

## **NUEVAS TECNOLOGÍAS, ROL DOCENTE Y ESTRÉS PSICOSOCIAL**

FELICIDAD LOSCERTALES ABRIL

Universidad de Sevilla

Con esta intervención nos proponemos los siguientes objetivos:

- 1.- Motivar la reflexión sobre la profesión docente ante el reto de las NN.TT.
- 2.- Ofrecer algunas perspectivas para el análisis del estrés que este reto puede causar a los profesores.
- 3.- Esbozar unos puntos de partida para la prevención del estrés y el manejo y control de sus efectos.

## I. EL PAPEL DE LAS NN.TT. COMO UNA DE LAS DIMENSIONES PSICOSOCIALES DE LA EDUCACION ACTUAL.

La sociedad actual, compleja y velozmente cambiante, plantea unos retos difíciles a los educadores y provoca disfunciones y desconciertos sin igual en el sistema educativo. La evolución social es cada vez más rápida y cuando todavía se está asimilando alguno de sus cambios, ya se ha quedado antiguo y aparece el siguiente paso. La exigencia para quien se tenga por "actualizado" y quiera estar en la punta de lanza de la renovación social no es tanto la de conocer lo nuevo, usarlo y dominarlo sino, y sobre todo, la de adaptarse rápidamente al cambio.

Ya con los impulsos renovadores del 68 -que hoy pueden ser prehistoria- en el mundo educativo se usaba como eslogan la frase de que lo importante no era aprender cosas, sino "aprender a aprender" porque los contenidos de cualquier aprendizaje se iban a quedar obsoletos cada vez con más celeridad. Pero, esto que es muy fácil de decir, crea serios problemas personales y organizacionales cuando se pretende llevar a la práctica: ¿Da tiempo de aprender tan rápidamente? ¿merece la pena gastar tantas energías para algo que se ha de desechar enseguida? ¿cualquier sacrificio personal o inversión social son válidos con tal de estar al día? ¿pueden reconvertirse las personas y sus habilidades para que no sea tanto el despilfarro? ... Y tantos y tantos otros interrogantes.

Dentro de este conjunto de problemas no es de los menores el causado por la irrupción de las nuevas tecnologías, un fenómeno que es quizás el más significativo de la velocidad y la intensidad del cambio al que venimos aludiendo.

El diario ABC publicó el día 13 de febrero de 1996 una crónica enviada desde Washington por Pedro Rodríguez en la que se relataba cómo hace medio siglo

(concretamente el día de San Valentín de 1946) se puso en marcha en la Universidad de Pensilvania el primer prototipo de ordenador electrónico. Se trataba de un enorme armatoste que pesaba cerca de treinta toneladas y abultaba como un autobús. Y como es bien sabido, en menos de cincuenta años un portátil de dos kilos de peso presta ya mejores servicios.

*"En sólo medio siglo, esta invención ha confirmado su capacidad para transformar totalmente la forma en que los seres humanos vivimos en sociedades desarrolladas e intentamos proyectar ambiciones más allá de los confines de la Tierra. Su éxito ha llegado hasta el punto de dar lugar a una nueva clase de analfabetos que divide a las personas por su capacidad para actuar con un ordenador".*

Efectivamente, y apoyándonos en el ejemplo concreto del ordenador, con el motivo de su cincuentenario, se puede afirmar que uno de los elementos que con más fuerza ha irrumpido en el horizonte de la vida y la dinámica del sistema educativo ¡y de sus funcionarios! es, precisamente y dentro del gran conjunto de la tecnología educativa lo que conocemos como "Nuevas Tecnologías" (NN.TT.).

Como todo elemento nuevo las NN.TT. han provocado entusiasmos y rechazos: ¿puede ser esta la piedra filosofal de la enseñanza?... O, por el contrario, ¿será la enemiga mortal del docente, que va a ser desplazado por la ciega instrumentación tecnológica que le impedirá dar al proceso el adecuado calor humano?. El desconcierto y el malestar se generalizan... sobre todo entre los que no se atreven a enfrentarse a la "fiera" tecnológica.

Pero también es posible que haya que encauzar las reflexiones de otra forma: La sociedad cambia vertiginosamente y el alumnado de hoy, aun con características permanentes (porque en tanto que son seres humanos tienen ciertas constantes universales) es diferente a los modelos que la historia conoce. También es distinto el colectivo docente y, en consecuencia, el concepto de educación tanto como el de enseñanza tienen que sufrir cambios decisivos si han de ajustarse a las demandas y expectativas que la sociedad les plantea.

De hecho, si aceptamos con Von Bertalanffy (1976) que profesorado, alumnado y organización educativa son sistemas en interacción, puede afirmarse de ellos que están siempre vivos y por tanto en cambio y movimiento, pero también es cierto que, en la situación actual, se enfrentan a un profundo proceso de revisión como lo demuestran las numerosas y sucesivas reformas (institucionales, oficiales, tecnológicas e ideológicas) a que son sometidos los Sistemas Educativos y los Planes de Estudios tanto en los países más desarrollados como en los que están en formación y en vías de desarrollo.

¿Qué necesita la sociedad actual en materia educativa?

¿Quiénes son los jóvenes de hoy?

¿Qué profesores son los que van a educarlos?

Aunque no sea la panacea universal sino un mero conjunto instrumental, puede ser que un elemento de la novedad y la potencia de acción eficaz que ofrecen las NN.TT. usadas con su verdadera medida, contribuya a que el sistema educativo pueda mantener actitudes de respuesta satisfactoria a estos interrogantes y fuerce a los profesores a adquirir la verdadera dimensión de comunicadores y de personas que, dentro de la interacción más fructífera, faciliten el aprendizaje significativo, autónomo y profundo de

sus alumnos y les ayuden respetuosa y validamente a lograr su desarrollo y construcción personales.

Y ahí está precisamente el reto: o se dominan las NN.TT. o nos quedamos fuera de onda. Y esa es la causa de que al enfrentarse a ellas se produzcan reacciones en forma de estrés con la suficiente intensidad como para que merezca la pena que nos detengamos en este fenómeno.

## **2. LA PROFESION DOCENTE.**

Mirando la actividad de los que hoy se dedican a la docencia proyectada en los individuos que la realizan aparece como un rol social concreto, un trabajo profesional.

Por trabajo entendemos toda actividad productiva que representa un esfuerzo para quien la realiza (por eso es "trabajo") y que, al ser productiva, es necesaria a la sociedad que, por ello, la remunera. El tema de la remuneración es interesante y seguramente es el aspecto que más decisivamente diferencia al trabajo profesional de otras actividades. Porque, en efecto, el hecho de que la sociedad necesite de esas tareas y pague por ellas haciéndolas obligatorias y creando responsabilidades al trabajador es lo que define una profesión.

Dentro de las actividades laborales en las sociedades modernas, urbanas y tecnificadas, hay un amplio grupo de profesiones especializadas, entre las que se cuenta la de los docentes, que provienen de una formación universitaria o similar y cumplen las siguientes condiciones:

1. Disponer de una estructura de conocimientos que explique y oriente la práctica de sus actividades específicas,
2. Requerir un período de formación largo y complejo,
3. Poseer una "cultura profesional",
4. Precisar de un "proceso de socialización laboral" planificado y dirigido por una institución formadora.
5. Poseer un prestigio social y económico de cierta importancia de acuerdo con la calidad de las prestaciones sociales que produce.

Un grado más elaborado -y generalizado- en el panorama laboral es el de tipo "funcionario", el más institucional de los roles de trabajo en la sociedad actual. El funcionario, sea de la profesión que sea, está relacionado de una forma especial con las personas que reciben los efectos de su actividad profesional porque su patrón es el Estado. Por ello, el carácter funcional preexiste y configura a las demás características de las profesiones que abarca (sanidad, enseñanza, administración pública...). El funcionario es un intermediario entre el público -los ciudadanos- y el Estado que es, en definitiva, el que ofrece las prestaciones de cada profesión como un servicio público más porque es el que las paga... administrando el dinero de todos.

Prescindiendo de las connotaciones negativas del funcionariado (recordemos a Larra) es importante reconocer el avance que supone el haber convertido todas las actividades de las profesiones "funcionariales" en servicios públicos a los que, al menos en las democracias modernas, todos los ciudadanos tienen derecho a acceder.

Pero profesión es algo mucho más hondo y decisivo todavía desde el punto de vista personal. Quien tiene una profesión ha "profesado" en un determinado estilo de

trabajo, en un cierto modo de ver y entender el mundo y de situarse vivencialmente en ese mundo. Quién así "profesa" realiza su personalidad más auténtica sintiéndose gratificado altamente con ello. Se hace más persona y siente que su identidad profunda y su proyección al mundo se armonizan coherentemente. Al mismo tiempo, como percibe que su actividad es esperada y necesitada por la sociedad recibe un segundo nivel de gratificación al satisfacer esas expectativas sociales; nivel de gratificación que subraya y confirma su imagen ideal personal.

¿Pero dónde inciden las NN.TT. en este diseño? Pues justamente en el apartado de las técnicas y destrezas profesionales que son precisas para el desempeño del rol. Atendiendo a estas dimensiones, en una primera aproximación desde el exterior a la profesión docente se encuentran los siguientes parámetros:

- a) Objetivos a lograr, tema en el que se implica problemáticas tan amplias como la del ideal del ser humano, la conceptualización social del saber y la cultura y el modelo de sociedad en que todas sus actividades y desarrollos sociales se van a llevar a cabo.
- b) Elementos humanos implicados, con una atención especial al tema de la relación entre profesionales docentes y los ciudadanos (especialmente los que están inmersos en cualquier proceso de formación, es decir los alumnos); relación que engloba una rica y compleja dinámica que ha de ser estudiada desde muy distintos puntos de vista.
- c) Proceso de actividades, métodos y materiales a emplear que, en el caso de la profesión docente constituye el denso campo de las especialidades junto a la colaboración, ya imprescindible, de un gran aparato tecnológico, y aquí aparecen las NN.TT., que permita el acceso a toda la actual y rica dinámica de información y comunicación a niveles planetarios.

d) Resultados, obteniendo su medida con el análisis de los mismos y el feed-back social consiguiente.

### 3- LA AGRESION DEL ESTRES

Citemos, para empezar, un texto de Cela que estimamos valioso por ser un testimonio social:

*"Hasta hace poco yo creía que el estrés, ... no era una enfermedad sino una disculpa o, a lo más, una manía pasajera y rentable; después, cuando fui, madurando, situación a la que accedí algo mayor, quiero decir que después de los setenta y cinco años, me di cuenta de que si era una dolencia, no sé si del cuerpo o del alma o de ambos soportes a la vez, que incluso podía revestir caracteres graves: tal el caso del estrés endógeno, por ejemplo, que sólo ataca a los atribulados regodeados o falsos alegres de la tristeza. Ahora me informan de que las tres cuartas partes de los trabajadores (?) occidentales sufren estrés y que hay algunos oficios, médicos, agentes de Bolsa, controladores aéreos, profesores de niños zangalotinos, etcétera, con los que el mal se ensaña inclementemente. (Camilo José CELA; "El color de la mañana". ABC, 26-3-94, pág. 13)*

Con palabras de Labrador (1988, pág. 145) "se considera que una persona está bajo estrés cuando ha de hacer frente a demandas conductuales que le resulta difícil llevar a cabo o satisfacer. Estas demandas exigen y/o provocan un incremento importante de la



energía fisiológica del organismo (activación), un rápido procesamiento de la información tanto externa como interna, con frecuencia consistente en estímulos poco usuales y bastante complejos, y la búsqueda y posterior puesta en marcha de conductas que permitan satisfacer dichas demandas y alcanzar un nivel óptimo de tranquilidad".

Con ello, se afirma que el estrés proviene de un desequilibrio entre las demandas que el ambiente plantea al individuo y las posibilidades que éste tiene -recursos, habilidades y destrezas- para responderlas con éxito. Ahora bien, este desequilibrio no necesita ser real para producir estrés. Al contrario, la situación es estresante si el sujeto la percibe así. Es decir que produce igualmente estrés una expectativa excesiva que la creencia del sujeto sobre sí mismo como incapaz de responder aunque objetivamente pudiese hacerlo. Así pues, características básicas de la situación de estrés son las siguientes:

- a) Expectativas o demandas excesivas,
- b) No hay información disponible para responder,
- c) En consecuencia aparece la **activación** para lograr: información adecuada, procesamiento inmediato y emisión de la respuesta correcta

El estrés ha sido conceptualizado (Cox y Mackay, 1981) bien como un estímulo, a partir del uso que de esta palabra se hace en la Física, (Appley y Trunbull, 1967) concretamente en lo que se refiere a resistencia de materiales: el estrés produce en el material un "strain" o deformación, bien como la respuesta del organismo al estímulo "estresor" (Selye 1956; Matteson e Ivancevich, 1987). Una tercera posibilidad es la de considerar al estrés como **percepción del propio sujeto** (Lazarus, 1966), es decir, como derivado de una serie de pasos o procesos perceptuales y cognitivos. Por último el estrés está siendo estudiado como una **transacción entre la persona y el ambiente**. En esta

transacción pueden darse distintas situaciones: a) discrepancia entre demandas y capacidades del individuo o su apreciación de esas capacidades (Sells, 1970, Lazarus y Folkman, 1984); b) discrepancias entre el ambiente y las preferencias del individuo sobre sí mismo. (Edwards, 1988).

El acuerdo acerca de cuáles son las fuentes del estrés no resulta fácil en los investigadores. Se citan como elementos muy generales (Labrador y Crespo 1993) los siguientes:

- Sucesos vitales intensos y extraordinarios,
- Sucesos diarios estresantes pero de menor intensidad,
- Situaciones de tensión crónica mantenida,
- Estilo de vida.

Por su parte, Peiró (1993) desde sus investigaciones en la UIPOT (Unidad de Investigación de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones) de la Universidad de Valencia, define una serie de estresores agrupados por su incidencia en el estrés laboral. Merece la pena enumerarlos ya que son los que mejor convienen para el estudio de la presencia y prevalencia del estrés en las profesiones docentes:

- **Ambiente físico de trabajo y contenidos del puesto.** La consideración de los grandes centros docentes como ambientes laborales (masificación, complejidad de la organización, etc.) bastaría para justificar este punto.
- **Desempeño de roles, relaciones interpersonales y desarrollo de carrera.** Este apartado se comenta por sí mismo. Los problemas originados por los sistemas de promoción en la educación y por inexistencia de estímulos para el ascenso son estresantes sólo al nombrarlos.

-Las nuevas tecnologías y otros aspectos organizacionales. Ya que producen ansiedad y desconcierto en gran número de profesionales, fenómenos a los que se suma la preocupación por las dificultades de especialización y los déficits en la eficacia esperada.

-Fuentes extraorganizacionales: relaciones trabajo-familia, aspecto este de gran interés en unas profesiones que, como la docencia están cada vez más feminizadas.

Para analizar concretamente el impacto que las NN.TT. tienen sobre los profesores utilizaremos la categorización de Labrador (1988) sobre las situaciones que, por sus especiales características (duración de los estímulos, severidad del impacto que producen, peligro que representan, probabilidad de que ocurran, etc.) generan estrés.:

- Incertidumbre (como sospecha de peligro)

- Cambio (como exigencia de adaptación)

- Falta de información

- Sobrecarga cognitiva o emocional

- Carencia de habilidades y destrezas

Como, puede observarse, estas categorías son claramente aplicables al momento en que el profesor se enfrenta al complejo mundo de las NN.TT.

Hay que valorar, por lo tanto, como todo este complejo conjunto de situaciones - de las que sólo hemos mencionado algunas muy sobresalientes- pueden minar la seguridad en sí mismo del profesional docente o bien hacer tambalearse en cierto modo su estabilidad emocional. Todo lo cual acabaría desequilibrando sus posibilidades de respuesta activa y eficaz a las demandas que recibe y, por lo tanto, aparecería el estrés.

La respuesta a la situación estresante es una positiva intencional de supervivencia tanto para el individuo como para la sociedad. Es algo semejante a como el dolor, por desagradable que sea, es el piloto que avisa del peligro para que se reaccione contra él luchando por sobrevivir. Este es el sentido positivo de la respuesta al estrés que fué calificado por Selye como "síndrome general de activación" (S.G.A.). Es interesante citar a este respecto el hecho, comprobado por la investigación histórica, del gran avance que todas las ciencias (y hasta las artes) experimentan durante el desarrollo de las guerras. En un nivel menos dramático, un moderado estímulo estresante en la situación de examen favorece en los alumnos una disposición de actividad que les permite responder mejor... siempre que tengan bien aprendidos los contenidos.

En efecto, ante el estímulo amenazante (la demanda ambiental para algunos autores) las defensas del organismo (como estructura viva) y del individuo (como entidad personal) se disparan a través de una rápida activación. Si hay resultados positivos en la producción de una respuesta eficaz el organismo se relaja y el individuo se tranquiliza. En caso contrario, se puede llegar a través del proceso del estrés, al agotamiento improductivo.

#### **4. LA SUPERACION: ADAPTACION Y ACCION**

Por lo que respecta a la profesión docente, la mejor propuesta de superación del estrés se va a centrar en la persona. Es el propio sujeto el que, en cierto modo, define su situación de estrés y por eso es él mismo quien ha de diseñar las estrategias para superarlo convirtiendo su experiencia ante el estímulo estresor en una situación positiva y productiva. Se ha llegado a definir, de esta forma, una "personalidad resistente o

hardiness" (Peiró y Salvador, 1993) como la que, por su capacidad de adaptación y de elaborar nuevas formas de actuar, es inmune a la agresión del estrés.

Se tratará, por lo tanto, de un trabajo sobre sí mismo a lo largo de una tarea continua y permanente de autoconocimiento y aprendizaje de nuevas destrezas y de estilos vitales positivos. Concretamente, en lo que se refiere a los estímulos estresantes de las NN.TT. es conveniente "entrenarse" en una doble dirección:

1. Por una parte, es necesario que cada uno aprenda a atender a los estímulos difíciles y agresivos sin estresarse, en la medida en que esto sea alcanzable, fortaleciendo la personalidad con técnicas individuales y con los oportunos aprendizajes.
2. Por otra, hay que aprender a manejar el estrés, cuando sea inevitable que se produzca, planificando su control de la mejor forma posible.

Formando parte del proceso de estrés se ha estudiado el concepto de **afrontamiento** que Rodríguez Marín (1992, pág 108) define como el conjunto de "esfuerzos cognitivos y comportamentales para manejar, reducir o tolerar las demandas internas y/o externas que se crean por la transacción estresante".

Junto al concepto de afrontamiento, aparece también el de **control** como un intento de prevenir o neutralizar las experiencias estresantes. Este concepto: **control del estrés** abarcaría un amplio conjunto de acciones (Peiro y Salvador, 1993):

- a) prevención (sobre las organizaciones y las personas),
- b) estrategias de manejo del estrés,
- d) apoyo social,
- e) trabajo sobre las diferencias individuales.

Cuando se trata de una profesión, el estrés recibe la denominación de "laboral" sobre todo por causa de su génesis que, lógicamente, radica en aspectos relacionados con el desempeño del rol profesional de que se trate. Y para este tipo de estrés se puede estructurar un tipo específico de control.

Es este un campo que está siendo estudiado extensa y cuidadosamente por el equipo del Dr. Peiró Silla de la Universidad de Valencia. Merece la pena citar dos de sus últimas publicaciones, que tocan precisamente este tema: Desencadenantes del estrés laboral, publicado en 1992 y Control del estrés laboral, publicado juntamente con A. Salvador en 1993. En gran parte, este trabajo puede considerarse deudor de ambas obras.

¿Con qué cuenta el profesional docente para responder de forma positiva al estrés que se origina en su trabajo? Porque si se tiene en cuenta que el estímulo estresante puede originar actividades muy productivas, es preciso estar en condiciones de hacerlo. En este sentido, hay cuatro grandes líneas de acción con las que queremos referirnos a todo tipo de situaciones estresantes y no sólo a las derivadas de la confrontación con las NN.TT.:

- 1.- conocimiento de los factores moduladores
- 2.- entrenamiento en técnicas de control y manejo del estrés
- 3.- trabajo sobre la propia personalidad
- 4.- potenciar la "ética" de la profesión.

Es importante, en primer lugar, conocer la existencia de una serie de elementos que modularán las formas de respuesta. Son los siguientes:

Características del puesto de trabajo y demandas que la sociedad le plantea al profesional,

Preparación específica que se posee (en función de la formación inicial y permanente de la profesión),

Características personales y experiencias anteriores de estrés,

Historia anterior del sujeto en lo que se refiere al desempeño de sus tareas profesionales,

Apoyos sociales sobre todo en lo que se refiere al prestigio y reconocimiento social que la profesión en cuestión reciba. (Adapt. de Saranson, 1980).

Actuar sobre estos factores puede resultar más fácil y sobre todo más efectivo que intentar luchar contra la causa directa del estrés o esforzarse en generar globalmente respuestas productivas.

Una segunda posibilidad, la más científica, se dirige a la planificación y puesta en práctica de un programa de estrategias en el que se aprendan diversas técnicas de control del estrés. Puede trabajarse este programa en tres amplias facetas:

Para modificar la actividad fisiológica, Técnicas de autocontrol y Técnicas cognitivas.

Estos programas no son fácilmente accesibles a una persona aislada. Deben ser aprendidos junto a especialistas que orientarán sobre cual sea el más adecuado y entrenarán a los interesados en las técnicas de la manera más correcta y eficaz.

Por este motivo, se puede recurrir a una tercera vía que permite mayor autonomía y que, por supuesto, no excluye las anteriores. Es el trabajo sobre la propia

personalidad tanto en sus dimensiones individuales como en sus implicaciones grupales. Nunca se debe olvidar que el grupo es una poderosa fuerza dinámica y de apoyo social para los miembros que lo integran.

En este aspecto, los profesionales docentes tienen un amplio campo de acción contra el estrés porque ellos se mueven precisamente en ambientes de mucha interacción humana. Usar y mejorar elementos como el compañerismo, la amistad o el sentido del humor, es una excelente forma de prevenir o curar el estrés. En términos psicosociales se trataría de estimular y enriquecer los canales y sistemas de comunicación, tanto los manifiestos como los latentes. Saber cooperar en el trabajo y delegar funciones si se ocupan puestos de poder son ejemplos de estos tipos de comunicación.

No se puede olvidar tampoco, en esta tercer dimensión, la comunicación con uno mismo: un cierto nivel de autocrítica, que es muy sano para un autoconcepto realista; la aceptación de "espejos adecuados", es decir, las opiniones de personas que nos merezcan consideración y, finalmente, una contribución a la autoestima positiva a través de lo que en las habilidades sociales se ha venido en nombrar como "diálogo interior positivo". Sin excluir de la autoestima una buena administración del tiempo libre dedicado a uno mismo y sus "placeres": familia, deportes, aficiones...

Por último y en cuarto lugar, nos atreveríamos a invitar a los profesionales de salud a probar, como remedio para el estrés, uno de los esfuerzos más serios y profundos del acontecer humano: la **reflexión sobre la ética de su profesionalidad**. Estimamos que para ellos es algo extremadamente necesario y conveniente porque todas las profesiones tienen un código deontológico más o menos explícito pero bien conocido.



Es el de la ética un campo muy abstracto y elevado por una parte y muy íntimo por la otra como para definirlo y organizarlo, pero se pueden trazar tres líneas maestras que orienten la reflexión solicitada:

- La primera de ellas se ha de dedicar a la vocación que, con la oferta del **ideal profesional**, actuará ciertamente como un posible marco rígido pero también prestará el apoyo vigoroso de su propia consistencia, tan útil en momentos de inseguridad y tribulación.
- La segunda línea maestra es la de la **exigente y severa preparación técnico-profesional** que actuará como garantía de eficacia, ofreciendo la seguridad que se basa en la prudente sabiduría.
- La tercera línea se refiere a la relación con el alumno de forma que se logre su aprendizaje y la confianza de estas personas en quienes les están ayudando a formarse. Sólo de esa forma se sentirán seguros y estimulados para participar activamente en el proceso de su profesionalización.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

ALVARO, J.L.; TORREGROSA, J.R.; y GARRIDO, A. (Comps.) **Influencias sociales y psicológicas en la salud mental**. Siglo XXI, Madrid.

BARRON, A. (1992); "Apoyo social y Salud Mental" en ALVARO, TORREGROSA y GARRIDO, **Influencias sociales y psicológicas en la salud mental**. Madrid, Siglo XXI.

FISHER, S. y REASON, J. (1988); **Handbook of Lifes Stress, Cognition and Health**. J.Wiley & Sons. Chichester.

KRUEGER, R.A. (1990); **El grupo de discusión**; Madrid, Pirámide.

LABRADOR, F. (1988); "Conceptualización y tratamiento de los trastornos asociados al estrés" en FIERRO, A. **Psicología clínica**. Madrid, Pirámide.

- LABRADOR, F.J.; (1992); **El estrés. Nuevas técnicas para su control.** Ed. Temas de Hoy. Madrid.
- LAZARUS, R. & FOLKMAN, S.; (1986) **Estrés y procesos cognitivos.** Martinez Roca, Barcelona.
- LOSCERTALES, F. (1987); **La otra forma de ser profesor;** Sec. de Publicaciones. Universidad de Sevilla.
- MEICHEMBAUM, D.; (1987); **Manual de inoculación de estrés.** Martinez Roca, Barcelona.
- MILLS, J.; (1987); **Cómo superar el estrés.** Deusto, Bilbao.
- ORTIZ, M.J. (1994) "El altruismo" en MORALES, J. F. **Psicología Social.** MacGraw Hill, Madrid.
- PEIRO, J.M., LUQUE, O., MELIA, J. Y LOSACERTALES, F. (1991) **El estrés de enseñar.** Sevilla, Alfar.
- PEIRO, J. M. (1993); **Desencadenantes del estrés laboral.** Madrid, Eudema.
- PEIRO, J. M. y SALVADOR, A.; (1993); **Control del estrés laboral.** Madrid, Eudema.
- SELYE, H.; (1975); **Tensión sin angustia.** Guadarrama, Madrid.
- SELYE, H.; (1956); **The stress of life.** McGraw Hill, New York.