



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

DESGASTE PSICOLÓGICO DEL DOCENTE EN LA ESCUELA RURAL

Presentado por Aurora de León Merán

Tutelado por Lorena Valdivieso-León

Soria, 4 de diciembre de 2019

RESUMEN

La escuela rural es una realidad que forma parte del Sistema Educativo español y su existencia es importante para luchar contra, la despoblación, el desarraigo y éxodo del alumnado a localidades con mayores infraestructuras. La salud mental del docente también es vital en el desempeño de su labor, por ello se hace necesario analizar los factores que intervienen y producen dicho malestar.

Se realizó una revisión bibliográfica para conocer los factores que intervienen y producen el estrés laboral crónico que derivan en *burnout* en docentes de la escuela rural. Con la finalidad de entender la situación del docente en la escuela rural, abarcando ámbitos como la salud mental, el estrés y su complejidad como docente.

Se utilizó la entrevista como instrumento para recopilar información. La participante entrevistada aportó información significativa, complementaria y precisa de su actividad laboral cotidiana.

Se coincide con la evidencia científica que el *burnout* afecta el ejercicio docente creando cansancio emocional y bajo rendimiento profesional, y más en docentes de la escuela rural. Por lo tanto hay que considerar al docente rural como una persona importante para toda la comunidad y no infravalorar, ni despreciar su trabajo, atendiendo al mismo tiempo salud y bienestar físico y emocional.

Palabras claves: Burnout; Escuela rural; Estrés; Salud mental del profesorado

ABSTRACT

The rural school is a reality that is part of the Spanish Educational System and its existence is important to fight against depopulation, uprooting and exodus of students to localities with greater infrastructure. The mental health of the teachers is also vital in the performance of their work, so it is necessary to analyze the factors that intervene and produce such discomfort.

A bibliographic review was carried out to know the factors that intervene and produce the chronic labor stress that derive in burnout of the teacher of the rural school. In order to understand the situation of teachers in rural school, covering areas such as mental health, stress and their complexity as teachers.

The interview was used as a tool to gather information. The interviewed participant provided significant, complementary and precise information about her daily work activity.

It coincides with the scientific evidence that burnout affects the teaching practice creating emotional fatigue and low professional performance, and more in rural school teachers. Therefore, the rural teacher should be considered an important person for the whole community and his work should not be underestimated or despised his or her work, paying attention at the same time to health and physical and emotional well-being

Keywords: Burnout; Rural school; Stress; Teacher mental health.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO	6
1. HACIA UNA DEFINICIÓN DE ESTRÉS	6
1.1. Qué es el estrés.....	6
1.2. Estrés laboral.....	7
1.3. Estrés laboral docente.....	8
2. QUÉ ES EL BURNOUT	9
2.1. Malestar docente	10
3. SALUD MENTAL DEL DOCENTE	11
4. DOCENTE Y ESCUELA RURAL	12
4.1. Escuela Rural: responsabilidad del docente	14
MARCO METODOLÓGICO	16
5. OBJETIVOS	16
5.1. Generales.....	16
5.2. Específicos	16
6. HIPÓTESIS	16
7. PARTICIPANTES.....	17
8. INSTRUMENTOS.....	17
9. PROCEDIMIENTO.....	20
RESULTADOS	21

DISCUSIÓN-CONCLUSIÓN.....	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

INTRODUCCIÓN

Como futura maestra de Educación Infantil, me resulta inquietante el futuro de la profesión docente, y más concretamente la salud mental de los mismos. Por medio de este Trabajo de Fin de Grado (a partir de este momento TFG), se pretende realizar una revisión bibliográfica sobre el profesorado como agente educativo que dirige y controla los procesos de enseñanza en la escuela rural y las consecuencias que esto tiene sobre su salud mental (Arribas, 2003).

Principalmente se abordará y analizará el desgaste psicológico del docente en la escuela rural y las causas que lo provocan.

Según Guerrero y Vicente (2001, p. 20):

Desde la perspectiva psicosocial, a la que nos adherimos, se acepta que burnout es un proceso caracterizado por el desgaste psíquico resultante de estar agotado emocionalmente y de mostrar una actitud negativa hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol.

Siguiendo lo expuesto por Arribas (2003), se entiende que dentro de la labor docente en la escuela rural cabe destacar una variante importante que afecta al desarrollo y la previa preparación de las clases y es el hecho de trabajar con grupos de alumnos heterogéneos. Dada la complejidad de dicha tarea, ésta debe ser compartida, siendo necesaria la intervención de los distintos agentes sociales, es decir, familia, alumno, comunidad y docente, siendo este último sobre el que recae la mayor responsabilidad.

En el ejercicio docente confluyen muchos factores que repercuten en las condiciones de trabajo y una parte de ellos se refieren a demandas y situaciones de carácter complejo y novedoso pocas veces previstos en la formación universitaria básica (Zavala, 2008).

Esto, unido a la falta de experiencia profesional, son detonantes de emociones y sentimientos que provocan estrés y el temido *burnout*, ya que nada tiene que ver con la concepción previa que se tenía de la profesión con la realidad.

Finalmente, el sistema educativo está en constante cambio, y es cada vez mayor la responsabilidad que recae sobre el docente, ello provoca un alto grado de estrés debido a la cantidad de tareas que se deben realizar, tanto a nivel de aula, como a nivel

organizativo del centro. Según Guerrero y Vicente (2001, p. 17), “ya en los años 80, Amiel, (1980) pronosticó que quizá se produjera una fuerte revalorización de la profesión docente”.

JUSTIFICACIÓN

La decisión de investigar sobre el desgaste psicológico del docente en la escuela rural deriva de la observación directa que tuve oportunidad de hacer durante la realización del Prácticum II en una escuela rural. Tras varios días analizando el papel de la docente en el aula y la complejidad del mismo decidí indagar en el asunto para poner en marcha este trabajo, por medio del cual se pretende dar visibilidad a estos profesionales.

Como futura docente deseo conocer más de cerca las principales causas del detrimento psicológico que sufre el profesorado en el aula. Este malestar docente afecta al desarrollo profesional del mismo y a la relación que se establece entre el profesorado y alumnado, y por lo tanto a la calidad de la enseñanza.

Además, gracias a este período de prácticas se ha producido una confluencia entre los conocimientos adquiridos en el aula de prácticas y las asignaturas impartidas en el Grado de Educación de Infantil, lo cual facilita y sirve de impulso para el desarrollo de este TFG.

La temática a desarrollar puede relacionarse con varias de las asignaturas cursadas a lo largo del Grado de Educación Infantil, existe una analogía entre la teoría y la práctica y por eso me han sido de gran ayuda. Entre todas las asignaturas se destacan: Psicología del aprendizaje en contextos educativos, Observación sistemática y análisis de contextos educativos, y Organización y planificación escolar, entre otras.

Por otro lado, dentro del Grado de Educación Infantil se establecen unas competencias que deben ser adquiridas al final de la formación por los estudiantes universitarios, ya que de cara a la fase profesional nos ayudarán a afrontar diferentes retos. Siguiendo esto es necesario enmarcar este trabajo dentro de dichas competencias.

Competencias generales:

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio, la Educación. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
 - a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
 - b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
 - c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

Competencias específicas:

A. De Formación básica:

12. Capacidad para saber ejercer las funciones de tutor y orientador en relación con la educación familiar.
14. Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.
21. Comprender las complejas interacciones entre la educación y sus contextos, y las relaciones con otras disciplinas y profesiones.
36. Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.
38. Saber abordar el análisis de campo mediante metodología observacional utilizando las tecnologías de la información, documentación y audiovisuales.
39. Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.

48. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.

C. Prácticum y Trabajo Fin de Grado.

1. Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
5. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.

En definitiva, la relación de la salud del docente con las competencias de Grado de Educación Infantil, se basa en el análisis del contexto y la programación apropiada de la intervención educativa, además de una buena mediación (Arribas, 2003).

MARCO TEÓRICO

1. HACIA UNA DEFINICIÓN DE ESTRÉS

1.1. Qué es el estrés

Lazarus y Folkman (1984), describen el estrés como una relación particular entre el individuo y su entorno. El entorno es evaluado por el propio sujeto como amenazante, y que pone en peligro su bienestar. Esta definición se conoce como perspectiva transaccional del estrés.

Selye (1936), llegó a definir el estrés como la respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga. Selye (1936), consideró que cualquier estímulo podría derivar en un estresor siempre que provocase en el organismo su correspondiente respuesta biológica de reajuste, no obstante, no incluía los estímulos psicológicos como agentes causales.

La definición actual de estrés es contribución de Selye (1954), quien lo caracterizó como un Síndrome General de Adaptación (SGA), y lo define como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, físico o psicológico. Definió el estrés como una respuesta del organismo ante la percepción de una amenaza caracterizada por una fase de alarma (donde el organismo se prepara para dar una respuesta), una fase de resistencia (donde aparecen los cambios específicos que permitirán el enfrentamiento a la situación) y una fase de agotamiento (donde se produce un progresivo desgaste de la energía utilizada para hacer frente a la amenaza).

Sin embargo, Engel (1962), se refiere al término de una manera más amplia. Frente a la posición biológica de Selye (1954), basa su interpretación en los mecanismos psicológicos de defensa, previos a la activación de cualquier sistema ante todo proceso interno o externo, que implique una demanda del organismo.

Según las teorías basadas en la respuesta, el término estrés se desdobra en eustrés (o eutrés) y distrés. El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio, viene a ser el fracaso a esta adaptación y que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos (Guerrero, 1996).

El término estrés se emplea generalmente refiriéndose a tensión nerviosa, emocional o bien como agente causal de dicha tensión. Las distintas aproximaciones al concepto de estrés, lo han definido como respuesta general inespecífica (Selye, 1936); como acontecimiento estimular (Holmes y Rahe, 1967); o como transacción cognitiva persona-ambiente (Lazarus y Folkman, 1986).

En definitiva, el estrés, sus causas, su afrontamiento y consecuencias, están determinados por la propia personalidad y las circunstancias ambientales (Cross y Kelly, 1984); la estructura cognitiva individual (Steptoe y Vöguele, 1986); y la capacidad de resistencia (“hardiness”) (Mc. Craine, Lambert y Lambert, 1987).

1.2. Estrés laboral

A lo largo del siglo XX el estrés se convirtió en un fenómeno relevante reconocido socialmente y vinculado con frecuencia a la actividad laboral (Peiró, 2001).

Se entiende por estrés laboral al desequilibrio percibido entre las demandas laborales y la capacidad de control de la persona. Es, entonces, una respuesta adaptativa, una reacción individual del trabajador ante una situación relacionada con su trabajo, percibida y valorada como un reto positivo, o como amenazante, a partir de la relación entre las demandas laborales y los recursos necesarios para atenderlas (Durán, 2010).

Siguiendo a Bresó (2008) y Dolan, García, y Díez, (2005), se pueden indicar tres factores intervinientes en el estrés laboral:

1. Recursos personales: refiere a las características del trabajador tales como habilidades, aspiraciones, necesidades, valores, creencias de autoeficacia, capacidad de control del medio, entre otros aspectos.

2. Recursos laborales: son las características del trabajo que reducen las demandas y estimulan el crecimiento personal, el aprendizaje y la consecución de metas.

3. Demandas laborales: entendidas como las características del trabajo que requieren un esfuerzo físico y/o psicológico.

Finalmente, en situaciones laborales todos tenemos diferentes grados de estrés. Lo que debe propiciar la persona y la organización es el desarrollo de condiciones que impulsen un estrés positivo (eustrés) (Durán, 2010).

1.3. Estrés laboral docente

Durante las últimas tres décadas se ha escrito e investigado sobre el malestar docente, siempre partiendo del estrés laboral que estos presentan a raíz de las situaciones que se dan a su alrededor. Hoy en día, los docentes están sometidos a grandes presiones en su espacio laboral por las diferentes causas que envuelven su trabajo. Este tipo de situaciones afectan negativamente a este colectivo, y se está convirtiendo en un problema grave dentro del sistema educativo, hasta el punto que, en algunos países ha llegado a ser causa de baja laboral o incapacidad (García, 2017).

Kyriakou (2003), concebía el estrés del profesor como aquella experiencia de emociones de carácter negativo y desagradable, tales como el enfado, la frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos.

Por su parte, Peiró y Rodríguez (2008), definieron el estrés laboral como aquel resultante de la experiencia subjetiva de una persona, producida por la percepción de que existen demandas excesivas difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas

Según Velásquez (2014), La Organización Internacional del Trabajo definió el estrés docente como aquel síndrome de respuestas de efectos negativos, como enfado y depresión, que generalmente van acompañados de cambios fisiológicos, como ritmo cardiaco acelerado, a consecuencia de algunos aspectos de la tarea del docente.

A raíz de esto y de los estudios realizados se ha considerado el estrés docente como una enfermedad de carácter profesional que afecta cada día a más docentes en su entorno laboral. Es por ello que surge la necesidad de actuar y buscar alternativas que le permitan al profesorado no desarrollar estrés de carácter laboral y que encuentren en su trabajo una satisfacción placentera en todos los aspectos (García, 2017).

Siguiendo las mismas líneas de García (2017), se concluye que el estrés siempre ha estado ligado a las personas, volviéndose prácticamente inherente a la condición humana. Sin embargo, los cambios que han traído consigo las nuevas sociedades han hecho que se haga más evidente su presencia, sobre todo en las áreas donde los profesionales se relacionan con otros sujetos, este es el caso de la labor de los docentes.

Esteve (1994), señaló la existencia de un malestar docente con efecto negativo y que afecta al profesorado tanto psicológica, como socialmente a la hora de realizar su

función como docente, el problema no es que presenten estas situaciones, sino que son de carácter permanente, se mantienen latentes en el tiempo.

Hay teóricos como Brunner (2008), que en diferentes estudios realizados sobre la profesión docente, señala que la sociedad ha devaluado dicha profesión y sostiene que el profesorado no es reconocido socialmente. Si a esto se le añaden otras situaciones que se dan dentro del entorno laboral, como el tiempo para preparar clases o la formación profesional constante, se puede observar que es cuestión de tiempo para que se desencadene el estrés y por consiguiente el malestar.

En definitiva, la frustración por parte de los docentes se mantiene latente debido al sinnúmero de situaciones que les generan estrés y que conllevan problemas de identidad personal y profesional. Esto acarrea consecuencias por el sentimiento de ineficacia generado. Por lo tanto, el estrés docente aparece a raíz de los desequilibrios entre lo que se les exige, el entorno y los recursos con los que cuenta para desarrollar su labor (García, 2017).

2. QUÉ ES EL BURNOUT

El ambiente laboral puede ocasionar altos niveles de estrés. Cuando no existe una adecuada estrategia de afrontamiento, estos niveles de estrés se pueden alargar en el tiempo. El estrés laboral crónico aparece por la exposición prolongada en el tiempo ante eventos estresantes (Quiceno y Vinaccia, 2007).

Para El Sahili (2010), el *burnout* o síndrome de quemarse en el trabajo proviene del estrés crónico y progresivo que se pasa por alto y no es atendido. A diferencia del estrés, el *burnout* está asociado a sentimientos de desvalorización y fracaso (Quiceno y Vinaccia, 2007).

El término *burnout*, se refiere al desgaste profesional, que se caracteriza, tanto en el medio laboral como familiar, por un estado de agotamiento intenso y persistente, pérdida de energía, baja motivación, extrema irritabilidad, enojo, y a veces agresividad y desmoralización, causados por problemas de trabajo o del hogar (Maslach y Jackson, 1986).

El concepto *burnout* se empezó a usar cuando Maslach (1977), conceptualizó el síndrome como el desgaste profesional de las personas que trabajan en contacto directo con personal sanitario y profesores.

Para Maslach y Jackson (1981, 1982), el *burnout* es una manifestación comportamental del estrés laboral y lo entienden como un síndrome tridimensional caracterizado por: cansancio emocional, despersonalización en el trato con clientes y usuarios y dificultad para el logro o realización personal.

El síndrome de estar quemado o síndrome del desgaste profesional es cada vez más conocido y, lamentablemente, extendido, y suele afectar principalmente a personas cuyas tareas laborales tienen un componente central de ayuda a los demás y de gran intervención social, como los médicos, enfermeros, odontólogos y demás profesionales de la salud, así como docentes y trabajadores sociales (Ponce, Bulnes, Aliaga, Atalaya y Huertas, 2014).

Aunque el término *burnout* ya había sido acuñado con anterioridad, es Freudenberg (1974), quien lo incorpora al mundo de la psicología laboral, ya que esta situación viene dada debido a otras situaciones dentro del entorno laboral y en el caso del docente son el entorno social, la sobrecarga de trabajo y funciones los principales detonantes del síndrome (García, 2017).

2.1. Malestar docente

Esteve (1994, p. 24), define el malestar docente como “los efectos permanentes de carácter negativo que afectan a la personalidad del profesor como resultado de las condiciones psicológicas y sociales en que se ejerce la docencia”.

Así mismo, Esteve (1995), considera el malestar docente como una incomodidad que sufren los docentes en su trabajo diario frente a un grupo. Según él, algunos de los causantes de dicho malestar son, el deterioro de la imagen social del docente, la continua necesidad de actualización del profesor, el aumento imparable y diverso de exigencias sobre el docente, la inhibición educativa de la institución familiar, la dificultad para trasladar al aula las nuevas tecnologías de la información y el cuestionamiento permanente de cualquier línea de trabajo que pueda seguir un profesor.

Por su parte, Martínez (1997), lo describe como una gran problemática del docente en la actualidad, elaborando consecuentemente un perfil epidemiológico, considerando los padecimientos más frecuentes del contexto laboral. Entre dichos padecimientos destacan los resfríos, disfonías, alergias, bronquitis, estrés, lumbago, hipertensión, úlcera, etc. Como consecuencia, la práctica docente puede tener infinidad

de elementos desagradables con los que lidiar, y que concluyen en experiencias laborales negativas y nocivas sobre todo para la salud mental.

En la actualidad, ya se concibe al malestar docente o *burnout* como la sensación que experimenta un docente en un momento determinado de su vida laboral, donde se autopercebe falta de los recursos personales necesarios para afrontar el ejercicio de la profesión de manera adecuada a los requerimientos del contexto, lo cual puede derivar en cuadros de ansiedad, desmotivación, confusión mental, indiferencia, apatía, etc. que influyen fuertemente en la enseñanza y el aprendizaje de los alumnos (Álvarez, 2015).

3. SALUD MENTAL DEL DOCENTE

El contexto en sí determina la presión que sufre el profesorado, y por lo tanto, es el que propicia en cierto modo la inestabilidad emocional y la carencia de una buena salud mental (García, 2017).

Por su parte, la American Psychological Association (2016), define la salud mental como la forma en que pensamientos, sentimientos y conductas afectan a la vida. La buena salud mental conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas. Tener una buena salud mental ayuda a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en el hogar, el trabajo o la escuela.

Siguiendo lo anteriormente dicho, se puede entender que el maestro debe de estar preparado psicológicamente para poder abordar mejor su trabajo y las actividades relacionadas con su labor, así como el papel que juega de orientador y guía de los alumnos en su entorno social y personal y por consiguiente en su vida. El docente que no controle en los diferentes entornos sus situaciones personales, puede que vea afectado el desarrollo de su labor, lo cual puede desembocar en un ejercicio inadecuado de su trabajo y reflejará un efecto destructivo sobre la formación personal del alumno (García, 2017).

En su papel de guía para el aprendizaje, el docente debe mostrar seguridad emocional ante el alumnado. Cualquier persona tiene problemas, preocupaciones y frustraciones, pero debe hacer un manejo adecuado de las emociones para evitar que dichas situaciones sean determinantes en su trabajo docente y su vida personal. Por lo tanto, la salud mental es concluyente en la práctica docente, si este se encuentra desprotegido ante factores estresantes, será presa fácil del malestar docente o *burnout*,

es por ello que se hace necesario que busque la ayuda y apoyo para que pueda tener una buena estabilidad emocional dentro de los diferentes entornos de su vida personal (García, 2017).

Cox y Heames (2000), afirman que todo individuo requiere del sentimiento de sentirse estimado y necesitado para preservar el sentimiento de la propia valía.

Finalmente, Maslow (1968), en su pirámide de necesidades hacía alusión a la aceptación social y la autoestima. Afirma que para satisfacer una necesidad de orden superior han de estar satisfechas las de orden inferior. Sobre estas mismas líneas el autor afirma que, hay un elemento determinante y que encaja muy bien dentro del trabajo docente y es la aceptación social y la necesidad de autoestima, previa para llegar a la autorrealización personal.

4. DOCENTE Y ESCUELA RURAL

Para contextualizar y comprender lo que significa la escuela rural dentro del sistema educativo español lo primero es identificarla y definirla. Según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2019), la palabra “escuela” tiene el siguiente significado: “Establecimiento público donde se da a los niños la instrucción primaria”, en ella no se hace mención de la Educación infantil, probablemente porque no es obligatoria. Por otro lado “rural” la RAE define lo rural como “Perteneiente o relativo al campo y a las labores de él”. Por lo que juntando esta definición a la anterior podemos entender el concepto escuela rural como aquel edificio o establecimiento donde se instruye o imparte la Educación primaria y que se encuentra en el campo (Velasco, 2012).

En el Sistema Educativo Español el concepto de escuela rural varía por la diversidad geográfica, por la diversificación de la población, concentrada en núcleos rurales y urbanos en las diferentes Comunidades Autónomas, lo que conforma necesariamente planteamientos organizativos diversos a la hora de contemplar el desarrollo del proceso educativo en el medio rural (García, Peñalver, Rodríguez, De Juan y Navalpotro, 2008).

En la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación se establece en el artículo 80.1, 80.2 y 80.3 la necesidad de que las administraciones educativas desarrollen acciones de carácter compensatorio en aquellos ámbitos territoriales que se

encuentren en situaciones desfavorables derivadas de factores geográficos, entre otros aspectos.

Pero lo más importante de la LOE, es que dedica un artículo donde aparece, en su título, una referencia clara y explícita a la escuela rural, (..) Art. 82 “Igualdad de oportunidades en el mundo rural” se establece que “Las administraciones educativas tendrán en cuenta el carácter particular de la escuela rural para proporcionar los medios y sistemas organizativos necesarios para atender a sus necesidades específicas y garantizar la igualdad de oportunidades”.

Con el fin de evitar que las dificultades de desplazamiento y el aislamiento de los alumnos en sus respectivas residencias familiares impidan o dificulten su desarrollo personal, la ley prevé también la prestación de los servicios complementarios de transporte, comedor e internado de forma gratuita, para aquellos alumnos que cursen enseñanzas obligatorias, con el objeto de garantizar la calidad de la educación (Velasco, 2012).

Un Centro Rural Agrupado (a partir de este momento CRA), está formado por la unión de escuelas unitarias que están en una misma zona, las aulas del CRA se caracteriza organizativamente por ser una agrupación formal de escuelas unitarias y pequeños centros educativos incompletos, que establecen un proyecto educativo y curricular común.

Por ello es apropiado decir que su organización en parte es virtual y que la ubicación de sus aulas permiten el trabajo colaborativo de sus profesores. Todo ello bajo el marco del Real Decreto de 27 de Abril de 1983, al entender que se debían mantener abiertas las pequeñas escuelas incompletas de las zonas rurales y formar una red coordinada entre todos los centros de una misma comarca a través de un proyecto educativo unificado, con un conjunto de profesionales que atendieran a las necesidades del alumnado de la zona.

Con ello se pretendía que los alumnos no pasasen más horas que las necesarias en los centros escolares, evitar el peligro que supone el traslado por carrera, impedir la exclusión de la que eran objeto por los niños provenientes de los pequeños pueblos y además controlar el desarraigo cultural y social que ocasionaban las concentraciones escolares (Barba, 2011).

4.1. Escuela Rural: responsabilidad del docente

A través de los años el éxodo rural se ha ido acrecentando, de tal modo que los ciudadanos emigran a las ciudades masivamente, dejando un vacío enorme en el ámbito rural. Ello dificulta cada vez más el crecimiento del área rural, quedando en un insignificante segundo plano.

Las características identificativas del contexto rural y las labores pedagógicas y administrativas que realizan los docentes de las zonas rurales, hacen que su labor difiera en muchos aspectos de las tareas que ejecutan en las escuelas de las zonas urbanas.

Blase (1982), habla de un ciclo degenerativo del malestar docente y distingue los factores que inciden en la aparición del malestar docente y hace mención a los denominados factores de segundo orden, que están directamente relacionados con el contexto en el que se ejerce la docencia y a las condiciones ambientales. Estas circunstancias afectan de indirectamente la eficacia del docente, obteniendo como resultado un descenso en la motivación y del esfuerzo.

Cuando el profesor está en el aula posee una situación emocional que puede caracterizarse por un desequilibrio o mal estado, ocasionando una situación no idónea para favorecer el aprendizaje. El bienestar de la persona queda alterado principalmente por la agresividad que gobierna en el aula y a los cambios sociales a los que el docente ha de ir progresivamente adaptándose para adecuar su actividad educativa (Lorenzo, 2001).

Normalmente, las plazas de las escuelas rurales suelen ser ocupadas por maestros nóveles que no han tenido relación con las escuelas rurales o con el destino que les corresponde, incluso durante sus estudios de Magisterio han sido contadas las veces que les han hablado de las peculiaridades de estas escuelas como indica (Vázquez, 2003, p. 4):

Pocos maestros son conscientes, durante el período de su formación universitaria, de la existencia de las escuelas del mundo rural [...] Se convierte en tarea prioritaria que el alumnado desarrolle un conocimiento sobre ellas (características, dificultades y problemas) y sobre la educación que allí se desarrolla, con vistas a que puedan afrontar y dar respuestas educativas a las necesidades singulares de las mismas.

Para Hinojo, Raso e Hinojo, (2010), uno de los grandes problemas organizativos y de gestión interna de la escuela rural, es consecuencia del profesorado y su formación, la mayoría de los maestros que ejercen en la escuela rural simplemente presentan los estudios del Grado. Requisito mínimo para participar en el proceso selectivo de oposición, pero claramente insuficiente para poder ejercer su labor en un contexto tan específico, especial y peculiar donde se requiere un nivel formativo profesional superior (Corchón, 2005).

La formación inicial y práctica del profesorado en el medio rural suele ser inexistente porque la mayoría de los maestros en formación durante el período obligatorio de prácticas, no suelen acceder nunca a este tipo de escuelas (Berlanga, 2003; Corchón, 2005; Hinojo et al., 2010).

Para López (2006), la formación inicial del profesorado debe estar estrechamente relacionada con la escuela y con la práctica educativa para poder comprenderla y de este modo reelaborarla, adaptarla y mejorarla.

Raso (2009), indica que cuando los docentes noveles imparten clase en centros rurales, intentan desarrollar sus clases como se hace en los urbanos, ya que pretenden poner en práctica todos los conocimientos aprendidos en el transcurso de su Prácticum y que presumiblemente fueron adquiridos en una escuela urbana.

Por otro lado, Barba (2004), concluye que la escuela rural tiene una idiosincrasia diferente a la escuela urbana y además considera que uno de los aspectos que más difícil hacen impartir clase en la escuela rural es la falta de experiencia, ya que los modelos tradicionales son urbanos. Este autor considera que una mala formación provoca en el docente un sentimiento de incompetencia que le genera dudas, conflictos y temores que le pueden llevar a plantearse abandonar su puesto de trabajo.

Según López (2006), es fundamental que desde la formación inicial se generen e induzcan dinámicas colaborativas de formación permanente del profesorado a través de seminarios o grupos de trabajo. De este modo se fomenta una cultura de trabajo mediante la indagación colaborativa con dinámicas de investigación-acción que conecten la formación inicial y permanente, entre teoría y práctica educativa.

MARCO METODOLÓGICO

5. OBJETIVOS

5.1. Generales

1. Realizar una revisión bibliográfica sobre los conceptos estrés y *burnout* trasladando ambos a la profesión docente, para entender la función del profesorado en la escuela rural y cómo el desarrollo de la misma influye en su salud mental.
2. Estudiar el origen del *burnout* en docentes de la escuela rural.
3. Analizar el desgaste psicológico que provoca en el profesorado la existencia de diferentes variables en la escuela rural como son los grupos heterogéneos o la organización y gestión del Centro.

5.2. Específicos

1. Conocer el estado emocional del profesorado en la escuela rural.
2. Analizar cómo influye el estrés continuado en la salud del profesorado.
3. Estudiar cómo influyen los cambios producidos en el sistema educativo en el rol docente.
4. Relacionar el grado de satisfacción del docente con el buen desempeño de sus funciones.
5. Descubrir cómo influye la presencia de alumnos de diferentes edades en el malestar docente a la hora de preparar y desarrollar de los contenidos.

6. HIPÓTESIS

Sobre cualquier persona que realice un trabajo recaen responsabilidades de distinto índole en función del puesto que ocupe. En la profesión docente no es distinto. La complejidad de la misma hace que sobre el profesorado recaigan más obligaciones de las que puede soportar. En la escuela rural se agudiza más el problema, debido a que el ámbito de actuación del docente es más amplio, es decir, ya no solo interviene a nivel educativo, sino que debe cumplir con las funciones de organización y gestión de la escuela.

Uniendo el exceso de tareas, la complejidad propia del aula heterogénea, el escaso reconocimiento del papel docente y la infravaloración de la profesión, el resultado, son profesionales con un alto nivel de estrés e insatisfacción.

Bajo esos principios, pienso que el malestar prolongado en el tiempo y un mal manejo de la emociones provoca desequilibrios en la salud física y mental del profesorado rural, derivando todo ello en un estrés crónico detonante del *burnout*.

7. PARTICIPANTES

Se ha contado con una maestra en activo y posee una trayectoria de 19 años dedicada a la docencia dentro de los distintos niveles educativos, desde infantil, hasta la escuela de adultos. Es tutora del 2º ciclo de Educación Infantil en una escuela rural de la provincia de Soria. En el aula conviven un total de 7 estudiantes, de los cuales:

- Dos de 1º de Educación Infantil, aún tienen dos años. Para uno de ellos es la primera vez que asiste a un centro con finalidad educativa y no controla esfínteres, lo cual dificulta su participación continua en las actividades, ya que cada vez que necesita ser aseado un familiar tiene que ir al centro a ocuparse del alumno y por lo tanto pierde el ritmo de trabajo.
- Tres de 2º de Educación Infantil, uno de los cuales diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista (TEA).
- Dos de 3º de Educación Infantil con desarrollo acorde con su edad cronológica.

8. INSTRUMENTOS

Se ha utilizado la entrevista, la cual es el instrumento más comúnmente utilizado por las disciplinas humanas y de la salud para obtener información; con diferentes variantes entre disciplinas. Desde las entrevistas usadas en el periodismo hasta las que utilizan los médicos para el diagnóstico (Morga, 2012).

Dentro de la psicología, la entrevista es el medio por excelencia para obtener y recabar datos; se utiliza para obtener información en los procesos de selección de personal, en el diagnóstico clínico y psicopedagógico, en el asesoramiento vocacional, en la investigación psicológica y sociológica y en la valoración del aprendizaje.

Existen muchas definiciones de entrevista, Aragón (2008, pp. 180-181), la define como:

Una forma de encuentro, comunicación e interacción humana de carácter interpersonal e intergrupar, que se establece con la finalidad, muchas veces implícita, de intercambiar experiencias e información mediante el diálogo (...) que tiene objetivos prefijados y conocidos, al menos por el entrevistador.

Según Morga (2012), existen diversos tipos de entrevistas, estructurada, semi-estructurada, abierta, cerrada, etc., que se aplican en función del objetivo que se quiera alcanzar.

El objetivo principal de la entrevista realizada era recabar datos precisos que aportaran información complementaria a la bibliografía recuperada. Por ello, la entrevista semi-estructurada fue la modalidad elegida para este trabajo. Dicho modelo de entrevista permitió a la entrevistadora llevar un guion con preguntas básicas e insistir a la entrevistada sobre aquellos temas que le interesaban.

El motivo por el que se eligió este tipo de entrevista y no otro de los mencionados anteriormente, es porque de este modo la entrevistadora tuvo la oportunidad de ahondar en los temas que le interesaban, al igual que la entrevistada tuvo la libertad de contestar y profundizar en aquellas preguntas más afines a su situación actual.

A continuación, se presentan las preguntas a las que se les buscará respuesta, para completar la información que permitirá el desarrollo de este TFG:

1. ¿Qué formación profesional tienes?
2. ¿Siempre tuviste la vocación ser Maestra?
3. ¿Cuántos años llevas dedicada a la docencia?
4. ¿Siempre has trabajado con alumnado de Infantil?
5. Tu actividad como docente, ¿siempre ha estado enmarcada dentro de la escuela rural??
6. ¿Qué dificultades pueden existir a la hora de desempeñar tu trabajo en un aula heterogénea? ¿Cuál es el grado de complejidad?
7. ¿El hecho de que sea un grupo de alumnos heterogéneo, condiciona la preparación y desarrollo de las clases, supone una mayor carga de trabajo?

8. En el sistema educativo se están produciendo cambios constantemente como pueden ser el cambio de jornada partida a jornada continua, la introducción de las nuevas tecnologías en el aula, la ley de protección de datos, etc...¿Crees que la formación recibida ha sido suficiente para afrontar estos cambios?
9. ¿Debido a estos cambios, el rol del maestro se ha visto modificado? ¿Han aumentado las exigencias?
10. ¿Ha aumentado la responsabilidad y la carga de trabajo desde que empezaste hasta ahora?
11. Actualmente, ¿Crees que existe un mayor o menor grado de reconocimiento social del docente?
12. El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te hace sentir frustrado, furioso o nervioso. ¿Has sufrido alguna vez episodios de estrés? ¿Qué tipo de situaciones lo provocan?
13. El desgaste psicológico, surge de todas las decisiones, pensamientos, trabajos, obligaciones que deben tomarse en un día, y del poco tiempo que se puede dedicar al descanso y el tiempo libre. ¿es éste un elemento que está presente en tu trabajo?
14. ¿Qué lo provoca?
15. ¿Sabes qué es el *burnout*?
16. ¿Qué piensas del *burnout*, crees que es algo real, que está presente en la profesión docente?
17. ¿Cuáles crees que pueden ser las causas?
18. ¿Te sientes identificada con este problema?
19. ¿Estás satisfecha con el desempeño de tu trabajo?

En el apartado de los resultados, se podrán observar algunas variaciones respecto a las preguntas expuestas en este guión, debido a que a lo largo del desarrollo de la entrevista hubo interacción entre la entrevistadora y la entrevistada, lo cual dio lugar a preguntas nuevas y permitió la obtención de información más precisa.

9. PROCEDIMIENTO

Tras observar el estrés vivido en el aula por la maestra, le comenté a mi tutora de TFG el enfoque que quería darle a mi trabajo. Quería analizar el origen del malestar docente en el aula y el desgaste psicológico que sufren estos profesionales en el ámbito rural. La carga de trabajo y la pluralidad de las funciones del profesorado hacen que el desempeño del trabajo conlleve un estrés constante que afecta, tanto a la salud del docente, como al desarrollo de su función educativa en el aula.

Una vez obtenido su visto bueno, hablé con la profesora del centro educativo, le comenté la idea general, el motivo y le solicité si era posible que ella fuese entrevistada y la docente accedió.

Previo al encuentro, se hizo el marco teórico del TFG, realizando una revisión bibliográfica para así orientar las preguntas teniendo una base teórica fiable.

Tras plantear en papel las preguntas a las que buscaba respuesta, días después tuvo lugar el desarrollo de la entrevista. Dicha entrevista fue realizada en el colegio, concerté un espacio de tiempo con la maestra durante su descanso y la entrevisté.

La entrevista fue grabada, para la recogida de datos se utilizó un dispositivo móvil, con la aplicación grabadora de voz.

Los datos recabados por medio de dicha entrevista se transcribieron, contrastaron y analizaron teniendo en cuenta la información obtenida de la revisión bibliográfica hecha previamente.

RESULTADOS

A continuación se puede leer el resultado obtenido de la entrevista realizada a la maestra participante. La entrevista tiene una estructura semiestructurada, lo cual permite la interacción entre la entrevistada y la entrevistadora. Se produce una retroalimentación con la finalidad de recopilar e intercambiar información.

Entrevista

1. ¿Qué formación profesional tienes?

¿Te refieres a cómo me he preparado para ser maestras? Pues estudié Magisterio en Soria por la especialidad de Infantil y luego estudié Pedagogía en Salamanca. Luego he estudiado oposiciones, que ha sido más duro que estudiar Magisterio y Pedagogía juntos. Y luego los cursos que vamos haciendo a través del CFIE, de CPR, cuando trabajé en Aragón, que es lo mismo o los diferentes cursos que haces antes de opositar para que te sumen los puntos.

2. ¿Recuerdas algún tipo de curso, la temática?

Sí, había al principio, cuando los hacía porque tenía que acumular muchas horas, para acumular muchos puntos los hacía a través de una plataforma que era la radio, era la fundación “Neca”. A determinadas horas en un Dial te ponían, te daban una charla y tú tenías que contestar un cuestionario. Algunos de estimulación precoz, recuerdo, otros de gestión educativa, que lo recuerdo porque no lo recuerdo. En realidad no me sirvieron de mucho. Pero bueno, recuerdo los que me han servido un poco más o me han gustado, pues dramatización, estimulación precoz.

3. ¿Siempre tuviste la vocación ser Maestra?

No, la verdad es que como en Soria estaba tan limitada y sigue estando un poco limitada las distintas posibilidades universitarias que hay, yo cuando llegué a los 18 años, lo que tenía claro era que no me quería ir de Soria porque mis amigos estaban en Soria. Con lo cual podía o elegir Magisterio o Ingeniería Agrícola.

4. ¿Enfermería a lo mejor?

Enfermería, pero igual no me daba la nota... y así, así que bueno, empecé un poco probando, sin mucha vocación.

5. ¿Cuántos años llevas dedicada a la docencia?

19 años.

6. ¿Siempre has trabajado con alumnado de Infantil?

No, no. He trabajado con niños de primaria, he trabajado en un Centro de adultos y trabajé en una escuela hogar también y los niños eran más mayores, no había ninguno de Infantil.

7. ¿Tu actividad como docente, ¿siempre ha estado enmarcada dentro de la escuela rural?

No, cuando empecé a trabajar en Aragón, empecé en coles muy grandes, en Utebo, en Zaragoza capital.

8. ¿Qué dificultades pueden existir a la hora de desempeñar tu trabajo en un aula heterogénea? ¿Cuál es el grado de complejidad?

Bueno, las dificultades que existen es que hay muchos niveles dentro de un aula con poco alumnado, porque yo sí que entiendo que aunque el aula sea de 25 niños que se supone que son heterogéneos tampoco lo son. Pero aquí ni se supone, ni se espera. Incluso dentro de las mismas edades hay también diferencias. Las dificultades son pues, bastante amplias porque a lo mejor no puedes tratar temas con la profundidad que los tratarías en un aula homogénea con los mismos materiales porque aquí no llevamos los mismos materiales. Mientras unos estudian China, otros a los indios y otros a los del Polo Norte, con lo cual tocas muchos temas, sin a lo mejor profundizar. Y luego, claro, que mientras estás controlando esfínteres, hay otros niños que ya tienen que aprender a leer con lo cual es un poco caótico y aunque somos pocos, no nos aburrimos.

9. ¿El grado de complejidad se podría decir que es bastante importante?

Sí, lo es, es complejo.

10. Como has trabajado con otros grupos ¿Cuál es la mayor diferencia de trabajar en un aula rural a trabajar en un aula urbana, por así decirlo con niños de la misma edad?

Yo creo que la diferencia a nivel metodológico es muy importante por lo que ya te he dicho. Porque estás utilizando recursos que van desde los tres años hasta los cinco que a lo mejor estas... no sé por ponerte un ejemplo aprendiendo poesías para tres años y los chiquillos de cinco están ya a otro nivel o a nivel lógico-matemático también, no. Es que es incomparable. Y luego también otra cosa que nos pasa en la escuela rural que al ser tan pocos niños es como muy familiar, que eso tiene cosas buenas y cosas malas. Estamos en familia pero a veces, no, a lo mejor la comunidad educativa no sabe ver la importancia o la dificultad que tiene el trabajo, puesto que ellos piensan: “va si tiene siete críos”, así que igual delegan mucho y... quizás por

una parte, a veces pienso que los hacemos más autónomo y a veces que al contrario porque a veces son como clases particulares y siempre están muy pendientes de que apruebes lo que han hecho y ... bueno y también tienen mucha marcación al hombre, quiero decir, a mí no se me escapa lo que le pasa a uno o a otro, mientras que en una clase de 25 a lo mejor podría pasar más desapercibido o los críos que no dan guerra no les prestas atención o cosas así. Aquí, vamos... todos sabemos de qué pie cojeamos.

11. ¿Se podría decir que supone una mayor carga de trabajo?

Sí, no lo sé porque yo creo que a veces en un grupo heterogéneo grande a lo mejor no nos damos cuenta, o yo lo recuerdo así, que a lo igual no es así, porque de aquello hace tanto de aquello, no nos damos cuenta a lo mejor en qué cojean, entonces como no lo ves, tampoco profundizas más (no puedes intervenir)

12. En el sistema educativo se están produciendo cambios constantemente como pueden ser el cambio de jornada partida a jornada continua, la introducción de las nuevas tecnología en el aula, la ley de protección de datos, etc...¿Crees que la formación recibida ha sido suficiente para afrontar estos cambios?

Me pasa una cosa y es que cuando ha habido más cambios a nivel legislativo, de evaluar por competencias y así, he estado en Centro de adultos, que allí cuando yo estuve no se había implementado esta forma de evaluar. Me pasa lo mismo con la innovación tecnológica, que yo como he estado en otro nivel no he estado tan puesta. (No lo has vivido así muy de cerca, no)

A mí personalmente me falta formación, sobre todo a nivel tecnológico, lo sé, lo admito...pero no me da la vida.

13. ¿Debido a estos cambios, el rol del maestro se ha visto modificado? ¿Han aumentado las exigencias?

Bueno, yo creo que no se si por estos cambios o por lo que sea, pero siempre aumentan las exigencias. Parece que todo tiene que pasar por la escuela. A ver el sentimiento ecológico, por la escuela; el sentimiento de las habilidades sociales, por la escuela; el control emocional, por la escuela. Se exigen cosas que a lo mejor antes las trataban o se gestionaban en familia.

14. ¿Ha aumentado la responsabilidad y la carga de trabajo desde que empezaste hasta ahora?

No sé si han aumentado o es que yo me siento más responsable, que también puede ser, que igual cuando empecé era un poco más, no sé, más felicitada. No me daba cuenta.

15. Actualmente, ¿Crees que existe un mayor o menor grado de reconocimiento social del docente?

El reconocimiento social del docente es muy escaso, porque todo el mundo se permite el lujo de decir cómo deberíamos trabajar, qué es lo que tenemos que hacer, cómo se hacen las cosas. Siempre cuestionan nuestra labor, parece que todo el mundo haya estudiado magisterio.

16. ¿Es un poco agobiante que te estén diciendo todo el rato como tienes que hacer las cosas?

Sí, es agobiante y depende de cómo te lo tomes. Yo creo que hay que darle distancia, porque como te lo tomes a la tremenda entras en depresión, quiero decir, que también hay que saber valorar quién te lo dice. Discriminar un poco las críticas, ¿no?, sí.

17. El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te hace sentir frustrado, furioso o nervioso. ¿Has sufrido alguna vez episodios de estrés a lo largo de tu carrera docente? ¿Qué tipo de situaciones lo provocan?

Sí, sí, sí. Sobre todo los principios de curso. Son un poco estresantes y lo provoca un poco, no sé yo creo que, no sé cómo explicarlo. Pero es como ver que no llegas a todo, que tienes que hacer un montón de cosas, que todos te requieren. No sé, como que tienes que dividirte y sólo tienes dos orejas. Entonces llegas a casa diciendo qué he hecho, además de parecer un pollo sin cabeza.

18. ¿Presentas sentimientos de frustración, no?

Sí, sí.

19. ¿Y la tensión física?

Sí, sí

20. ¿Y emocional?

Sí.

21. ¿Un poco como avasallada, no?

Sí, un poco así como aturdida, como decir, por favor si hubiera un botón de off cuando llego a casa, porque sigues ahí en casa pensando, ahí no sé...

22. El desgaste psicológico, surge de todas las decisiones, pensamientos, trabajos, obligaciones que deben tomarse en un día, y del poco tiempo que se puede dedicar al descanso y el tiempo libre. ¿Es éste un elemento que está presente en tu trabajo?

Hombre, sí que hay desgaste psicológico, pero como bien dices cualquier actividad, cualquier trabajo creo que si estas preocupado porque haya un buen desarrollo del mismo, pues causa un desgaste psicológico. Pero también he de decir que cuanto más preparada llevas las clases, cuanto más preparado lo llevas todo, el desgaste psicológico es menor, quiero decir que, es mejor echarle rato que no llegar e improvisar. A mi improvisar me supone...hay gente que tiene más capacidad que yo, a mi lo de improvisar no se me da bien y me agota.

23. ¿Qué situaciones pueden provocar este desgaste?

Pues un poco eso, estar un poco pendiente de muchos puntos. Porque ya no es sólo estar pendiente de los chiquillos, es estar pendiente del desarrollo de toda la vida del cole, del de la fotocopiadora, del que viene a arreglarte la persiana, del que te llama y te pregunta, yo que sé, el de la diputación que justo viene a hablar contigo y estás en clase.

24. ¿Estás un poco al frente de todo lo que es el mantenimiento del centro, en contacto con otras instituciones?

Más o menos, sí, aunque es cierto que no es el nivel que tienen otro Centro, esto es como un Centro como de familia, el que pasa por aquí...pues viene el veterinario que tiene que mirar lo del comedor, pues entra en clase, el de la calefacción oye que te voy a poner...entonces no es que sea ni agobiante de papeleo, ni mucho menos, que es lo que llevan sobre todo en Quintana mis compañeros de dirección, sino es como ...es que no sé si se darán cuenta de que estoy en clase. Que no sé, que los niños son pequeños y tampoco me puedo ir o estar pendiente del teléfono, no sé, es un poco eso. La verdad es que este es el año que más, por lo que sea, que más gente está viniendo, igual es el principio de curso.

25. ¿Sabes qué es el *burnout*?

Pues, estar quemado en el trabajo. Es el síndrome del trabajador quemado.

26. ¿Qué piensas del *burnout*, crees que es algo real, que está presente en la profesión docente?

Yo creo que sí, exactamente con este término tan anglosajón no sé si está tipificado. Pero siempre en encuestas y así sobre todo a lo mejor en secundaria siempre dedicarse

a la enseñanza es un poco ingrato, porque no te sientes reconocido socialmente, digo sobre todo en niveles más elevados. Porque yo con mis chicos sí que me reconforta porque ves cómo van evolucionando, son muy agradecidos, son cariñosos, son majos, no tienen a ver, puede haber uno más trasto o menos, pero no tienen mal sentimiento y sí que te hacen ver que te aprecian.

27. ¿Cuáles crees que pueden ser las causas que detonan la aparición de este síndrome?

Pues la falta de reconocimiento en todos los ámbitos, a nivel social, a nivel gubernamental, porque tampoco es que los maestros estemos muy reconocidos en ningún sitio.

28. ¿No hay una valoración real de la profesión?

No, se dice, pero luego tampoco se hace.

29. ¿Te sientes identificada con este problema?

Estoy igual trabajadora quemada estoy a ratos (de manera intermitente). Hay veces que más veces que menos.

30. ¿Depende de la carga?

Sí, de incluso, es que depende un poco de todo, como la vida, ósea depende de cómo yo me haya levantado, de cómo hayan levantado los chicos, depende de cómo hayamos llevado la mañana, depende de si la actividad que tú has preparado ha sido productiva o realmente no ha llevado a ninguna parte, entonces depende.

31. ¿Intervienen ahí muchos factores?

Sí, hay días que digo, uff, madre mía, pero en general estoy muy satisfecha con mi trabajo.

32. ¿Estás satisfecha con el desempeño de tu trabajo?

A veces sí y otras veces no, en general si echo la vista atrás, como todo igual es que lo malo se olvida, pues sí estoy muy satisfecha.

DISCUSIÓN-CONCLUSIÓN

Tras la revisión bibliográfica realizada sobre los conceptos estrés y *burnout*, queda claro que ambos se pueden extrapolar a la profesión docente. El estrés está presente en la función docente de manera continua, es el efecto que surge de la responsabilidad, la presión y la diversidad de tareas que debe realizar el profesorado en la escuela rural. Como bien lo describen Lazarus y Folkman (1984), es una relación particular entre el individuo y su entorno.

Alargado en el tiempo, el estrés pasa a ser crónico, convirtiéndose así en *burnout*. Kyriakou (2003), habla de emociones negativas y desagradables como elementos desencadenantes de dicho estrés. Si a esto se añade el sentimiento de frustración, la tensión física y emocional vivida, se puede deducir cómo la salud mental del docente se ve afectada e influenciada por el entorno laboral y los distintos agentes que componen el mismo.

La estabilidad emocional es determinante para el buen desarrollo profesional y junto con una buena salud mental, son concluyentes a la hora de crear un entorno profesional y personal sano y equilibrado. Ya decía García (2007), que un docente desprotegido ante factores estresantes es presa fácil del malestar docente o *burnout*.

En cuanto al *burnout*, los datos recabados en este trabajo reafirman su existencia. Es un elemento real que está presente en la profesión docente, cuyo origen se encuentra en la falta de reconocimiento del docente en todos los ámbitos. Además de la carga de trabajo y una serie de elementos que interfieren en el hacer del día a día en el aula. Se puede decir que, debido a esto, existe un sentimiento de desvalorización y fracaso (Quinceno y Vinaccia, 2007).

El desgaste psicológico en el docente lo provocan diferentes variables. En este caso deriva del hecho de estar al frente de un aula en la que, a pesar de haber poco alumnado, existen muchos niveles. Las dificultades se evidencian a la hora de seleccionar y preparar los contenidos.

La heterogeneidad del aula puede resultar caótica. No se da la profundidad necesaria a los contenidos debido a la diversidad de los mismos, con lo cual se tocan muchos temas sin profundizar lo bastante. La presencia de estudiantes de diferentes edades influye en el malestar docente a la hora de preparar y desarrollar de los contenidos, la diferencia a nivel metodológico es incomparable. Arribas (2003),

entiende la heterogeneidad en el aula como una variante importante que influye en el ejercicio docente en la preparación y desarrollo de las clases.

Dada la diferencia de edad entre unos alumnos y otros, aparecen otras dificultades relativas a las necesidades propias del momento evolutivo del alumnado, así mientras unos están controlando esfínteres, hay otros que ya tienen que aprender a leer, con lo cual muchas veces resulta complicado gestionar el aula. Todo ello demanda la atención y organización por parte del docente, creando un estado de preocupación, que finalmente causa un desgaste psicológico.

Otra dificultad a la que se enfrenta el profesorado en la escuela rural tiene que ver con la gestión y organización del centro. El docente debe estar pendiente de muchos puntos, aparte de ocuparse del alumnado, que es su principal cometido, debe encargarse del desarrollo de toda la actividad del colegio, siendo responsable de llamar al ayuntamiento cuando ocurre alguna avería en el centro, estar pendiente del teléfono, recibir al veterinario o al albañil. Todas ellas son tareas que quitan tiempo de clase y obliga a la maestra a “abandonar” su trabajo para prestarles atención.

El estado emocional del profesorado en la escuela rural, está bastante influenciado por el reconocimiento social del docente dentro del contexto en el que se encuentra inmerso, que es muy escaso. La labor docente es cuestionada, lo que genera un sentimiento de agobio y aturdimiento. Una medida contra ello es filtrar las críticas, discriminándolas y valorando sólo las que son positivas.

Las familias intervienen en la clase cuestionando el trabajo y alterando el bienestar de la persona encargada del aula. De este modo los agentes que intervienen en el proceso educativo y el propio contexto ejercen presión sobre el profesorado, y por lo tanto, propician la inestabilidad emocional y la carencia de una buena salud mental (García, 2017).

Se incide, en que el estrés continuado influye en la salud del docente y está presente constantemente, sobre todo al principio de curso debido a la carga administrativa que éste supone. Quiceno y Vinaccia (2007), determinan que el ambiente laboral puede ocasionar altos niveles de estrés. El manejo inadecuado de dicho estrés provoca su alargamiento en el tiempo, lo cual deriva en estrés laboral crónico.

La presentación y recopilación de documentos produce un aletargamiento burocrático que desborda al profesorado, restando esto tiempo de preparación de los contenidos y de las actividades a realizar en el aula. Genera un sentimiento de

frustración e ineficacia por no poder llegar a todo. Por lo tanto, el estrés docente aparece a raíz de los desequilibrios entre lo que se les exige, el entorno y los recursos con los que cuenta para desarrollar su labor (García, 2017).

Los cambios constantes que sufre el sistema educativo influyen directamente en el rol docente. Dichos cambios conllevan, siempre, un aumento de las exigencias hacia el docente. El sentimiento que se genera es que todo tiene que pasar por la escuela, desde temas como el cuidado del medio ambiente, hasta el manejo de las habilidades sociales, pasando por el control emocional.

Se exige al profesorado la enseñanza o gestión de asuntos que antes las trataban en familia. De este modo, según Lorenzo (2001), el bienestar de la persona queda alterado por los cambios sociales constantes que surgen y a los que el docente ha de ir progresivamente adaptándose para adecuar su actividad educativa.

Otro aspecto que genera malestar docente y que es un agente de doble filo es la familia. La comunidad educativa no sabe ver la importancia o la dificultad que tiene el trabajo docente, tienen asumido que es una tarea fácil y delegan mucho en el profesorado, esto hace aún más compleja la profesión. El docente debe estar siempre muy pendiente del alumnado, ya que se demanda constantemente la aprobación de las actividades realizadas.

El profesorado en la escuela rural debe interesarse en aspectos que van más allá de la intervención educativa, adquiere responsabilidades relativas a la organización y gestión de la escuela. Es por ello que el ejercicio de enseñar, se sitúa en consecuencia, como una de las profesiones de alto riesgo, ya que los profesores deben estar preparados para enfrentar la desmotivación del alumnado, la presión de las familias, además de lidiar con la falta de recursos para solucionar los problemas y conflictos de grupos (Silva, Quintana, Jiménez, y Rivera, 2005).

Así mismo, Ander-Egg (2005), considera que el malestar docente se manifiesta cuando el docente tiene agotamiento emocional y físico, presentando estrés, desencanto hacia su trabajo y sintiendo que la profesión que ejerce no sirve de mucho; implica una serie de aspectos que, desde la visión docente, pueden generarle incomodidad.

En definitiva, dentro de las profesiones más afectadas por estrés laboral o también conocido como Síndrome de *burnout*, se encuentran las que tienen directa relación con el servicio y prestación de ayuda, destacándose principalmente, la docencia (Buzzetti, 2005).

En conclusión, los resultados obtenidos han sido satisfactorios y guardan relación con la teoría. Existe relación entre el grado de satisfacción del docente y el buen desempeño de sus funciones. La previa preparación de los contenidos, las actividades y los recursos que se emplearán en el aula genera bienestar y seguridad, y por lo tanto conlleva un menor desgaste.

La muestra es poco significativa, esta es una de las limitaciones con las que me he encontrado a la hora de realizar este trabajo. Para un buen análisis hubiese sido necesario un mayor número de participantes, así la información habría sido mayor, más relevante, representativa y significativa.

El regocijo de haber hecho bien el trabajo genera un sentimiento de bienestar, lo cual es gratificante. García (2017), aboga por buscar alternativas que permitan al profesorado no desarrollar estrés de carácter laboral y que encuentre en su trabajo una satisfacción placentera en todos los aspectos.

Surge la necesidad de ofrecer mejoras, orientaciones y /o recomendaciones que ayuden a los docentes rurales a no desarrollar estrés o en su defecto a gestionarlo, evitando que se vuelva crónico y derive en *burnout*.

A continuación se consideran una serie de medidas que pueden ser útiles al profesorado rural a la hora de prevenir el *burnout*:

- Saber qué es el *burnout* y cómo se manifiesta.
- Si se observan síntomas, es conveniente hablarlo con un profesional.
- Planificar previamente las tareas y dejar margen a la flexibilidad.
- Establecer prioridades y no excederse en la perfección a la hora de realizar las funciones docentes.
- Desconectar del trabajo a la hora de volver a casa.
- Adquirir hábitos de vida saludable, es preciso una buena alimentación y descansar adecuadamente.
- Se aconseja realizar un trabajo que motive.
- Comunicación entre compañeros, buscando el apoyo, desahogo y la expresión de emociones cuando sea preciso.
- Conviene establecer objetivos alcanzables.
- Establecer límites y delegar en los compañeros y en las familias.
- Sentirse satisfecho por el buen desempeño del trabajo con los alumnos.

- Realizar procesos de autoevaluación para observar los posibles errores y solucionarlos posteriormente.
- Formarse permanentemente, evitando así la rutina.
- Crear un clima de confianza, seguridad y cooperación entre todos los agentes que intervienen en la tarea educativa.

De cara a futuras investigaciones enmarcadas dentro de esta problemática, se recomienda continuar investigando sobre los elementos estresores causantes del *burnout* docente, con un mayor número de participantes y manejar información reciente para avanzar en la obtención de datos.

Sería conveniente profundizar en el papel del docente en la escuela rural y las tareas que desempeña, además de indagar en el reconocimiento y valoración social de la profesión docente, enfocando la inexistencia de éstos como detonantes del *burnout*.

Finalmente, se recomienda dedicar bastante tiempo a la recopilación, análisis y contrastación de los datos, ya que existe gran cantidad de información relativa al tema que requiere ser estudiada meticulosamente para realizar un buen trabajo de investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amiel, R., y Leibigre, F. (1980). *Psicopatología de la función docente*. Barcelona: Oikos-Tau.
- Álvarez, V. M. (2015). *El papel del profesorado en la actualidad: modelos de enseñanza en educación primaria*. España: Gerüst.
- American Psychological Association (2016). Cambie de opinión acerca de la salud mental. Artículos APA help center. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/>
- Ander-Egg, E. (2005). *Debates y propuestas sobre la problemática educativa: algunas reflexiones sobre los retos del futuro inmediato*. Rosario: Homo Sapiens.
- Aragón, L. E., y Silva, A. (2008). *Fundamentos teóricos de la evaluación psicológica*. México: Pax.
- Arribas, M. (2013). *Análisis de los Estilos de Enseñanza en Educación Infantil y su relación con los niveles de satisfacción docentes* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Segovia. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3121/TFG-B.163.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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), 1-15. doi: 10.35362/rie3932575
- Barba, J. J. (2004). Dónde realizar la Educación Física en la Escuela Rural. *Revista digital efdeportes.com.*, 10 (79), 5. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd79/rural.htm>
- Barba, J. J. (2011). *El desarrollo profesional de un maestro novel en la escuela rural desde una perspectiva crítica* (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, Valladolid. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/822/TESIS96-110331.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blase, J. J. (1982). Una teoría social-psicológica basada en el estrés y el agotamiento del maestro. *Administración educativa trimestral*, 18 (4), 93-113. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51350/Cap.4.pdf?sequence=1>
- Berlanga, S. (2003). *Educación en el mundo rural: análisis, perspectivas y propuestas*. Zaragoza: Mira.

- Bresó, E. (2008). Taller: Del Burnout al Engagement. Sistema de Estudios de Posgrado. Universidad de Costa Rica.
- Brumat, M. R. (2011). Maestros rurales: condiciones de trabajo, formación docente y práctica cotidiana. *Revista iberoamericana de educación*, 55(4), 1-10. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/1580>
- Brunner, J. J. (2008). *Sin Buenos Profesores no hay Buena Educación*. Chile: El Mercurio.
- Buzzetti, M. (2005). *Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI), en dirigentes del Colegio de Profesores A.G. de Chile* (Tesis Posgrado). Escuela de Psicología, Universidad de Chile. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/137677>
- Cardozo, L. A. (2017). Generadores de estrés en educadores del sector público, privado y rural. *Educación Superior*, 2 (1), 56-71. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/pdf/escepies/v2n1/v2n1_a06.pdf
- Corchón, E. (2005). *La escuela en el medio rural: modelos organizativos*. Barcelona: Da Vinci.
- Cross, D., y Kelly, J. (1984). Personality typing and anxiety for two groups of registered nurses. *The Australian Journal of Advanced Nursing*, 2 (1), 52-59. Recuperado de <https://europepmc.org/abstract/med/6083797>
- Cox, S. y Heames, R. (2000). *Cómo enfrentar el malestar docente. Estrategias e ideas prácticas para los tutores y sus alumnos*. Barcelona: Octaedro.
- Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/>
- Dolan, S., García, S. y Díez, M. (2005). *Autoestima, estrés y trabajo*. España: Mac Graw Hill.
- Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista nacional de administración*, 1 (1), 71-84. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3698512>
- El Sahili, L. (2010). *Psicología para el docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. México: Universidad de Guanajuato. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=q7V3f9PXqssC&pg=PA16&dq=estres+y+burnout+docente&hl=es&ei=fyiETNK0BYL88AaajImKAw&sa=X&oi=book_result&ct=book-thumbnail#v=onepage&q&f=false

- Engel, G. (1962). *Psychological Development on Health and Disease*. Philadelphia: Saunders.
- Esteve, J. (1994). *El malestar docente*. Barcelona: Paidós.
- Esteve, J. (1995). *La salud mental de los profesores y sus relaciones con las condiciones de trabajo*. Málaga: Paidós.
- Fallas, A. V. (2008). Diagnóstico situacional de la labor docente y de la oferta de formación de educadores rurales en Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 12, 79-97. Recuperado de <http://oaji.net/articles/2015/2279-1444159419.pdf>
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burn-out*. Nueva York: Doubleday. Recuperado de <http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/192/188>
- García, E., Peñalver, F., Rodríguez, A., De Juan, A., y Navalpotro, L. (2008). La escuela rural: ¿cierre o reorganización? Una comparación entre España y Grecia. *Revista electrónica Efdportes.com.*, 13 (119), 1-7. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd119/la-escuela-rural-cierre-o-reorganizacion.htm>
- García, L. F. (2017). *El malestar docente en educación Básica y Media Superior (un estudio comparativo entre los niveles de preescolar, primaria, secundaria y preparatoria)* (Tesis doctoral). Universitat Ramon Llull, Barcelona. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/handle/10803/458448#page=1>
- Guerrero, E., y Vicente, F. (2001). *Síndrome de "Burnout" o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Cáceres: Servicio de publicaciones de la Universidad de Extremadura. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/269402203_Estres_y_sindrome_de_burnout_en_la_ensenanza_publica
- Guerrero, E. (1996). *Salud, estrés y factores psicológicos. Asociación para la investigación y el desarrollo educativo en Extremadura*. Recuperado de http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/5534/02139529_13_51.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Gutiérrez, I. B. (2013). Propuesta de guión de entrevista para el estudio de la identidad docente. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 3(6), 73-87. Recuperado de <http://www.relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/84>
- Hinojo, F., Raso, F., y Hinojo, M. A. (2010). Análisis de la Organización de la Escuela Rural en Andalucía: Problemática y Propuestas para un Desarrollo de Calidad. *En*

- Reice, 8 (1), 79-105. Recuperado de <https://revistas.uam.es/index.php/reice/article/view/5376>
- Holmes, T., y Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213-218. doi: 10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Jiménez, A. E., Gutiérrez, J., José, M., y Celis, E. R. M. (2012). Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. *Psicología Escolar e Educativa*, 16 (1), 125-134. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572012000100013&script=sci_arttext&tlng=es
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Octaedro.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York, EE.UU: Springer.
- López, V. M. (2006). *La Educación Física en la escuela rural. Características, problemática y posibilidades: Presentación de experiencias prácticas de diferentes grupos de trabajo*. Buenos Aires: Miño y Davila.
- Lorenzo, M. (2001). La salud emocional del profesorado y el trabajo cooperativo. *Tamadaba revista de los centros del profesorado de Gran Canaria*. Recuperado de http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/tamadaba/files/2012/04/T.4_23_P%C3%81G-44-Y-45.pdf
- Marchán, S. J. (2017). *Análisis de la gestión de los docentes rurales de la institución departamental de Nocaima* (Trabajo Fin de Grado). Facultad de educación colectivo de gestión y evaluación educativa maestría en educación. Universidad externado de Colombia, Bogotá. Recuperado de https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/001/499/11/CBA-Spa-2017-An%C3%A1lisis_de_la_gesti%C3%B3n_de_los_docentes_rurales_de_la_instituci%C3%B3n_departamental_de_Nocaima.pdf
- Martínez, D. (1997). *Salud y trabajo docente*. España: Kapelusz.
- Maslach, C. y Pines, A. (1977) El síndrome de Burnout en la guardería. *Child Care Quarterly*, 6 (2), 100-113. doi:10.1007/BF01554696
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., y Schwab, R. L. (1986). Maslach burnout inventory. *psychologists press*, 21, 3463-3464. Recuperado de

- https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual/links/5574dbd708aeb6d8c01946d7.pdf
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press. Recuperado de [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=950069](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=950069)
- Maslow, A. (1968). Algunas implicaciones educativas de las psicologías humanistas. *Harvard Educational Review*, 38 (4), 685-696. Recuperado de <https://www.hepgjournals.org/doi/abs/10.17763/haer.38.4.j07288786v86w660>
- Mc Craine, E. E., Lambert, V. A., y Lambert, C. E. (1987). Work Stress, Hardiness and Burnout Among Hospital Staff Nurses. *Nursing Research*, 36 (6), 374-378. Recuperado de https://www.academia.edu/30337971/Profesi%C3%B3n_docente_y_estr%C3%A9s_laboral_una_aproximaci%C3%B3n_a_los_conceptos_de_Estr%C3%A9s_Laboral_y_Burnout
- Morga, L. E. (2012). *Teoría y técnica de la entrevista*. México: Red Tercer Milenio.
- Mungarro, G., Chacón, Y., Navarrete, G. (2017). *Malestar docente y su impacto emocional en profesores de educación primaria*. XIV Congreso nacional de investigación educativa. Benemérita y centenaria escuela normal del estado de sonora. San luis potosí. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2398.pdf>
- Peiró, J. (2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Prevención, trabajo y salud: Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo*, 18 (13), 38. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jose_Peiro5/publication/39174637_El_estres_laboral_Una_perspectiva_individual_y_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf
- Peiró, J., y Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del psicólogo*, 29 (1), 68-82. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1540.pdf>
- Peña, S. B., y Cantero, V. F. (2010). Prejuicio étnico y desgaste docente: Un desafío en contextos de pobreza. *Diálogos educativos*, 20, (2), 15-40. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3728298>

- Pérez, M. (2016). *Intervención psicológica en prevención del estrés laboral en maestros y maestras de escuelas del Programa A. Pr. En. DER de Montevideo* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de la República de Uruguay. Recuperado de https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/trabajo_final_de_grado_-_perez_ossola.pdf
- Ponce, C., Bulnes, M., Aliaga, J., Atalaya, M., y Huerta, R. (2014). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. *Revista de investigación en psicología*, 8 (2), 87-112. doi: 10.15381/rinvp.v8i2.4050
- Quiceno, J y Vinaccia, S. (2007). Burnout: Síndrome de Quemarse en el Trabajo. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 117-125. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810212.pdf>
- Raso, F. (2009). Reenfoques Estructurales del Prácticum Para el Desarrollo de la Docencia en Contextos Rurales. En E. M. Olmedo y A. Jerez (Coords.) *Innovación y Creatividad en el Nuevo Prácticum Europeo*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Rodríguez, J. A., Guevara, A, y Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8 (14), 45-67. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653267015/521653267015.pdf>
- Rodríguez, M. C., Hinojosa, L. M. M., y Ramírez, M. T. G. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación*, 14 (1), 1-22. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/13210/18332>
- Rozas, G. C. (2016). *Niveles de desgaste profesional (burnout) en docentes y estrategias de prevención. El caso de las Facultades de Salud, Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Santo Tomás, Chile*, (Tesis doctoral). Publicaciones y divulgación científica. Universidad de Málaga. Recuperado de https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12219/TD_ROZAS_CAAMAN_O_Graciela_Cecilia.pdf?sequence=1
- Ribera, D., Cartagena, E., Reig-Ferrer, A., Romá-Ferri, M. T., Quintero, S., Isabel, M., y Caruana, A. (1993). *Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería (Estudio empírico en la provincia de Alicante)*. Universidad de Alicante. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/4376>

- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocivous Agents. *Nature*, 138 (3479), 32-32. Recuperado de <https://www.nature.com/articles/138032a0>
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: Mc Graw-Hill Book.
- Selye, H. (1954). *The stress of life*. New York, EE. UU: McGraw Hill Book.
- Silva, C., Quintana, R., Jiménez, O., y Rivera, C. (2005). *Nivel de estrés de docentes de enseñanza básica Chillan-Chile* (Tesis de postgrado). Colegio de enfermería, Costa Rica. Recuperado de <https://studylib.es/doc/7901138/nivel-de-estr%C3%A9s-de-docentes-de-ense%C3%B1anza-b%C3%A1sica-chillan>
- Steptoe, A. y Vögele, C. (1986). ¿Las respuestas al estrés están influenciadas por la evaluación cognitiva? Una comparación experimental de estrategias de afrontamiento. *British Journal of Psychology*, 77 (2), 243-255. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8295.1986.tb01999.x>
- Vázquez, R., y Angulo, F. (2003). *Introducción a los estudios de caso*. Archidona: Aljibe.
- Velasco, L. S. (2012). *Trabajo con grupos heterogéneos en la escuela rural* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Segovia. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/1490/TFGB.113.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Velázquez, R., Rodríguez, C., Serrano, J., Olvera J., y Martínez, S. (2014). Estrés y burnout en docentes de educación media superior. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 4 (2), 119-141. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/32405>
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17 (32), 67-86. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802/1743>
- Zorrilla, A. M. (2017). *Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con variables laborales y de contexto* (Tesis doctoral). Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Universidad de Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/65269/tesisV5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>