





Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes del nivel primario

Stress and coping strategies used by primary school teachers

  **Santana, Hirrae**
Instituto Superior de Formación Docente
Salomé Ureña, República Dominicana

  **Peña Solís, Águeda**
Instituto Superior de Formación Docente
Salomé Ureña, República Dominicana

RESUMEN

El estrés docente representa un desafío global que impacta a maestros y profesores a nivel mundial, incluyendo la República Dominicana. Este tipo de estrés puede originarse debido a diversas razones relacionadas con el entorno laboral, factores emocionales y psicológicos, y su repercusión se extiende tanto a la salud física como a la salud mental de los educadores. Además, afecta la calidad de la educación proporcionada. Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés experimentados por docentes de Nivel Primario.

La investigación involucró a 123 docentes en San Pedro de Macorís y se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo utilizando un diseño correlacional, descriptivo y comparativo. Los resultados revelaron que más del 20 % de los docentes enfrentan niveles de estrés catalogados como altos o muy altos. Asimismo, se identificó una relación positiva débil entre el estrés y estrategias de afrontamiento, tales como «Resolución de Problemas», «Expresión Emocional», «Pensamiento Desiderativo», «Apoyo Social», y «Reestructuración cognitiva». Por otro lado, se encontraron correlaciones negativas significativas con «Autocrítica» y «Retirada Social».

Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar el estrés docente de manera integral, tomando en cuenta tanto las estrategias de afrontamiento como la experiencia acumulada en el servicio. Implementar programas de apoyo al bienestar y la gestión del estrés en el ámbito educativo es crucial para mejorar la calidad de vida de los docentes y, en última instancia, optimizar el proceso de enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes.

PALABRAS CLAVE

Estrés docente, estrategias de afrontamiento del estrés, educación primaria.

ABSTRACT

Teacher stress represents a global challenge that impacts educators worldwide, including the Dominican Republic. This type of stress can arise from several reasons related to the work environment, emotional and psychological factors, and its impact extends to both the physical and mental health of educators. Furthermore, it affects the quality of education provided. This study aims to analyze the relationship between coping strategies and stress levels experienced by primary school teachers.

The research involved 123 teachers in San Pedro de Macoris and was carried out with a quantitative approach using a correlational, descriptive, and comparative design. The results revealed that more than 20% of teachers experience stress levels categorized as high or remarkably high. Additionally, a weak positive relationship was identified between stress and coping strategies such as "Problem Solving," "Emotional Expression," "Wishful Thinking," "Social Support," and "Cognitive Restructuring." On the other hand, significant negative correlations were found with "Self-Criticism" and "Social Withdrawal."

These findings underscore the importance of addressing teacher stress comprehensively, considering both coping strategies and accumulated service experience. Implementing programs to support well-being and stress management in the educational field is crucial to enhance teachers' quality of life and, ultimately, optimize the teaching and learning process for students.

KEYWORDS

Teacher stress, Coping strategies, primary education.

1. Introducción

El estrés docente es un problema educativo que afecta a maestros y profesores en todo el mundo, no solo en República Dominicana. Este tipo de estrés puede ser provocado por diversas razones relacionadas con el entorno laboral, factores emocionales y psicológicos y puede tener un impacto significativo en la salud física y mental de los educadores, así como en la calidad de la enseñanza que brindan.

De acuerdo con Alvites-Huamaní (2019) las demandas de la globalización en el siglo actual, junto con el constante avance de las tecnologías de la información y la comunicación, han tenido un profundo impacto en diversas áreas, incluyendo el mercado laboral, la economía y, de manera particular, en la educación primaria y universitaria (Parihuaman-Aniceto, 2017). Esto ha llevado a cambios significativos en educación, ya que las instituciones educativas se han visto obligadas a adaptarse y elevar los estándares de calidad en respuesta a las demandas de los gobiernos y las autoridades responsables, que ahora requieren una mayor transparencia en la formación de futuros profesionales que ingresarán al mercado laboral. En este contexto, muchas instituciones educativas han solicitado a sus docentes que, además de sus horas académicas programadas, desempeñen roles adicionales, como actividades administrativas, interacción con padres de familia y orientación de estudiantes, incluso cuando estas actividades no están estrictamente dentro de sus responsabilidades tradicionales. Esto se debe al papel fundamental que desempeñan los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje y a las designaciones de las autoridades educativas (Cháidez & Barraza, 2018).

Estos nuevos roles han sido asociados con una carga de trabajo adicional y están directamente relacionados con el agotamiento emocional, síntomas de ansiedad y depresión, lo que, en última instancia, genera estrés en los docentes (Parihuaman-Aniceto, 2017; Castillo et al., 2014). El estrés, a nivel mundial, se ha convertido en una de las principales causas de absentismo, falta de compromiso con la institución, insatisfacción laboral y, en algunos casos, depresión y ansiedad entre los docentes (Wettstein et al., 2021)

Según Zuñiga-Jara y Pizarro-León (2018) los factores que mayormente contribuyen a elevar el estrés en los docentes, comúnmente, se relacionan con la sobrepoblación de aula, problemas de disciplina, falta de interés por parte de los alumnos, escaso apoyo de los padres y presiones administrativas, como la elaboración de informes y documentos diversos. Todos estos factores pueden tener un impacto negativo en el desempeño docente. Además, el estrés en los docentes está relacionado con otros factores, como la infraestructura escolar, el equipamiento, los espacios físicos y la tecnología, que pueden afectar su bienestar emocional debido a la falta de diseño adecuado o la falta de capacitación para el uso de estos recursos (Cháidez & Barraza, 2018).

La enseñanza es una profesión que implica una constante adaptación a una diversidad de costumbres, ideologías y culturas entre los estudiantes, lo que puede generar estrés adicional para los docentes (Pérez, 2018). Desde esta perspectiva, es fundamental realizar estudios que aborden esta problemática y permitan evaluar su impacto en los docentes de todos los niveles educativos.

Explorando el concepto de afrontamiento del estrés, este ha sido considerado desde una perspectiva física como una respuesta tanto cognitiva como motora destinada a preservar el bienestar físico y emocional de la persona (Lipowski, 1970). Desde un enfoque más psicológico, se ha interpretado como la búsqueda de posibles soluciones a situaciones problemáticas que generan desequilibrio y requieren restauración (Weisman & Worden, 1977). En otras palabras, se concibe como la respuesta a episodios de estrés con el fin de prevenir, evitar o controlar el malestar emocional que surge como resultado de dichos eventos. Asimismo, puede considerarse como el conjunto de acciones que un individuo emprende para reducir a niveles tolerables las manifestaciones fisiológicas y psicológicas de la activación emocional durante y después de un evento estresante (Augusto-Landa et al., 2011).

Krzemien (2007) categoriza el afrontamiento en tres dimensiones: afrontamiento cognitivo, afrontamiento conductual y afrontamiento afectivo. El primero se relaciona con la búsqueda de significado en el evento estresante, con el propósito de valorarlo de manera menos negativa. El segundo involucra la confrontación directa del evento y la gestión de las consecuencias que conlleva. Por último, el afrontamiento afectivo se refiere a la búsqueda de equilibrio emocional frente a las repercusiones del estresor.

Vesely et al. (2014) han planteado interrogantes sobre la capacidad de los docentes para gestionar con eficacia el estrés, especialmente aquellos con menos experiencia. Por otro lado, Doney (2013) ha sugerido que «las personas no siempre reconocen la situación que les causa estrés» y que el éxito en la enseñanza requiere una revisión de los factores protectores para abordar los elementos estresantes (p. 647).

Para hacer frente al estrés, los docentes pueden utilizar diversas estrategias de afrontamiento, como la resolución de problemas, la expresión emocional, la retirada social y el pensamiento desiderativo (Valdivieso-León et al., 2020). En un estudio realizado por Skaalvik y Skaalvik (2015), se identificaron estrategias de afrontamiento del estrés que variaban según la edad del grupo de docentes. En otro estudio llevado a cabo por Paquette y Rieg (2016), se informó que los docentes empleaban mecanismos de afrontamiento relacionados con el establecimiento de relaciones, búsqueda de apoyo, ejercicio, gestión del tiempo y la habilidad de programar períodos de «inactividad» para descansar.

Cano et al. (2007) y González et al. (2017) presentan la siguiente clasificación de las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por los docentes:

1. **Resolución de Problemas.** Esta estrategia implica abordar de manera activa y sistemática los problemas que causan estrés. Consiste en identificar el problema, generar soluciones posibles y tomar medidas para resolverlo.
2. **Autocrítica.** La autocrítica se refiere a la reflexión crítica sobre uno mismo. Puede ser útil en pequeñas dosis para la mejora personal, pero en exceso puede ser dañina. Demasiada autocrítica puede aumentar el estrés y la ansiedad.

3. **Expresión Emocional.** La expresión emocional implica hablar o escribir acerca de tus emociones y sentimientos. Compartir lo que sientes con alguien de confianza puede ser terapéutico y ayudar a reducir el estrés.
4. **Pensamiento Desiderativo.** Esta estrategia implica la creación de pensamientos positivos y optimistas sobre el futuro. Aunque el pensamiento positivo puede ser útil en ciertas situaciones, no siempre es la mejor estrategia de afrontamiento, ya que no aborda directamente los problemas.
5. **Apoyo Social.** Buscar apoyo de amigos, familiares o colegas puede ser una estrategia eficaz para afrontar el estrés. El apoyo social puede proporcionar consuelo, consejo y la sensación de no estar solo en momentos difíciles.
6. **Reestructuración Cognitiva.** Esta estrategia implica identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos o irracionales que contribuyen al estrés. A través de la reestructuración cognitiva, puedes adoptar una perspectiva más realista y positiva.
7. **Evitación de Problemas.** En ocasiones, las personas tratan de lidiar con el estrés evitando conscientemente enfrentar los problemas. Si bien esto puede proporcionar alivio temporal, a largo plazo, evadir problemas puede empeorar la situación y aumentar el estrés.
8. **Retirada Social.** En situaciones extremas, algunas personas se aíslan socialmente como estrategia de afrontamiento. Si bien es comprensible tomar un tiempo para uno mismo, la retirada social prolongada puede empeorar el estrés y la sensación de soledad.

El estrés se ha convertido en una de las principales causas de problemas de salud y desafíos en el desempeño laboral de los docentes. La profesión docente requiere una adaptación constante a la diversidad de estudiantes, lo que puede generar estrés adicional. Por lo tanto, es esencial investigar y abordar este problema para evaluar su impacto en los docentes de todos los niveles educativos y desarrollar estrategias efectivas para su afrontamiento.

Partiendo de la revisión de literatura se han formulado las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Qué nivel de estrés presentan los docentes de Primaria?
2. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los docentes de Primaria para lidiar con el estrés en su trabajo?
3. ¿Qué diferencias existen en el estrés y las estrategias de afrontamiento entre docentes de Primaria de diferentes edades y experiencias en la enseñanza?

4. ¿Qué relación existe entre estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes de Primaria?

2. Metodología

Dado el propósito de este estudio, se asumió que el paradigma cuantitativo era el más apropiado para atender al interés de investigación. La investigación asumió un diseño correlacional, descriptivo y comparativo.

La población objeto de estudio estuvo conformada por los docentes de Primaria de los Distritos escolares 01 y 02 en San Pedro de Macorís. Los participantes se seleccionaron de manera convencional, ya que no se contaba con un listado exhaustivo para realizar un muestreo aleatorio. En total, participaron 123 docentes, la mayoría mujeres (72 %) y hombres (28 %), con edades entre 22 y 57 años.

Para medir la variable estrés se utilizó la Escala de Estrés Docente (Escala ED-6). Este instrumento estaba conformado por un total de 77 ítems distribuidos en 6 dimensiones: Ansiedad (19 ítems), Depresión (10 ítems), Presiones (10 ítems), Creencias (12 ítems), Desmotivación (14 ítems) y Mal afrontamiento (12 ítems). Esta escala tipo Likert tenía 5 puntos con un rango de 1 (Total acuerdo) a 5 (Total desacuerdo). Todos los factores comprendidos en el instrumento contaban con un coeficiente alfa entre 0.74 y 0.89. La fiabilidad total de la escala fue de 0.93 (Gutiérrez et al., 2005).

Para medir el afrontamiento del estrés, se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés, adaptado al español por Cano et al. (2007) y modificado por González et al. (2017). El instrumento constaba de cuatro componentes principales: Estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción, Estrategias de afrontamiento dirigido a la solución de problemas, Estrategias de Afrontamiento de Evitación y Estrategias de Afrontamiento de Reevaluación. Estas se distribuían en un total de ocho factores y 40 ítems a completar en un tiempo estimado de 25 minutos. La confiabilidad del instrumento oscilaba entre 0.84 y 0.92, lo que representaba una buena medida de consistencia.

Para los análisis de los datos, se utilizó el paquete estadístico de SPSS23, se emplearon estadísticos descriptivo y análisis de correlación mediante prueba de *Spearman Rho* y análisis comparativos mediante pruebas no paramétricas de *Kruskal-Wallis*. Estos procedimientos permitieron presentar un informe detallados para responder a los objetivos de investigación.

3. Resultados y discusión

A continuación, se presentan los resultados del estudio

Tabla 1.
Frecuencias nivel de estrés de docentes de Primaria

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válidos	Muy bajo	27	22
	Bajo	25	20.3
	Normal	24	19.5
	Moderado	22	17.8
	Alto	13	10.6
	Muy alto	12	9.8
	Total	123	100

En la Tabla 1 se observa que el nivel muy bajo de estrés es el más representativo, con 27 docentes (22 %), seguido de cerca por el nivel bajo de estrés con 25 docentes (20.3 %). Asimismo, se encuentran 24 docentes en el nivel normal, representando el 19.5 % y moderado un 17.8 %. Por otro lado, el nivel alto de estrés cuenta con 13 docentes (10.6 %) y 12 docentes reportaron un nivel muy alto de estrés. En sentido general, un 20.4 % presentaron un nivel alto y muy alto de estrés, lo que constituye un dato un poco alarmante.

Tabla 2.
Estrategias de afrontamiento del estrés

	Media	Máximo	Mínimo	Desviación típica
Resolución Problemas	15	20	5	4
Autocrítica	6	20	0	5
Expresión Emocional	12	20	0	4
Pensamiento Desiderativo	14	20	1	5
Apoyo Social	13	20	3	4
Reestructuración Cognitiva	12	20	0	5
Evitación de Problemas	9	18	0	4
Retirada Social	7	20	0	5

Nota. Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés, adaptado al español por Cano, Rodríguez y García (2007) y modificado por González et al. (2017).

En el análisis de las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por docentes de Primaria se destacan las estrategias con los promedios más altos, revelando sus preferencias y enfoques más comunes para lidiar con las demandas de su trabajo. La estrategia de Resolución de Problemas es la más empleada, con un promedio de 15, seguida de cerca por Pensamiento Desiderativo con un promedio de 14, y Apoyo Social con un promedio de 13. Estas estrategias reflejan una tendencia hacia la búsqueda de soluciones prácticas, el enfoque en metas deseables y el apoyo interpersonal como medios para enfrentar el estrés laboral. A pesar de estas preferencias, la variabilidad en las puntuaciones y la presencia de otras estrategias sugieren que los docentes pueden adaptarse a diversas situaciones y circunstancias individuales, utilizando una combinación de estrategias para manejar eficazmente el estrés en su entorno laboral.

Tabla 3.
Años Servicio Docente

Intervalos de años en servicio		Frecuencia	Porcentaje válido
Válidos	1 a 5	48	39
	6 a 10	52	42.2
	11 a 15	9	7.3
	16 a 20	4	3.3
	21 o más	5	4.1
	Perdidos	5	4.1
	Total	123	100.0

Los datos presentados en la tabla muestran que la mayoría de los docentes se encuentran en el intervalo 6 a 10 años en servicio con 52 respuestas (42.2 %), seguido de 1 a 5 años con 48 respuestas (39.7 %). En el intervalo de 11 a 15 años (7.3 %), entre 16 a 20 hay (3.3 %), y con 21 o más años en servicio el (4.1 %). Por último, hubo 5 respuestas vacías.

Tabla 4.
Estadísticos de contraste, años en servicio vs estrategias de afrontamiento del estrés

	Resolución Problemas	Autocrítica	Expresión Emocional	Pensamiento Desiderativo	Apoyo Social	Reestructuración Cognitiva	Evitación de Problemas	Retirada Social
Chi-cuadrado	9.086	5.842	7.193	3.966	6.663	5.543	7.377	1.193
gl	4	4	4	4	4	4	4	4
Sig.	.059	.211	.126	.411	.155	.236	.117	.879

Nota. Prueba de Kruskal-Wallis; b. Variable de agrupación: Años Servicio Docente.

Los resultados de la prueba de diferencias de medias muestran que no existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por docentes de acuerdo con los años en servicio, ya que los valores de significancia observados son menores $\alpha=0.05$.

Tabla 5.
Datos cruzados de años en servicio y estrés docente

		Estrés Docente			
		Media	Mínimo	Máximo	Desviación típica
Años Servicio Docente	1 a 5	281	174	372	44
	6 a 10	272	121	377	53
	11 a 15	307	215	365	44
	16 a 20	302	296	311	7
	21 o más	296	257	343	39

En el análisis de los datos relacionados con el estrés docente y la duración del servicio en años, se observa que los docentes con 11 a 15 años de experiencia presentan la puntuación media más alta en estrés docente, con un valor de 307, mientras que los docentes con 16 a 20 años de experiencia exhiben la puntuación media más baja, con un valor de 302.

Al realizar pruebas de diferencias de medias para el Estrés docente según el grupo de edad, no se observaron diferencias significativas ($Z= .232$; $p> 0.05$).

Tabla 6.
Correlaciones Spearman Rho entre Estrategias de afrontamiento y Nivel de Estrés docente.

Estrategias de afrontamiento del estrés	Correlación con el Nivel de Estrés
1. Resolución Problemas	0.250**
2. Autocrítica	-0.326**
3. Expresión Emocional	0.149
4. Pensamiento Desiderativo	0.152
5. Apoyo Social	0.194*
6. Reestructuración Cognitiva	0.206*
7. Evitación de Problemas	-0.049
8. Retirada Social	-0.228*

Nota. ** La correlación es significativa al nivel 0,01; * significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se observa que el estrés docente está significativamente correlacionado con varias estrategias de afrontamiento, aunque la intensidad de las correlaciones es débil. Las correlaciones significativas incluyen una correlación positiva con la Resolución de Problemas, Expresión Emocional, Pensamiento Desiderativo, Apoyo Social, y Reestructuración Cognitiva. Esto sugiere que a medida que el estrés docente tiende a aumentar el uso de estas estrategias también tiende a aumentar. Por otro lado, se encuentran correlaciones negativas significativas con Autocrítica y Retirada Social. Esto indica que a medida que aumenta la Autocrítica, el estrés docente tiende a disminuir, mientras que la Retirada Social se asocia con niveles más bajos de estrés. La Evitación de Problemas no muestra una correlación significativa con el estrés docente, lo que sugiere que esta estrategia no tiene un efecto claro en el nivel de estrés.

4. Conclusiones

Las conclusiones presentadas en este análisis reflejan varios hallazgos significativos relacionados con el estrés docente y las estrategias de afrontamiento utilizadas. En primer lugar, se destaca que un porcentaje sustancial de docentes experimenta niveles de estrés que van desde alto hasta muy alto. Esto es una preocupación importante y sugiere la necesidad de implementar medidas de apoyo y gestión del estrés en el entorno educativo. Resultados que concuerdan con otros estudios (Arbia et al., 2023; Barouch et al., 2014). Desde un punto de vista teórico, el impacto individual, social y económico del estrés laboral en los docentes subraya la necesidad de la detección temprana del estado de salud del docente y la importancia de las intervenciones preventivas (Salvagioni et al., 2017).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observó que los docentes tienden a utilizar una variedad de enfoques para lidiar con el estrés, con un énfasis en la Resolución de Problemas, seguido de cerca por estrategias como el Pensamiento Desiderativo y el Apoyo Social. Esto indica una tendencia hacia soluciones prácticas y la búsqueda de apoyo en el entorno laboral. Desde el punto de vista de Wettstein et al. (2021), estas estrategias son cruciales dada la complejidad del estrés docente, el cual puede ser desencadenado por una combinación de factores relacionados con la vida escolar, la conducta de los estudiantes, las acciones de los propios docentes y el enfoque metodológico-didáctico en el aula. Estas fuentes de estrés pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los docentes, lo que destaca la importancia de abordar y gestionar eficazmente el estrés en la profesión docente.

Por otro lado, la correlación entre el estrés docente y las estrategias de afrontamiento resalta la importancia de comprender cómo estas estrategias pueden influir en el bienestar de los docentes. Estrategias como la Autocrítica y la Retirada Social se asocian con niveles más bajos de estrés, lo que sugiere su utilidad en la gestión del estrés. Por otro lado, estrategias como la Expresión Emocional y la Reestructuración Cognitiva están vinculadas a niveles más altos de estrés. Estos resultados coinciden parcialmente con los arrojados en el estudio de Valdivieso-León et al. (2020).

Al examinar las variaciones en función de la experiencia en el servicio docente, se descubrió que, aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, los docentes con diversos años de experiencia experimentan niveles fluctuantes de estrés. Esta conclusión puede resultar valiosa en la formulación de estrategias de intervención destinadas a respaldar a los docentes en las distintas etapas de sus trayectorias profesionales.

Por último, estos resultados resaltan la necesidad de abordar el estrés docente de manera integral, teniendo en cuenta las estrategias de afrontamiento y la duración del servicio como factores relevantes. Las conclusiones sugieren la importancia de implementar programas de apoyo al bienestar y la gestión del estrés en el ámbito educativo para mejorar la calidad de vida de los docentes y, en última instancia, el aprendizaje de los estudiantes.

5. Referencias

- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista de Psicología Educativa, Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arbia, G., Carbone, A., Stanzione, I., & Szpunar, G. (2023). The work-related stress and well-being of teachers: An exploratory study within primary schools in Italy. *Education Sciences*, 13(5), 2-17. <http://dx.doi.org/10.3390/educsci13050505>
- Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E., & Pulido-Martos, M. (2011). Inteligencia emocional percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social*, 26(3), 413-425. www.doi.org/10.1174/021347411797361310
- Barouch-Gilbert, R., Adesope, O., & Schroeder, N. L. (2014). Efficacy beliefs, job satisfaction, stress and their influence on the occupational commitment of English-medium content teachers in the Dominican Republic. *Educational Psychology*, 34(7), 876-899. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.814193>
- Cano, F., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35, 29-39. <http://hdl.handle.net/11441/56854>
- Castillo, A., Fernández, R., & López, P. (2014). Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Enfermería del Trabajo*, 4, 55-62. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4738761.pdf>
- Cháidez, J., & Barraza, A., (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75. <https://doi.org/10.18566/nfpsic.v18n2a04>
- Doney, P. A. (2013). Fostering resilience: a necessary skill for teacher retention. *J. Sci. Teach. Educ.* 24, 645-664. <https://www.doi.org/10.1007/s10972-012-9324-x>

- González, Y., Ortega, E., Castillo, R., Whetsell, M., & Cleghorn, D. (2017). Validación de la escala inventario de estrategias de afrontamiento, versión española de Cano, Rodríguez y García (2007), en el contexto de Panamá. Enfoque. *Revista Científica de Enfermería*, 21(17), 109-133. <https://cutt.ly/WFDtPR7>
- Gutiérrez, P., Morán, S., & Sanz, I. (2005). El Estrés Docente: Elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 14(1), 1-16. <https://doi.org/10.7203/relieve.11.1.4196>
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(2), 139-150. <https://cutt.ly/vFDyVXF>
- Lipowski, Z. (1970). Physical illness, the individual and the coping processes. *Psychiatry in Medicine*, 1, 91-102.
- Paquette, K., & Rieg, S. (2016). Stressors and coping strategies through the lens of Early Childhood/Special Education pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 57, 51-58. <https://www.doi.org/10.1016/j.tate.2016.03.009>
- Parihuaman-Aniceto, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón-Piura* [Tesis de Maestría, Universidad de Piura].
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress, and coping strategies in the teaching profession - what do teachers say?. *International Education Studies*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v8n3p181>
- Valdivieso-León, L., Lucas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. (2020). Estrategias del afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Vesely, A., Saklofske, D., & Nordstokke, D. (2014). EI training and pre-service teacher wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 65, 81-85. <https://r.issu.edu.do/pr>
- Weisman, A., & Worden, J. (1977). *Coping and vulnerability in cancer patients: A research report*. Shea Nros.
- Wettstein, A., Schneider, S., Grosse-Holtforth, M., & La Marca, R. (2021). Teacher stress: A psychobiological approach to stressful interactions in the classroom. *Frontiers in Education*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.681258>
- Zuñiga-Jara, S., & Pizarro-León, V. (2018). Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno. *Información Tecnológica*, 29(1), 171-180. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>