



Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza

Estresse e depressão em docentes de uma instituição pública de ensino

Stress and depression in teachers from a public education institution

Louise Tatiana Mendes Rodrigues¹

Eliana Campelo Lago²

Camila Aparecida Pinheiro Landim Almeida³

Ivonizete Pires Ribeiro³

Gerardo Vasconcelos Mesquita³

¹ Estudiante de Maestría en Salud Familiar en el Centro Universitario UNINOVAFAPI. Brasil.

² Doctora Coordinadora del Máster en Salud de la Familia en el Centro Universitario UNINOVAFAPI, profesor de la Universidad Estatal de Maranhão. Brasil. academico.pro@gmail.com

³ Doctor. Profesor en el Centro Universitario UNINOVAFAPI. Brasil.

<http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.19.1.383201>

Recibido: 10/06/2019

Aceptado: 9/08/2019

RESUMEN

Objetivos: Analizar la presencia de estrés y signos indicativos de depresión en docentes de una institución pública de enseñanza.

Material y Métodos: Estudio analítico, realizado con 163 docentes de una institución pública de enseñanza. Se aplicó Escala de estrés percibido-EEP e inventario de depresión de Beck-IDB.

Resultados: De los 163 participantes, 108 (66,3%) eran del género masculino, 64 (39,3%) con rango de edad de 30 a 39 años, 79 (48,5%) tenían una renta salarial de más de 15 salarios (en el caso de las mujeres). La mayoría presentó título de maestro, 84 (51,5%). Se identificaron niveles mínimos de estrés en hombres, 73 (67,0%) y 34 (63,0%) en mujeres. 87 (79,8%) mujeres y 35 (64,8%) hombres presentaron un nivel de depresión mínima. Hubo diferencias significativas en los scores de estrés y depresión entre los sexos. Se observó una correlación positiva moderada entre las escalas.

Conclusión: Los docentes con niveles mínimo y leve están sujetos a presentar estrés y depresión, mereciendo atención por parte de las instituciones.

Palabras clave: Estrés Psicológico; Depresión; Profesores.

RESUMO

Objetivos: Analisar a presença de estresse e sinais indicativos de depressão em docentes de uma instituição pública de ensino.

Material e Métodos: Estudo analítico, realizado com 163 docentes de uma instituição pública de ensino. Aplicou-se Escala de Estresse Percebido-EEP e Inventário de Depressão de Beck-IDB.

Resultados: Dos 163 participantes, 108 (66,3%) eram do gênero masculino, 64 (39,3%) com faixa etária de 30 a 39 anos, 79 (48,5%) tinham uma renda salarial de mais de 15 salários mínimos, 80 (49,1%) referiram cor parda. A maioria apresentou título de mestre, 84 (51,5%). Identificaram-se níveis mínimos de estresse em homens, 73 (67,0%) e 34 (63,0%) em mulheres. 87 (79,8%) mulheres e 35 (64,8%) homens apresentaram nível de depressão mínima. Houve diferença significativa nos scores

de estresse e depressão entre os sexos. Observou-se uma correlação positiva moderada entre as escalas.

Conclusão: Os docentes com níveis mínimo e leve estão sujeitos a apresentarem estresse e depressão, merecendo atenção por parte das instituições.

Palavras-Chave: Estresse Psicológico; Depressão; Docentes.

ABSTRACT

Objectives: To analyze the presence of stress and signs indicative of depression in teachers of a public educational institution.

Materials and Methods: An analytical study was conducted with 163 teachers from a public educational institution. The Perceived Stress Scale-EEP and Beck-IDB Depression Inventory were applied.

Results: Of the 163 participants, 108 (66.3%) were males, 64 (39.3%) were between 30 and 39 years of age, 79 (48.5%) had a wage income of more than 15 wages minimum, 80 (49.1%) reported brown color. The majority had a master's degree, 84 (51.5%). Minimal levels of stress were identified in men, 73 (67.0%) and 34 (63.0%) in women. 87 (79.8%) women and 35 (64.8%) men had minimal depression. There was a significant difference in the stress and depression scores between the sexes. There was a moderate positive correlation between the scales.

Conclusion: Teachers with minimal and light levels are subject to stress and depression, deserving attention from the institutions.

Key words: Psychological Stress; Depression; Teachers.

INTRODUCCION

El concepto de estrés se consolida en la literatura y se discute desde la década de 1930. Se puede entender como una respuesta inesperada del organismo a un estímulo dado. La presencia de estrés en los entornos laborales puede generar ingresos negativos para los trabajadores al promover espacios que afectan la calidad de vida ⁽¹⁾.

La carga principal asociada con vivir persistentemente con una situación estresante implica manifestaciones físicas no deseadas, como un aumento de la presión arterial y una mayor susceptibilidad al accidente cerebrovascular. Del mismo modo, otras manifestaciones han sido puntuadas en la literatura, como infección debido a una respuesta inmune disminuida, trastornos alimentarios, trastornos gastrointestinales, insomnio, aumento o pérdida de peso excesivo, resistencia a la insulina, disminución del deseo sexual e impotencia temporal en hombres, inhibición del aprendizaje y deterioro de la memoria, así como exacerbación de lesiones cutáneas. Esta compilación de cambios nocivos interfiere con la calidad de vida de las personas afectadas por el estrés ⁽²⁾.

El estrés se informa como un factor de riesgo para el desarrollo de depresión, que afecta la productividad del individuo en su contexto biopsicosocial. La depresión se define como un trastorno afectivo o anímico grave considerado como la cuarta causa principal de discapacidad social en el mundo, una de las principales preocupaciones relacionadas con el riesgo de suicidio ⁽³⁾. En este sentido, la depresión es un problema reconocido de salud pública porque causa daños sociales como cambios de humor, disminución de la productividad, pérdida de iniciativa, desinterés general, cambios cognitivos, psicomotores y vegetativos ⁽⁴⁾.

Los factores de riesgo más predisponentes para este evento son aspectos relacionados con la personalidad, antecedentes familiares, eventos infantiles, experiencias desagradables en la vida diaria de las personas y aislamiento social. El

conjunto de factores que incluyen el estrés temprano y continuo y la genética pueden determinar la vulnerabilidad de una persona a trastornos psiquiátricos como la depresión ⁽³⁾.

La enseñanza es una de las profesiones más propensas al desarrollo de estrés, depresión y ansiedad debido a una combinación de aspectos con características multifacéticas asociadas con la actividad laboral. Un estudio con maestros nigerianos mostró una prevalencia de 72.2% de estrés y 29.3% de depresión ⁽⁵⁾. Los estudios con docentes brasileños también muestran altos niveles de estrés ⁽⁶⁾.

La carga de trabajo y el entorno psicológico adverso predicen la depresión, de manera similar, el sistema operativo también se consideró un factor de riesgo para la depresión y la ansiedad entre los docentes ⁽⁴⁾.

El estrés y la depresión pueden interferir con las actividades diarias de los maestros, especialmente en el trabajo, perjudicando su desempeño. El reconocimiento de este problema es urgente para que las estrategias de prevención puedan enumerarse para abordar el problema ⁽⁵⁾.

Desde esta perspectiva, este estudio tuvo como objetivo analizar la presencia de estrés y signos indicativos de depresión en los docentes de una institución educativa pública.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio analítico de enfoque cuantitativo realizado con docentes de una institución educativa pública en la ciudad de Teresina, Piauí. Esta institución cuenta con una escuela secundaria, curso técnico y educación superior.

Los participantes fueron 163 maestros de un total de 282 registrados en la facultad de la institución, los participantes fueron reclutados de acuerdo con los criterios de inclusión: para realizar la función de enseñanza durante el período de recopilación de datos. Se excluyeron aquellos con licencia para maestrías y cursos de doctorado, pasantes y maestros sustitutos.

La recopilación de datos tuvo lugar en enero y febrero de 2018, en una sala reservada antes o después del horario de clases en la sala de cada departamento.

Para obtener los datos, se utilizaron tres instrumentos: uno elaborado por los investigadores que contenía variables sociodemográficas (edad en años completos, género, educación, ingresos familiares en salarios mínimos brasileños, número de hijos y color de piel autoinformado).

Los otros dos instrumentos utilizados y validados fueron: Escala de estrés percibido (PSS-10). La escala consta de 10 ítems con opciones de respuesta que van de cero a cuatro (0 = nunca; 1 = casi nunca; 2 = a veces; 3 = casi siempre; 4 = siempre). Las preguntas con connotación positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10) tienen su puntaje invertido. Las otras preguntas son negativas y deben agregarse directamente. La suma de los puntajes de las preguntas proporciona puntajes que pueden variar de 0 a 56. Es una escala general que se puede usar en varios grupos de edad, ya que no contiene preguntas específicas del contexto. Se consideran los siguientes puntajes: de 0 a 18.6

= bajo nivel de estrés, entre 18.7 y 37.2 = nivel promedio de estrés y, desde 37.3, niveles altos de estrés ⁽⁷⁾.

El otro instrumento fue el Inventario de depresión de Beck (BDI), una escala de autoevaluación de la depresión. Contiene 21 declaraciones sobre tristeza, pesimismo, sentimiento de fracaso, falta de satisfacción, sentimiento de culpa, sentimiento de castigo, autodesprecio, autoculpa, pensamientos suicidas, episodios de llanto, irritabilidad, retraimiento social, indecisión, distorsión de la imagen corporal, inhibición de trabajo, trastornos del sueño, fatiga, pérdida de apetito, pérdida de peso, problemas somáticos y disminución de la libido ⁽⁸⁾.

El grado de intensidad varía de 0 a 3, en cada enunciado. El Centro de Terapia Cognitiva recomienda como puntos de corte de detección: <15 = normal, 15-19 = disforia,> 20 = depresión moderada y> 30 = depresión severa. El BID contiene un encabezado con preguntas sobre fecha, clase, código de materia, edad, sexo, estado civil y religión ⁽⁸⁾.

Los datos se organizaron para su análisis en el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS), versión 22.0. Se realizaron análisis descriptivos y se usó la prueba de chi-cuadrado para el análisis inferencial, la prueba de normalidad para los puntajes, la prueba de Levine para analizar la homogeneidad de los grupos y la prueba t para muestras independientes para comparar las medias. entre los grupos

El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación del Centro Universitario bajo CAAE: 80025817.9.0000.5210 y Opinión No. 2,441,627. Todos los participantes firmaron un formulario de consentimiento libre e informado.

RESULTADOS

De los 163 docentes, 108 (66,3%) eran hombres. En cuanto al grupo de edad, 64 (39,3%) tenían entre 30 y 39 años. Se encontró que 79 (48.5%) tenían un ingreso salarial de más de 15 salarios. En cuanto al color, 80 (49.1%) informaron color marrón. La mayoría presentó una maestría 84 (51.5%) con una carga de trabajo de 18 a 20 horas, 78 (47.9%), de acuerdo con la Tabla 1.

Tabla 01 - Perfil sociodemográfico de los docentes de la institución educativa pública. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n = 163)

Variables	n	%	Prome dio	Mínimo	Máximo	Desviaci ón Estándar
Género						
Masculino	108	66,3				
Hembra	55	33,7				
Edad						
<29 años	23	14,2				
30- 40 años	64	39,5				
40- 50 años	45	27,8				
50- 60 años	26	16,0				
> 60 años	4	2,5	40,2	29,0	69,0	9,8
Ingresos						

6 a 9 salarios mínimos	26	16,0
9 a 12 salarios mínimos	27	16,6
12 a 15 salarios mínimos	31	19,0
15 salarios mínimos	79	48,5
Casa		
Solo	12	7,4
de 2 a 3 personas	92	56,4
de 4 a 7 personas	57	35,0
8 a 10 personas	2	1,2
> 10 personas	0	0,0
Color		
Blanco	55	34,0
Negro	10	6,2
Marrón	80	49,4
Amarillo	4	2,5
Indígena	13	8,0
Título profesional		
Público federal	85	52,1
Público estatal	39	23,9
Público municipal	9	5,5
Privado	30	18,4
Naturaleza de esta institución		
Colegio aislado	25	15,3
Centro Universitario	13	8,0
Universidad	97	59,5
No se aplica	28	17,2
Posgraduación		
Actualización (180 horas mínimo)	1	,6
Especialización (mínimo 360 horas)	46	28,2
Master	84	51,5
Doctorado	29	17,8
Todavía no he completado o no he completado la escuela de posgrado	3	1,8
Tiempo de enseñanza		
De 3 a 5 años	45	28,1
De 6 a 9 años	35	21,9
De 10 a 15 años	25	15,6
De 15 a 20 años	22	13,8
Há mais de 20 años	33	20,6
Carga de trabajo semanal		
Hasta 10 horas	28	17,2
11- 15	39	23,9
15- 17	18	11,0
18-20	78	47,9

Fuente: Búsqueda directa, 2018

Con respecto al análisis de las puntuaciones de SSP (estrés), se observó que 70 (42,9%) presentaron un nivel de estrés leve. Se observó entre las mujeres un nivel de

estrés leve ($p < 0.01$) y los hombres presentaron un nivel mínimo de estrés ($p < 0.01$), como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 02 - Distribución de la frecuencia del nivel de estrés (PSS-10) entre los docentes de la institución educativa pública. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n = 163)

	Género				Total		p-valor
	Hembra		Masculino		N	%	
	n	%	n	%			
Nivel de estrés							
Mínimo	21	12,9	72	44,2	93	57,1	
Luz	34	20,9	36	22,0	70	42,9	<0,0001
Total	55	33,8	108	66,3	163	100	

Fuente: Investigación directa, 2018.

Con respecto al análisis de las puntuaciones de BDI, se observó que 122 (74.8%) tenían un nivel de depresión mínima. El mismo análisis se observó entre los géneros, ya que ambos tenían un mayor porcentaje de miembros con el nivel mínimo de depresión ($p < 0.01$), como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3 - Distribución de la frecuencia de depresión entre docentes de la institución educativa pública. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n = 163).

	Género				Total		p-valor
	Hembra		Masculino		N	%	
	N	%	N	%			
Interpretación de puntajes BDI							
Mínimo	36	22,1	86	52,7	122	74,8	
Luz	8	4,9	20	12,3	28	17,2	
Moderado	10	6,1	2	1,3	12	7,4	
Serio	1	0,6	0	0	1	0,6	0,001
Total	55	33,7	108	66,3	163	100	

Fuente: Investigación directa, 2018.

Al analizar la correlación entre las escalas, se observó una correlación positiva moderada, que muestra un crecimiento positivo en la misma dirección ($p < 0.01$), como se muestra en la Tabla 4.

Tabla 4 - Correlación entre los resultados de las pruebas de depresión y estrés entre docentes de la institución educativa pública. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n = 163).

	Cuestio nario	Escala de estrés percibido percibido	Inventario de depresión de Beck - BDI
Escala de estrés percibido percibido (PSS-10)	Correlación de Pearson	1	,596**
	valor p		,000
Inventario de depresión de Beck - BDI	Correlación de Pearson	,596**	1
	p-valor	,000	

Fuente: Investigación directa, 2018.

Al comparar los puntajes de los cuestionarios con el género de los profesionales, fue evidente que los grupos tenían diferentes variaciones ($p < 0.01$) y que existe una diferencia entre hombres y mujeres con respecto al nivel de depresión (valor $p = 0.31$). Con respecto a la Escala de Estrés entre los profesionales, la prueba de Levine mostró que los grupos no son homogéneos (valor $p = 0.485$) y que existe una diferencia entre los grupos con respecto a la Escala de Estrés (valor $p = 0.004$ asociado con la Prueba T).

Tabla 5 - Prueba de comparación entre géneros y puntajes de cuestionarios entre docentes de la institución educativa pública. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n = 163)

	Prueba de Levine	Prueba T para medias iguales				Diferencia media (IC-95%)	
		p-valor	T	p- valor		Inferior	Superior
Inventario de depresión de Beck - BDI							
Variaciones iguales asumidas	,000	- 2,501	,013	-3,0112	-5,3888	-,6336	
Variaciones iguales no asumidas		- 2,199	,031	-3,0112	-5,7376	-,2848	
Escala de estrés percibido							
Variaciones iguales asumidas	,485	- 2,950	,004	-3,3469	-5,5874	-1,1064	
Variaciones iguales no asumidas		- 2,860	,005	-3,3469	-5,6692	-1,0246	

Fuente: Investigación directa, 2018.

DISCUSIÓN

El estrés afecta a los docentes en países de diferentes ingresos y en diferentes niveles de educación. Un estudio con maestros noruegos mostró que, aunque los

maestros están satisfechos con su trabajo, tienen estrés con las actividades realizadas ⁽⁹⁾. En Nigeria, la prevalencia del estrés entre los docentes fue del 72,2% ⁽⁵⁾.

En vista del problema, es necesario aumentar las estrategias dirigidas al tratamiento y la prevención, ya que los maestros de diferentes edades y en diferentes etapas de sus carreras informan los episodios de estrés ⁽⁹⁾.

Los estudios que buscan respuestas al estrés a nivel de diferencia de género en el modelo animal han demostrado que las mujeres tienen mayores cambios endocrinos en comparación con los hombres e indican que existen paralelos entre los hallazgos en los datos humanos sobre el estrés y la depresión ⁽¹⁰⁾. El hecho de que los investigadores hayan mostrado diferencias en el estrés en ratas hembras en un entorno en el que las variables estaban estrechamente controladas abre el espacio para una mayor discusión sobre el tema desde una perspectiva de género en humanos.

En el contexto de la enseñanza, se evidenció que el estrés estaba más presente entre las mujeres. La presencia de estrés entre las mujeres puede atribuirse al conflicto entre sus roles en el trabajo y con sus familias, las raíces culturales que se entrelazan en las dinámicas socioculturales e históricas ⁽¹¹⁾. La comprensión de que las mujeres históricamente han sido sometidas a funciones inferiores por los hombres, y que hoy ocupa más y más espacios descuidados, puede indicar formas de entender las diferencias entre las tasas de estrés entre mujeres y hombres.

Los resultados de esta investigación apuntan a un bajo porcentaje de estrés en la mayoría de los maestros. Sin embargo, los resultados difieren de la investigación nacional e internacional. Un estudio en el sur de Brasil identificó una alta percepción de estrés correlacionada con comportamientos de riesgo en diferentes dominios, como las características sociodemográficas, ocupacionales y laborales ⁽⁶⁾. También se han identificado altas tasas de estrés en docentes de otros países ^(5,9).

La profesión docente requiere una gran carga de trabajo, los maestros realizan la planificación de lecciones, organizan actividades, desarrollan y mejoran planes de estudio, manejan actividades extracurriculares, supervisión de clase, cobertura de ausencias y ausencias de maestros, evaluación del desempeño estudiantil y más de otras funciones que se les imputan ⁽⁴⁾.

Las actividades que proporcionan el mayor impacto con relaciones significativas entre el desarrollo del estrés y los síntomas de depresión, además del tiempo dedicado al trabajo, son las comunicaciones verbales intensivas, el entorno psicológico adverso en el trabajo y la enseñanza a los estudiantes en aulas superpobladas ⁽⁵⁾.

Los diferentes niveles de educación indican diferencias en los puntajes de estrés, que son más altos en los maestros de primaria en comparación con los maestros de secundaria, principalmente debido a la enseñanza y la planificación de las lecciones, la responsabilidad del rendimiento del estudiante, el manejo del aula y la disciplina.

clase, rol de supervisión, realización y monitoreo de actividades extracurriculares y problemas de relación, matrimonio y familia ⁽¹²⁾.

La enseñanza se puntuó en las discusiones internacionales como uno de los trabajos más estresantes, las repercusiones negativas implican la disminución de la calidad de la educación y la consiguiente reducción de la autoeficacia del maestro. Además, los maestros pueden experimentar una menor satisfacción y discapacidad laboral, niveles más altos de síndrome de Burnout y un mayor desgaste ⁽¹³⁻¹⁵⁾.

La presencia de agotamiento ocupacional relacionado con el estrés en el lugar de trabajo es constante y llama la atención, ya que es uno de los factores más asociados con los bajos niveles de productividad en el trabajo y aumenta la motivación para dejar la profesión, por lo que es importante estresarse. la necesidad de detectar temprano la presencia de estrés y signos indicativos de depresión para enumerar acciones sinérgicas para mitigar este impasse ⁽¹⁴⁾.

La carga de trabajo de los docentes y diversas fuentes de estrés contribuyen al agotamiento físico y emocional, el aumento de la baja por enfermedad, la reducción del empleo con consecuencias económicas con la jubilación anticipada y las pensiones por discapacidad ^(13,14).

Aunque el nivel de depresión es bajo entre los maestros, es importante tener en cuenta que los maestros pueden desarrollar depresión como consecuencia psicológica de eventos estresantes en el trabajo. Un estudio realizado entre profesores universitarios en China mostró una relación directa entre estas dos variables, presentando el estrés como un factor de riesgo para los síntomas depresivos ⁽¹⁶⁾.

En India, una encuesta sobre depresión y niveles de estrés entre docentes encontró que el 52.38% tenía depresión, entre ellos el 28.6% tenía depresión leve, el 18.1% depresión moderada ⁽¹⁷⁾. Según la evidencia internacional, los maestros de diferentes entornos económicos y culturales tienen síntomas relacionados con el estrés y la depresión.

La profesión docente ha sido enfatizada como la ocupación que presenta el mayor riesgo de angustia psicológica y niveles más bajos de satisfacción laboral en comparación con la población general y se encuentran entre los profesionales que enfrentan la mayor presión en su trabajo. Las diversas actividades relacionadas con el trabajo y el aumento del nivel de presión pueden interferir negativamente con el estado emocional y físico de los maestros, experimentando un estado de fatiga y baja productividad ^(5,18). Sin embargo, el problema afecta tanto a los docentes como a los estudiantes, interfiriendo con el desarrollo de la calidad académica y el establecimiento de relaciones entre docentes/estudiantes ⁽¹⁹⁾.

Las limitaciones del estudio se refieren a la exclusividad del lugar de recolección de datos, restringido a una institución educativa pública, que puede limitar parte de las interpretaciones al contexto público de la educación y corroborar o contrastar la información de estudios previos en otras esferas de la educación.

CONCLUSIÓN

El desarrollo diario de las actividades laborales en la enseñanza implica la toma de decisiones importantes y está vinculado a los diversos eventos de estrés intrínsecos y extrínsecos al trabajo, lo que contribuye a la presencia de estrés, como se observó en este estudio.

Esta investigación ha demostrado que el estrés puede estar relacionado con la presencia de síntomas de depresión. Los puntajes de estrés siguieron proporcionalmente los puntajes de depresión, es decir, cuanto mayor sea la carga de estrés que tenga el maestro, más susceptible será a mostrar signos de depresión. Se enfatiza la necesidad de atención de los educadores y la creación de programas con acciones preventivas y terapéuticas que permitan al maestro reflexionar y encontrar alternativas a los impases que impregnan el desarrollo de actividades de la vida diaria.

REFERENCIAS

1. Maffia LN, Pereira LZ. Estresse no trabalho: estudo com gestores públicos do estado de minas gerais. REAd Rev eletrôn adm [Internet]. 2014 Dec [cited 2018 May 14]; 20(3): 658-80. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/read/v20n3/1413-2311-read-20-03-00658.pdf>
2. Moreira DP, Furegato ARF. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2013 Feb [cited 2018 May 17]; 21(Spec): 155-162. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21nspe/pt_20.pdf
3. Vignola R, Tucci, A. Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. J Affect Disord [Internet]. 2014 Feb [cited 2018 May 18]; 155: 104-109. Available from: [https://www.jad-journal.com/article/S0165-0327\(13\)00773-8/pdf](https://www.jad-journal.com/article/S0165-0327(13)00773-8/pdf)
4. Desouky D, Allam H. Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. J Epidemiol Glob Health [Internet]. 2017 Sep [cited 2018 Jun 2];7(3):191-198. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2210600617301119?via%3Dihub>
5. Asa FT, Lasebikan VO. Mental Health of Teachers: Teachers' Stress, Anxiety and Depression among Secondary Schools in Nigeria. Int Neuropsychiatr Dis J [Internet]. 2016 Jan [cited 2018 Jun 4]; 7(4): 1-10. Available from: http://www.journalrepository.org/media/journals/INDJ_29/2016/Jul/Lasebikan742016INDJ27039.pdf
6. Camargo EM, Oliveira MP, Rodriguez-Añez CR, Hino AAF, Reis RS. Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. Psicologia Argumento [Internet]. 2013 Dec [cited 2018 Jun 13]; 31(75): 589-97. Available from: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19725/0>
7. Reis RS, Hino AAF, Añez CRR. Perceived Stress Scale: reliability and validity study in Brazil. J Health Psychol [Internet]. 2010 Jan [cited 2018 Jun 22]; 15(1): 107-14. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20064889>
8. Gorenstein C, Andrade LHSG, Zuardi AW. Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia. São Paulo: Lemos; 2000.

9. Skaalvik, EM, Skaalvik S. Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession—What Do Teachers Say? *International Education studies* [Internet]; 2015 Feb [cited Jun 2018 17]; 8(3): 181-92. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060892.pdf>
10. Oliveira MRM. Sex differences in the stress response in SD rats. *Behavioural Brain Research* [Internet]. 2015 Feb [cited 2018 Jul 17]; 284: 231-237. Available from: https://www.researchgate.net/publication/272511334_Sex_differences_in_the_stress_response_in_SD_rats
11. Cardozo A. La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. *Revista de Psicología* [Internet]. 2017 Nov [cited 2018 Jul 13]; 18: 43-57. Available from: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n18/n18_a05.pdf
12. Hasan A, Azad M. A study of occupational stress of primary school teachers. *Educationia Confab* [Internet]. 2014 Apr [cited 2018 Jul 23]; 3(4): 11–9. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/adbc/9c6c182c899fcc302a56e254b8fa0bfada96.pdf>
13. Skaalvik EM, Skaalvik S. Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation to Leave the Teaching Profession. *Creative Education* [Internet]. 2016 Aug [cited 2018 Jul 24]; 7: 1785-99. Available from: <https://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=69852>
14. Liu S, Onwuegbuzie AJ. Chinese Teachers' Work Stress and Their Turnover Intention. *Int J Educ Res* [Internet]. 2012 [cited 2018 Jul 12];53: 160-170. Available from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ988655>
15. Klassen R, Wilson E, Siu AFY, Hannok W, Wong MW, Wongsri N, et al. Preservice Teachers' Work Stress, Self-Efficacy, and Occupational Commitment in Four Countries. *EJPE* [Internet]. 2013 Dec [cited 2018 Jul 17]; 28(4):1289-1309. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10212-012-0166-x>
16. Shen X, Yang Y, Wang Y, Liu L, Wang S, Wang L. The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among chinese university teachers: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2014 Nov [cited 2018 Jun 23]; 30(14):1-8. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4261521/pdf/12888_2014_Article_329.pdf
17. Shetageri VN, Gopalakrishnan G. A cross-sectional study of depression and stress levels among school teachers of Bangalore. *Journal of Dental and Medical Sciences* [Internet]. 2016 Mar [cited 2018 Jun 17];15(3): 21–7. Available from: <http://www.iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/Vol15-Issue%203/Version-7/F1503072127.pdf>
18. Yu, X., Wang P, Zhai X, Dai H, Yang Q. The effect of work stress on job burnout among teachers: the mediating role of self-efficacy. *Soc Indic Res* [Internet]. 2015 Jul [cited 2018 Jul 28]; 122(3): 701-8. Available from: https://www.researchgate.net/publication/271795079_The_Effect_of_Work_Stress_on_Job_Burnout_Among_Teachers_The_Mediating_Role_of_Self-efficacy
19. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaszewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2018 Mar [cited 2018 Aug 16]; 27(1):e0370014. Available from: http://www.scielo.br/pdf/tce/v27n1/en_0104-0707-tce-27-01-e0370014.pdf

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia