión, la familia, la política y la economía. Según los modelos de regresión lineal múltiple, los factores estresantes relacionados con el trabajo podían explicar hasta 53.3% de la variación del rendimiento del profesorado.¹⁷

Según Selvi G.P y Jothi K1, una proporción significativa (88.8%) de las y los profesores de centros públicos y privados se veían obligados a trabajar los días festivos y los fines de semana, lo que se traducía en mayores niveles de estrés. Las y los docentes de secundaria dedicaban sistemáticamente tiempo adicional para impartir clases especiales y proporcionar entrenamiento extra a las y los alumnos, lo que provocó un aumento del estrés y la fatiga. El profesorado llevaba muchos años enfrentándose a este tipo de estrés y, sin embargo, ni las administraciones escolares, ni los directores de estos centros habían considerado estas preocupaciones como muy importantes.¹⁸

Razekul Islam llevó a cabo una investigación sobre el mismo tema en una escuela del distrito de Birbhum, en Bengala Occidental, y descubrió que los factores demográficos influían en el estrés laboral, experimentaban niveles más elevados. Se cree que el estrés laboral de las y los profesores de escuelas privadas estaba causado principalmente por el estatus social, la falta de interacción, la presión social para terminar el programa de estudios a tiempo, una gran carga de trabajo y unas condiciones laborales desfavorables.¹⁹

El estrés laboral experimentado por las y los profesores puede atribuirse a varios factores: carga de trabajo considerable, remuneración inadecuada, recursos insuficientes, clases numerosas, perspectivas limitadas de desarrollo profesional y la gestión de alumnos conflictivos, entre otros factores.¹⁰ Además, el profesorado señaló que su estrés laboral se debía a la falta de material didáctico adecuado y de satisfacción interna.^{9,10,14}

Las principales fuentes de estrés de las y los profesores jóvenes eran la motivación y la disciplina,¹² también dedicaban más tiempo a impartir clases especiales y a dar más clases a las y los alumnos, sobre todo, los fines de semana y durante las vacaciones, lo que les provocaba estrés y agotamiento.¹⁸

Al profesorado le podía resultar difícil gestionar sus aulas con calma y eficacia si trabajaban en entornos estresantes.² El estrés en el trabajo puede repercutir negativamente sobre la salud de las y los profesores, sobre el ambiente de aprendizaje de las y los alumnos y el rendimiento de las y los profesores y de las y los alumnos.^{3,14,15}

Estrategias /métodos de gestión del estrés para profesores

Un profesor que no está estresado puede instruir a sus alumnos con más éxito y crear un entorno que haga de la escuela un lugar atractivo y estimulante para el aprendizaje.¹

Rashmi Rekha Rabhal llevó a cabo una investigación sobre el fenómeno en una secundaria de la ciudad de Tezpur, Assam, revelando que un salario inadecuado, el manejo del comportamiento

del alumnado en el aula y el gran número de estudiantes por clase eran las causas principales del estrés. Además, compartieron puntos de vista sobre las diferentes actividades de gestión del estrés que realizan, como dormir (100%), ver la televisión y escuchar música (96.67%), hablar con los amigos y amigas (63.33%), ir de compras (48.33%) y viajar para pasar tiempo en la naturaleza (40%).⁹

Los resultados del estudio anterior coinciden con los de Elamparuthi. D, que examinó la misma variable en la secundaria superior de Chidambaram, Tamilnadu, descubrió que el 96% utilizaban el sueño como medio para aliviar el estrés laboral, mientras que el 90% veían la televisión para controlarlo. Además, el 96% escuchaban música y el 70% conversaba con amigas y amigos, el 58% iban de compras y el 44% viajaban como actividades de gestión del estrés.¹⁰

Los resultados combinados de la investigación corroboraron las conclusiones de Malvi Kamboj, que examinó su impacto en una secundaria del distrito de Rewa, revelando que para aliviarlo recurrían al sueño como medio para aliviarlo. Los datos revelaban que el 96% veía la televisión y el mismo porcentaje escuchaba música. Además, el 64% chateaba con amistades, el 48% iba de compras y el 38% hacía viajes como medio para aliviarlo.⁴

En un estudio realizado por la doctora Ophelia Janifer se descubrió que las maestras experimentaban más problemas de salud que sus homólogos masculinos. Ellas también experimentaban más problemas de salud, con un mayor número de personas dependientes en sus hogares. La falta de infraestructura y material adecuado les causaba estrés a las y los educadores, tanto de centros públicos como privados.²⁰

Rajesh C. y sus colegas realizaron un estudio sobre el bienestar psicológico y las estrategias de compensación entre profesores de secundaria de ambos sexos. Los resultados demostraron que mostraban niveles moderados de habilidades de adaptación en todos los ámbitos, solían emplear replanteamientos positivos, afrontamiento activo y planificación, como técnicas preferidas. No

obstante, el consumo de sustancias se identificó como la estrategia de afrontamiento más negativa.²¹

Las y los profesores mostraron niveles moderados de habilidades de adaptación en todos los ámbitos, según la bibliografía revisada para esta sección. Las estrategias de compensación más positivas fueron la planificación y el replanteamiento positivo. Dormir, ver la televisión, escuchar música, conversar con amigos, ir de compras y visitar lugares de belleza natural fueron algunas de las técnicas de reducción del estrés utilizadas, sobre todo, por las profesoras.^{4,9,10} El abuso de sustancias, sin embargo, se reportó y reconoció como el mecanismo menos adecuado para manejarlo.²¹

Conclusión

El sector educativo desempeña un papel vital en la sociedad y las y los profesores son su columna vertebral. Como se destaca en esta revisión bibliográfica, se enfrentan a menudo a un estrés considerable, que repercute negativamente, tanto en su salud personal, como en la productividad de su organización. Se ha observado que está aumentando de forma preocupante entre este sector laboral por enfrentar más trabajo y menos recompensas

Apoyo financiero y

patrocinio: autofinanciamiento

Conflictos de intereses: ninguno.

Agradecimientos: a las Dras. Jacintha Veigas y Nandini por su constante apoyo.

Referencias

1. Nagra V, Kaur H. Occupational stress and coping strategies among secondary school teachers. *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*. 2014; 2:763-8. www.jhas.org.np
2. Sing N, Katoch A. Study of occupational stress of secondary school teachers. *Revista internacional de educación avanzada e investigación*. 2017 Jul;2(4):28-31. (www.alleducationjournal.com)
3. Kurian JP, Varghese DR. A Study on the Impact of Occupational Stress on the Performance of School

Teachers in the State of Kerala. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*. 2020;7(11):20-24.

4. Kamb DM. A Study of occupational stress among female teachers working in secondary schools in Rewa District. *Revista internacional de investigación educativa avanzada*. 2017;2(3):62-5. (www.educationjournal.org)

5. Dawn S, Talukdar P, Bhattacharjee S, Singh OP. A study on job-related stress among school teachers in different schools of West Bengal, India. *Eastern Journal of Psychiatry*. 2016 Jan;19(1):12-7 (www.ejpsychiatry.com)

6. Raj K, Neelopant SA, Wadhwa M, Dabas P. A Cross-Sectional Study to Estimate Occupational Stress among Higher Secondary School Teachers in Thalassery, Kerala. *National Journal of Community Medicine*. 2022 Feb 28;13(02):74-8.

7. Pokhrel A. A Study of Occupational Stress among Secondary School of Sikkim (Tesis doctoral).

8. Sunanda K. Influence of occupational role stressors on employees' stress in it sector. *Revista OSR de humanidades y ciencias sociales*. 2018;23(5):71-82 (www.iosrjournals.org)

9. Rabha RR. A study of occupational stress among female teachers working in secondary schools in Tezpur town of Assam (www.IERJ.com).

10. Elamparuthi D. Occupational stress among female teachers working in higher secondary schools. *International Journal of Business Management & Research (IJBMR)*. 2020;10(4), 29-34. www.tjprc.org

11. Manabete SS, John CA, Makinde AA, Duwa ST. Job stress among school administrators and teachers in Nigerian secondary schools and technical colleges. *Revista Internacional de Educación, Aprendizaje y Desarrollo*. 2016;4(2):1-9 (www.eajournals.org)

12. Jain G, Tyagi HK, Kumar A. Psycho-Social Factors Causing Stress: A Study of Teacher Educators. *Revista de Educación y Práctica*. 2015;6(4):125-30 (www.iiste.org)

13. Parashar M, Ellawadi D, Singh M, Jiloha RC. Level of stress among schoolteachers of a school in South Delhi, India. *CHRISMED Revista de salud e investigación*. 2019 Jul 1;6(3):150-5.

14. Momin MI, Joshi S. Study related to Job stress of Higher Secondary school teachers belonging to Rural area of Patan district. *Think India Journal*. 2019 Sep 19;22(3):2373-86.

15. Arockiasamy S, Subramanian P. Occupational Stress Of Higher Secondary School Teachers In Cuddalore District. *Journal of Positive School Psychology*. 2021;5(2):240-4.
16. Nyitar RH, Elujekwute LA. Occupational stress and teachers 'job performance in secondary schools in Makurdi education zone of Benue state, Nigeria. *Sapiential global journal of arts, humanities and development studies*. 2021 mar 13;4(1) (www.sgojahds.com)
17. Wangui MF, Ombui K, Iravo M. Effects of work-related stress on teachers' performance in public secondary schools in Kikuyu sub-county, Kenya. *Revista Internacional de Ciencia e Investigación*. 2016 May;5(5):1645-52. (www.ijsr.net)
18. Selvi G.P, y Jothi. K "Estrés de rol ocupacional que enfrentan los profesores de secundaria superior en la ciudad de Coimbatore". *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, vol. 118, nº 18, 2018, www.ijpam.eu.
19. Islam R. A study on job stress among secondary school teachers in Birbhum District of West Bengal. *Revista internacional de investigación básica y aplicada*. 2018 May;9(5):73-85. www.pragatipublication.com
20. Ophelia JM. "A Study on Stress among 8TH - 12TH Std. School Teachers (In Selected Schools in Chennai)". *International Conference on Innovations In Research In The Field Of Social Science [Internet]*. 2014;77-83. (<https://www.iosrjournals.org>)
21. Gahlawat A. Works stress among employees and its effects on their Performance.
22. Rajesh C &etal". Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento entre los profesores de secundaria: A cross-sectional study. *Revista de Educación y Promoción de la Salud*. 2022 Jan



Social Medicine

Health For All

ISSN: 1557-7112