

La Formación en Estrés para la Prevención del Síndrome de «Burnout» en el Currículo de Formación Inicial de los Maestros¹

Óscar Anadón Revuelta

Correspondencia:

Óscar Anadón Revuelta

E-Mail: 468520@celes.unizar.es

Recibido: 11/11/2005

Aceptado: 10/02/2005

RESUMEN

En este artículo se pretende profundizar en el problema del estrés laboral docente a través de la revisión de los siguientes aspectos: la relación existente entre estrés negativo y «burnout»; el procesamiento cerebral de las emociones negativas; los síntomas y los factores generadores del estrés; los trastornos psicofisiológicos derivados del estrés negativo y, por último, el modo apropiado de afrontar este. Finalmente y a modo de conclusión, se defiende la necesidad de formar a los futuros docentes desde su formación inicial en competencias emocionales, con el objetivo no sólo de prevenir el «burnout», sino también de aumentar su bienestar subjetivo.

PALABRAS CLAVE: Estrés, Síndrome de «Burnout», Competencias Emocionales, Conocimiento.

Training about Stress to Prevent «Burnout» Syndrome in the Initial Educational Curriculum for Teachers

ABSTRACT

This article tries to go deeper into the problem of stress caused by work while teaching through the revision of the following aspects: the existing relationship between negative stress and «burnout»; the cerebral processing of negative emotions; the symptoms and the factors that generate stress; psychophysiological disorders that derive from negative stress, and lastly, the appropriate way to cope with them. Finally and by way of a conclusion, I defend the need to educate future teachers in emotional competences from

the very beginning of their studies, with the aim of not only preventing teachers from suffering «burnout», but also increasing their subjective welfare.

KEYWORDS: Stress, «Burnout» Syndrome, Emotional Competences, Knowledge.

1. Introducción

En el ámbito docente uno de los temas más comentados y controvertidos en los últimos años ha sido el del desgaste profesional (síndrome de «burnout») y el afrontamiento del estrés crónico laboral.

Cada vez es mayor el número de investigaciones que parecen coincidir en que las profesiones con más riesgo de sufrir desgaste psíquico profesional son aquellas que pertenecen a organizaciones de servicios humanos, de ayuda o asistenciales. El número de bajas laborales transitorias en el campo de la enseñanza debidas a trastornos somáticos y emocionales aumenta día a día y los profesionales de la educación se sienten indefensos a la hora de luchar contra lo que se ha denominado síndrome de «burnout».

El síndrome de «burnout» se caracteriza por un estado de decaimiento físico, mental y emocional. La persona presenta sentimientos de desamparo, fracaso e impotencia, baja autoestima, inquietud y dificultades para concentrarse, cansancio, dolores de cabeza, trastornos del sueño, bajo rendimiento personal, conflictos en el ambiente familiar y laboral...

Algunas variables que parecen contribuir a que este síndrome se produzca son, entre otras, las deficientes condiciones ambientales y el escaso material con el que se ejerce la docencia, la modificación del rol tradicional del educador, de modo que se pretende que se responsabilice de funciones para las que no ha sido debidamente preparado, los conflictos a la hora de compaginar los distintos roles, el poco apoyo que suele recibir por parte de la organización escolar y la baja consideración que se tiene a los educadores en el contexto social [ÁLVAREZ & FERNÁNDEZ, 1991].

Para que el profesional pueda hacer frente a esta patología, tan perjudicial para él y también para la sociedad, necesitaría disponer de un profundo conocimiento en «inteligencia emocional», y especialmente en emociones como el estrés negativo, ya que como sostienen Álvarez y Fernández (1991) el «burnout» sería una reacción al estrés crónico en el trabajo. Sería conveniente que estos conocimientos fuesen adquiridos desde los mismos inicios de la andadura profesional, es decir, en

el currículo de formación inicial del maestro, para que el docente pueda contar con recursos que le resulten útiles en caso necesario.

Precisamente ahora, la educación superior en Europa está viviendo un período de cambios: convergencia de titulaciones, nuevas competencias... Se habla de la búsqueda de la calidad total, aunque, como señalan Palomero y Egido (2005), es posible que se trate exclusivamente de un eufemismo, donde lo único valioso es lo que se mide y se pesa, y lo que cuenta son sólo los resultados, en aras de un economicismo sustentador de un mercado donde la riqueza la acumulan sólo unos pocos. En nuestras manos, en mayor o menor medida, se halla la posibilidad de lograr que la educación superior tenga como objetivos prioritarios que los estudiantes lleguen a conocerse mejor y aprendan a convivir en armonía con los otros, en lugar de convertirse únicamente en una fábrica generadora de técnicos competentes capaces de asumir satisfactoriamente los requerimientos de las multinacionales.

En el *«Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La educación encierra un tesoro»* [DELORS, 1996], se plantea que para hacer frente a los nuevos desafíos de este siglo, y es indudable que el afrontamiento del estrés negativo sería uno de ellos, es preciso asignar nuevos objetivos a la educación. La educación debe organizarse en torno a cuatro pilares: a) *aprender a conocer*; b) *aprender a hacer*; c) *aprender a vivir juntos*; y d) *aprender a ser*. Hasta ahora la práctica educativa se ha centrado principalmente en los contenidos conceptuales y en menor medida en los procedimentales, esto es, en los dos primeros pilares. Los dos últimos han estado bastante olvidados y ambos tienen mucho en común con los contenidos actitudinales y con la educación emocional. Como sostienen diferentes autores, entre los que se encuentran Bisquerra (2000) y Teruel (2000), existe un cierto acuerdo en admitir que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos, lo que implica que el desarrollo cognitivo se debe completar con la perspectiva del desarrollo emocional.

La educación de los futuros docentes en competencias emocionales, entendidas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales [BISQUERRA, 2005] sería un factor clave a la hora de prevenir el estrés negativo. Estas competencias podrían incluirse en varias dimensiones como el autoconocimiento emocional, el conocimiento de emociones positivas y negativas, la empatía y las habilidades de comunicación [VALLÉS & VALLÉS, 1999]. El marco anterior, como podemos comprobar, es coherente con el concepto de «inteligencia emocional» de Salovey y Mayer

(1990), que sostienen que esta consistiría en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre éstos, y usar esta información para guiar los propios pensamientos y acciones, y también con el concepto de «inteligencia emocional» que años más tarde populariza Goleman (1996), en el que se recogen aspectos como la autoconciencia emocional, el manejo de las emociones, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales.

A lo largo del presente artículo intentaré acercar al lector al complejo proceso psicológico que es el estrés y cómo éste repercute en el «burnout». Me encuentro plenamente convencido de que la vía más útil para prevenir el estrés negativo, y para afrontar sus consecuencias en general, y en el trabajo en particular, es su conocimiento, por lo que desde estas páginas se ofrecerán algunas pistas que pretenden ser de utilidad para aquéllos que deseen profundizar en este tema. Asimismo y como conclusión, trataré de justificar la importancia de formar a los futuros docentes en competencias emocionales, con el objetivo no sólo de prevenir el «burnout», sino también de conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida.

2. Relación entre estrés y síndrome de «burnout»

El estrés fue definido, en primer lugar, por Hans Selye, un estudiante de segundo de Medicina de la Universidad de Praga, en 1926. Selye se preguntaba por qué pacientes que sufrían de las más diversas enfermedades tenían en común tantos signos y síntomas: pérdida de apetito, reducción de la fuerza muscular, carencia de iniciativa... Así: «Si un hombre sufre una grave pérdida de sangre, una enfermedad infecciosa o un cáncer avanzado, pierde su apetito, su fuerza muscular y su ambición de realizar nada; habitualmente, el paciente también pierde peso e incluso su expresión facial denota que está enfermo» [SELYE, 1975, 33].

Selye buscaba un diagnóstico diferencial para este síndrome que aparecía ante diferentes situaciones e independientemente del trastorno que sufrían los pacientes, llegando a definirlo como estrés, aunque en un principio lo denominó como el síndrome de sólo estar enfermo.

Según García (1995), para Selye el estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia y se produce ante condiciones tanto positivas como negativas. Es decir, se trataría de un proceso en origen adaptativo, que pone en marcha una serie de mecanismos de emergencia

necesarios para la supervivencia y sólo bajo determinadas condiciones sus consecuencias se vuelven negativas.

En la actualidad el estrés se podría conceptualizar del siguiente modo: «Proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda» [GARCÍA, 2002, 424]. El tipo de estrés que experimentemos dependerá de nuestra valoración ya que: «El balance entre cómo vemos la demanda y la percepción de la propia capacidad para hacerle frente es lo que determinará que sintamos estrés positivo o negativo o que no tengamos estrés» [LOCKER & GREGSON, 1998, 48].

El «burnout» fue descrito por el psiquiatra Herbert Freudenberger en 1974. Durante su trabajo en Nueva York, en una clínica de toxicómanos, observó que un gran número de asistentes voluntarios sufrían una progresiva pérdida de energía, desmotivación para el trabajo, así como síntomas de ansiedad y depresión. Estos voluntarios se volvían menos sensibles, poco comprensivos e incluso agresivos hacia sus pacientes, con un trato distanciado y despreciativo, llegando a culpar a los pacientes de los propios problemas que padecían. Freudenberger utilizó el término de *burnout* para describir sus observaciones, que anteriormente ya era empleado para referirse a los efectos del consumo crónico de sustancias tóxicas de abuso.

Según Maslach y Jackson (1981), el síndrome de «burnout» podría definirse como una reacción al estrés crónico, y por lo tanto negativo, en el trabajo, y se caracterizaría por agotamiento físico y/o emocional (disminución y pérdida de energía, fatiga, etcétera), despersonalización (desarrollo de actitudes negativas y respuestas frías e impersonales hacia los destinatarios del servicio prestado) y baja realización personal (tendencia a evaluar el trabajo propio de forma negativa).

«Burnout» y estrés negativo estarían íntimamente ligados tanto si los contemplamos desde la perspectiva clínica, como si lo hacemos desde la perspectiva psicosocial. En este sentido, Guerrero y Vicente señalan que:

«Desde una perspectiva clínica, estrés y burnout guardan una estrecha vinculación en el sentido de que éste último es el final y la consecuencia de una respuesta de estrés crónica que sobrepasa al profesional, agotando su capacidad de reacción de manera adaptativa. Desde la perspectiva psicosocial se acepta que el 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. Es, en definitiva, uno de los últimos eslabones de la cadena de un estrés crónico laboral» [GUERRERO & VICENTE, 2001, 13].

3. ¿Cómo procesa nuestro cerebro las amenazas?

Ante una exigencia que amenaza nuestras metas y nuestra integridad experimentamos miedo. Es la percepción de que la meta no va a poder lograrse a menos que se lleve a cabo una acción protectora, la huida o la retirada. La función que desempeña sería la de proteger la vida, evitar el dolor, mantener la autoestima. Incluye una advertencia a los otros para que presten ayuda o eviten la situación. Asimismo, no debemos olvidar que una amenaza también es un obstáculo, lo que nos puede llevar a sentir furia, cuya misión sería intentar removerlo, por lo que una misma situación puede provocar miedo o furia, disparando la huida o el ataque [MARINA, 2004]. Estas acciones son una de las principales consecuencias del estrés.

El estrés ha sido muy importante en el pasado de la civilización humana porque nos ha ayudado a hacer frente a amenazas tan graves como un enemigo furtivo o un predador. El problema es que millones de años más tarde seguimos reaccionando a las amenazas del mismo modo y éstas son muy diferentes a las de nuestros ancestros. No podemos, por ejemplo, huir de un atasco de circulación o atacar al jefe cuando nos encontramos saturados de trabajo, como tampoco podemos escapar de un conflicto en el aula que nos sobrepasa o arremeter contra un jefe de estudios que nos exaspera. Además, nuestras respuestas a veces son tan incontroladas que pueden llegar incluso a sorprendernos.

3.1. El modelo de «cerebro triuno» de Paul MacLean

Para profundizar en cómo reaccionamos a estímulos percibidos como peligrosos para la persona es necesario hacer un breve repaso sobre el funcionamiento de nuestro cerebro. Como señala González de Rivera y Revuelta se puede afirmar que:

«El cerebro funciona de manera relativamente modular, con sus diferentes funciones localizadas en áreas anatómicas concretas aunque con muchas interrelaciones. Esto explica entre otras cosas por qué resulta tan difícil tener sentimientos claros, persistentes y seguros sobre algo. Para ello es necesario que se pongan de acuerdo, neuronalmente hablando, zonas cerebrales que proceden de momentos evolutivos muy distintos, y cuyas

funciones son diferentes y hasta contradictorias» [GONZÁLEZ DE RIVERA Y REVUELTA, 2001, 30-31].

A principios de la década de los 70 el neurólogo Paul MacLean, director en el año 1997 del Laboratorio de Evolución Cerebral y Conducta del Instituto Nacional de Salud Pública de California, desarrolló un modelo cerebral del ser humano conocido como «cerebro triuno» «triada cerebral» o «tres en uno». Según Mac Lean, el cerebro se ha desarrollado a lo largo de la evolución en tres etapas: en la primera, común con los reptiles, se formó el diencefalo cuya pieza clave es el hipotálamo. En la segunda, común con mamíferos primitivos como las ratas, el sistema límbico (también denominado Paleomamífero o cerebro mamífero), en el que la amígdala es el elemento estrella, y en la tercera, el neocórtex, la porción externa de los hemisferios cerebrales, cuyas funciones más avanzadas residen en el lóbulo frontal.

La región más primitiva del cerebro es el tallo encefálico, que se halla en la parte superior de la medula espinal. Este cerebro rudimentario regula las funciones vitales básicas, como la respiración, el metabolismo de los otros órganos corporales y las reacciones y movimientos automáticos.

Pasado el tiempo, el diencefalo fue rodeado por una nueva capa de estratos: el sistema límbico. Este nuevo territorio neuronal está envuelto en las experiencias y expresiones de la emoción como el amor, el miedo, la alegría, la depresión y a su vez controla el sistema autónomo del organismo. El sistema límbico está considerado como la conexión entre el viejo cerebro reptil y la neocorteza.

Por último, apareció el neocórtex, sede de la inteligencia lógica y conceptual. Nos permite pensar, hablar, percibir, analizar y comportarnos como seres civilizados. Gracias al neocórtex podemos reflexionar sobre nuestros sentimientos además de permitirnos tener sentimientos sobre las ideas, el arte, los símbolos y las imágenes.

González de Rivera y Revuelta [2001, 31] sintetiza así la teoría anterior:

«Podemos decir, figurativamente, que conviven en el cerebro humano un dinosaurio, salvajemente ocupado en la inmediatez de la supervivencia; una rata más lista y sentimental, capaz de aprender y hacer amigos; y un humano propiamente dicho, racional, planificador y creativo pero algo soñador y decididamente nada práctico».

3.2. Las vías de procesamiento emocional de Joseph LeDoux

Desde hace unos años nuevas técnicas de visualización cerebral han contribuido decisivamente a la elaboración y modificación de teorías sobre el modo que tiene el cerebro de responder a determinado tipo de emociones. Generalmente, los estímulos son procesados por el ser humano siguiendo esta vía: *estímulo-tálamo-corteza-amígdala-hipotálamo-respuestas*, pero el reconocido neurocientífico Joseph LeDoux (1999), ha descubierto que los estímulos, cuando son percibidos como potencialmente peligrosos para la persona, son procesados siguiendo otra vía más corta, que se da conjuntamente con la primera y que sería la siguiente: *Estímulo-tálamo-amígdala-hipotálamo-respuestas*.

El tiempo que ganamos al dar la respuesta en el segundo caso es esencial cuando la amenaza implica un riesgo real para la vida, pero debemos tener en cuenta que es una respuesta rápida pero imprecisa ya que no cuenta con la reflexión acerca del problema que aporta el neocórtex. LeDoux ilustra la situación anterior del siguiente modo:

«Imaginemos que notamos una forma curva y delgada en el camino. La curvatura y la delgadez llegan al núcleo amigdalino desde el tálamo, mientras que sólo la corteza distingue una serpiente enroscada en una rama curva. Si es una serpiente, el núcleo amigdalino lleva ventaja. Desde el punto de vista de la supervivencia, es mejor responder a sucesos potencialmente peligrosos como si fueran auténticos que no reaccionar» [LEDOUX, 1999, 182].

La amígdala escruta la experiencia presente y la compara con la que sucedió en el pasado. Su método de comparación es asociativo, le bastan unos pocos rasgos característicos similares para equiparar la situación y desencadenar la respuesta. Por ejemplo, si sufrimos un terrible accidente de tráfico y el claxon se queda enganchado y no deja de sonar, su sonido se puede convertir en un estímulo condicionado del miedo que sentimos y mucho tiempo después el sonido de un claxon nos puede abrir los canales de la activación emocional y poner en marcha todas las respuestas físicas asociadas al miedo y a la defensa [LEDOUX, 1999].

En este sentido, se trata de un sistema que no se detiene a verificar la adecuación o no de sus conclusiones y actúa antes de confirmar la gravedad de la situación. Es un sistema que nos hace reaccionar al presente con respuestas que fueron registradas hace ya mucho tiempo, con pensamientos, emociones y reacciones aprendidas en respuesta a estímulos que se asemejan remotamente a los que tuvieron lugar durante la situación traumática.

La razón de que nuestras emociones más básicas nos resulten incomprensibles, especialmente si en ese momento somos sus presas, es que, como hemos visto, la amígdala puede reaccionar con un arrebato de miedo o ira antes de que la corteza sepa lo que está ocurriendo. Además, LeDoux sostiene que los recuerdos emocionales más intensos proceden de nuestra infancia, y que en ese periodo las estructuras cerebrales se hallan en una etapa de maduración, por lo que el motivo para explicar la sorpresa ante nuestros propios estallidos emocionales, es que proceden de un periodo en el que las cosas nos desconcertaban y no contábamos con las palabras para darles nombre, todavía no nos habíamos apropiado conscientemente de la realidad [GOLEMAN, 1996].

4. Síntomas del estrés y del síndrome de «burnout»

En el apartado anterior, se ha descrito detalladamente el funcionamiento de la vía más corta que se sigue en el procesamiento cerebral de las emociones negativas, pero no debemos olvidar, que ésta se da simultáneamente con la vía más larga y precisa, y en ésta, la valoración llevada a cabo por el neocórtex, determinará que sintamos estrés positivo, estrés negativo o que no sintamos estrés.

Cuando se valoran las demandas del entorno como indiferentes, es decir, que no conllevan implicaciones para la persona y/o no tienen interés para ella, la reacción emocional que se produce es neutra, por lo tanto no sentiríamos estrés.

Si se valora una condición estimular como favorable para lograr o mantener el bienestar personal, y/o cuando consideramos que disponemos de los recursos necesarios para afrontar con éxito una amenaza o desafío, podríamos decir que sentimos estrés positivo. Selye habla asimismo de estrés positivo (*eustress*) cuando el desafío o *estresor* es controlable, predecible o incluso buscado por la persona. La persona se sentirá y aparecerá ante otros como:

- «- Eufórica, estimulada, emocionada, divertida.
 - Amable, comprensiva, sociable, amistosa, cariñosa, feliz.
 - Tranquila, controlada y confiada.
 - Creativa, efectiva y eficiente.
 - Con un razonamiento claro y racional, decidida.
 - Ocupada, vivaz, productiva, alegre y siempre sonriente»
- [LOOCKER & GREGSON, 1998, 99].

Finalmente, cuando se valora las condiciones estimulares como desfavorables para lograr o mantener el bienestar personal, y/o consideramos que no somos capaces de afrontar satisfactoriamente la

demanda, nos encontraríamos con el estrés negativo. Selye señala que sentimos estrés negativo cuando el estresor no es controlable o predecible por la persona. La persona mostrará los siguientes síntomas:

• *Síntomas Físicos:*

- Sensación de ahogo, de tener un nudo en la garganta, respiración poco profunda y rápida.
- Atención a los latidos del corazón, palpitaciones.
- Tener la boca seca, el estómago revuelto, indigestión, náuseas.
- Diarrea, estreñimiento, flatulencia.
- Tensión muscular, preferentemente en las mandíbulas, rechinar de dientes, puños cerrados, espalda encorvada, dolor y molestias musculares generales, calambres.
- Inquietud, hiperactividad, comerse las uñas, tamborilear con los dedos, dar golpecitos con el pie, temblor en las manos.
- Cansancio, fatiga, actitud letárgica, sentirse exhausto, dificultad para conciliar el sueño, mareos, dolores de cabeza, estar enfermo con frecuencia.
- Sudoración, especialmente en las palmas de la mano y en el labio superior, sofocos.
- Manos y pies fríos.
- Frecuentes deseos de orinar.
- Comer demasiado, pérdida de apetito, aumento de consumo de cigarrillos.
- Mayor ingestión de alcohol, pérdida de interés en el sexo.

• *Síntomas Mentales:*

- Angustia, preocupación, tristeza, lágrimas, desilusión, sentimientos de desamparo y desesperanza, histerismo, introversión, sensación de incapacidad para enfrentarse a las cosas, ansiedad, depresión.
- Impaciencia, irritación, enfado, hostilidad, agresividad.
- Frustración, aburrimiento, reacciones inapropiadas, culpabilidad, dejadez, inseguridad, vulnerabilidad.
- Pérdida de interés por la apariencia externa, por la salud, por la dieta y por el sexo, baja autoestima, pérdida de interés por los demás.
- Conducta polifásica (hacer muchas cosas a la vez), precipitación.
- Incapacidad para terminar una tarea antes de comenzar una nueva.
- Dificultad para pensar con claridad, para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, falta de creatividad, irracionalidad, aplazamiento de una decisión, dificultad para empezar una cosa.

- Proclive a cometer fallos tontos y a tener accidentes.
- Tener mucho que hacer y no saber por donde comenzar, con lo cual se termina por no hacer nada o se va de tarea en tarea sin completar ninguna.
- Hipercrítico, inflexible, comportamiento no razonable, susceptibilidad, falta de productividad y baja eficacia» [LOOCKER & GREGSON, 1998, 95-96 y 98].

Siguiendo a Álvarez y Fernández los síntomas generales del estrés negativo se podrían complementar en el caso de los profesionales de la educación aquejados de «burnout», con los expuestos a continuación:

- *«Psicosomáticos:*

- Fatiga crónica, dolores de cabeza frecuente, problemas de sueño, úlceras u otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, hipertensión, asma, dolores musculares (espalda y cuello) y en las mujeres, pérdida de ciclos menstruales.

- *Conductuales:*

- Absentismo laboral, abuso de drogas, aumento de la conducta violenta, comportamientos de alto riesgo (conducción suicida, juegos de azar peligrosos).

- *Emocionales:*

- Distanciamiento afectivo, irritabilidad, celos, incapacidad para concentrarse, baja autoestima y deseos de abandonar el trabajo, ideas suicidas.

- *Defensivos:*

- Negación de las emociones, atención selectiva, ironía, racionalización, desplazamiento de afectos» [ÁLVAREZ & FERNÁNDEZ, 1991, 259].

5. ¿Qué factores generan estrés?

Los *estresores* serían los generadores de estrés. Serían cualquier cosa, real o imaginada por uno mismo, capaz de activar la respuesta de estrés.

Uno de los factores que más estrés nos genera son los cambios de todo tipo. Los cambios nos provocan estrés, sorpresa e incluso miedo. Esto es debido a que gran parte de nuestra vida está organizada para preservar la continuidad. Las rutinas nos ayudan a mantener alguna estabilidad en un mundo caótico, y,

cuando éstas se rompen, nos sentimos débiles y nuestros mecanismos de defensa se activan [MARINA, 2004].

A modo de ejemplo, sobre el factor anterior se presenta el Test de Cambios Vitales Estresantes [Life Changes Stress Test, LCST; RAHE, 2001]:

Por favor, señale cuáles de los siguientes acontecimientos le han sucedido a usted durante el último año. Para calcular su puntuación sume los valores de Unidades de Cambio Vital (UCV) de todos los sucesos que haya marcado y compare con la tabla que aparece al final de este test.

SALUD: Enfermedad o lesión que ha sido	UCV
Muy grave	74
Medianamente grave	44
Menos grave	20
TRABAJO	UCV
Cambio a un nuevo tipo de trabajo	51
Cambio en sus condiciones de trabajo	35
Cambio en las responsabilidades laborales	41
Realizar cursos de formación	18
Problemas laborales	32
Reajuste de plantilla	60
Despido laboral	74
Jubilación	52
HOGAR Y FAMILIA	UCV
Cambio de residencia	40
Grandes cambios en condiciones de vida	42
Cambios en las reuniones familiares	25
Cambios en la salud o la conducta de un miembro de la familia	55
Matrimonio	50
Embarazo	67
Pérdida del bebé o aborto	65
Nacimiento o adopción de un niño	66
Cónyuge que comienza un trabajo o deja de trabajar	46
Cambios en las discusiones con el cónyuge	50
Problemas con la familia directa o política	38
Divorcio de los padres	59
Nuevo matrimonio de los padres	50
Separación del cónyuge debido a trabajo o problemas matrimoniales	79

Hijos que abandonan el hogar	42
Familiares que vienen a vivir a su casa	59
Divorcio	96
Nacimiento de nietos	43
Muerte del cónyuge	119
Muerte de un hijo	123
Muerte de padres o hermanos	101
PERSONALES Y SOCIALES	UCV
Cambio en hábitos personales	26
Comenzar o finalizar los estudios	38
Cambio de escuela o centro de estudios	35
Cambio en las creencias políticas	24
Cambio en las creencias religiosas	29
Cambio en las actividades sociales	27
Vacaciones	24
Nueva amistad personal	37
Compromiso de matrimonio	45
Problemas en las relaciones personales	39
Problemas sexuales	44
Un accidente	48
Problema menor con la ley	20
Encarcelamiento	75
Decisión importante acerca de su futuro	51
Importante éxito personal	36
Muerte de un amigo íntimo	70
ECONOMÍA	UCV
Pérdida importante de ingresos	60
Aumento importante de ingresos	38
Pérdida o daños de propiedades	43
Compra o adquisición importante	37
Pequeña compra o adquisición	20
Problemas con créditos o hipotecas	56
PUNTUACIÓN TOTAL (UCV)	

Riesgo para la salud en los próximos 12 meses:

PUNTUACIÓN TOTAL EN UCV	RIESGO PARA LA SALUD
Menos de 200	Bajo
201-300	Moderado
301-450	Elevado
Más de 450	Alto

Por otro lado, Everly [1989, citado en García 2002] señala *estresores* que él denomina biogénicos. Estos *estresores* actúan directamente en los núcleos elicítadores neurológicos y afectivos. Son los siguientes:

- Cambios hormonales en el organismo como sucede en la pubertad o en la menopausia.
- Ingestión de sustancias químicas como las anfetaminas, la cafeína, la nicotina, etcétera.
- Reacción a ciertos factores físicos como el dolor y el calor y/o frío extremo.
- Estrés alérgico.

Igualmente, es necesario indicar que enfermedades de diferentes tipos podrían ser desencadenantes de estrés, aunque no debemos olvidar que el estrés podría ser del mismo modo, desencadenante de alguna de ellas. En el DSM-IV se recogen las siguientes: «enfermedades endocrinas (por ejemplo; hiper e hipotiroidismo, feocromocitoma, hipoglucemia, hiperadrenocorticismos), enfermedades cardiovasculares (por ejemplo; insuficiencia cardiaca congestiva, embolismo pulmonar, arritmias), enfermedades respiratorias (por ejemplo; enfermedad pulmonar obstructiva crónica, neumonía, hiperventilación), enfermedades metabólicas (por ejemplo; déficit de vitamina B12, porfirias) y enfermedades neurológicas (por ejemplo; neoplasias, trastornos vestibulares, encefalitis)» [pp. 449 y 450].

En el campo educativo, algunos factores que favorecen el estrés negativo en los docentes, y que por lo tanto contribuyen al desgaste profesional, son:

- «- El aumento de las expectativas educativas para los alumnos en general, y los alumnos con necesidades especiales en particular, generado en los padres y familiares a raíz de la integración y de la reforma del sistema educativo.
- El progreso de las nuevas tecnologías adaptadas al aprendizaje, nuevos métodos didácticos, mayor desarrollo de las ciencias y de

la psicología, que lleva a una mayor conciencia de la necesidad de una reactualización permanente y cambiante.

- El aumento de la exigencia por parte del Ministerio sobre el profesorado en el sentido de una mayor preparación técnica, una mayor especialización no sólo en los contenidos de sus materias sino en la metodología y en el conocimiento psicológico de los sujetos a los que va dirigida la enseñanza, así como un mayor control de resultados mediante un complejo sistema de evaluación.
- La mayor sensibilización hacia los servicios sociales y educativos en general por parte de usuarios, la disminución del criterio de autoridad de la sociedad, y el aumento de nivel cultural llevan a que los padres y familiares tengan una actitud más crítica y exigente hacia este tipo de prestación de servicios y de educación ofrecida a sus hijos (...).
- El aumento de la violencia y de las agresiones físicas hacia el profesorado.
- La pérdida de eficacia de un profesorado estresado y necesitado a su vez de ayuda» [DOMÉNECH, 1995, 64 y 65].

6. Trastornos psicofisiológicos derivados del estrés negativo

El miedo o la ira nos empujan a la acción. Por ejemplo, los animales muestran diferentes conductas a la hora de evitar el peligro como huir, atacar, hacerse los muertos, mostrar actos de sometimiento, etc. Cualquiera de estas conductas sirve para disminuir el miedo y por el contrario, aumenta de intensidad, si no podemos o no queremos huir del peligro [MARINA, 2004].

Los seres humanos, en una gran mayoría de ocasiones, no queremos o no podemos dar respuestas de ataque o de huida ante la situación percibida como peligrosa, y en lugar de dejar salir la emoción a través de la acción, lo que hacemos es volcarla en nuestro interior. Si este hecho se repite frecuentemente, una de las consecuencias puede ser la aparición de trastornos de todo tipo:

<p>Trastornos Cardiovasculares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión esencial • Enfermedad coronaria • Arritmias cardíacas episódicas • Enfermedad de Raynaud • Cefaleas migrañosas 	<p>Trastornos Respiratorios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asma bronquial • Síndrome de hiperventilación • Alteraciones respiratorias • Alergias
<p>Trastornos Gastrointestinales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úlcera péptica (gástrica o duodenal) • Dispepsia funcional • Síndrome de colon irritable • Colitis ulcerosa 	<p>Trastornos Musculares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tics, temblores y contracturas • Alteración de reflejos musculares • Lumbalgias • Cefaleas tensionales
<p>Trastornos Dermatológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prurito • Eccema • Acné • Psoriasis 	<p>Trastornos Sexuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impotencia • Eyaculación precoz • Coito doloroso • Vaginismo • Disminución del deseo
<p>Trastornos Endocrinos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipertiroidismo • Hipotiroidismo • Síndrome de Cushing 	<p>Trastornos Inmunológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhibición del sistema inmunológico

[LABRADOR & CRESPO, 1993, 45]

7. Cómo superar el estrés negativo

Superar el estrés negativo, requisito imprescindible para superar el «burnout», es posible aunque no es una tarea fácil. Exige de la persona tiempo y dedicación, pero a medio, largo plazo, merece la pena el esfuerzo. Como muy acertadamente nos indica Bucay: «La humanidad tardará mucho o poco tiempo en saberlo, pero tarde o temprano comprenderá que así como el hombre aprende a renunciar a ciertos alimentos que lo dañan, debe también aprender a renunciar a ciertas emociones que lo perjudican» [BUCAY, 2005, 38].

En ocasiones, la persona siente las consecuencias del estrés negativo, pero no sabe a qué achacarlas, y las atribuye a enfermedad. Angustiada acude a su médico, y este, después de realizar las pruebas oportunas, diagnostica un cuadro de estrés debido generalmente a factores psicosociales. El profesional de la medicina utiliza fármacos de la familia de los ansiolíticos o de la de los antidepresivos para aliviar los síntomas y, en los casos más graves, deriva al paciente a servicios psicológicos. La persona se siente a menudo desorientada, preguntándose si realmente será necesaria la consulta al psicólogo, ya que en nuestro país todavía no está generalizada la utilización de estos servicios y se ve con cierta aprensión su uso.

Sin desechar esta primera opción, que es necesaria y recomendable sin ninguna duda, desde aquí se propone una alternativa complementaria, tal vez más larga en el tiempo, ya que no obtendremos un alivio rápido como el que hallaremos tomando una pastilla, pero sí más eficaz, ya que intentaremos tratar las causas y no sólo las consecuencias, en el caso de ser víctimas de estresores psicosociales. Sería la opción del conocimiento: conocimiento del problema en sí mismo y conocimiento de nuestra personalidad. En dicho camino de conocimiento es necesario tener en cuenta dos aspectos previos:

- Por un lado, es importante reconocer que los problemas mentales, desde un carácter explosivo hasta la indolencia, desde la preocupación crónica hasta beber en exceso, tienen sus raíces en la biología del cerebro. Dennis Murphy, investigador del Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos y su equipo han identificado un posible «gen de la ansiedad». Comprender que la biología está en la base de los trastornos mentales es liberador para la persona. Si tenemos dolor de espalda o cualquier otra enfermedad física no nos echamos la culpa o nos sentimos avergonzados. ¿Por qué deberíamos de sentirnos culpables y avergonzados cuando el problema es mental? [RATEY, 2002].
- Por otro lado, es indispensable querer salir del estrés negativo y para ello muchas veces sólo es necesario dar el primer paso. Por ejemplo, es posible que un joven ansioso y deprimido por la muerte de una persona querida, decida un día abandonar el sofá y dar un paseo por el parque. Luego empieza a hacerlo varias veces por semana. En una de las ocasiones decide coger la bici y correr un rato y tiempo más tarde se pone a correr más a menudo. Pronto comienza a comer y dormir mejor y se da cuenta de que tiene más energía y mejor aspecto. Pasado el tiempo sintiéndose más fuerte, decide comenzar estudios superiores, allí conoce a personas que lo apoyan, empieza a hacer amigos y años más tarde decide ayudar a otros que, como él hace ya tiempo, también lo están pasando mal, cambiando así su mundo completamente. Algo que comenzó con un pequeño gesto como dar un paseo por el parque puede desembocar en el exitoso afrontamiento de un trastorno y en una nueva vida.

Una vez que conocemos que nuestros síntomas son debidos al estrés negativo, que no tenemos la culpa ni debemos sentirnos avergonzados de sufrirlos, y que estamos decididos a superarlos con la ayuda de aquellos que nos quieren, dando un pequeño pero importante primer paso, ya estamos preparados para comenzar a recorrer el camino.

Este camino es único y diferente en cada caso, por lo que desde aquí se tratará únicamente de dar pistas que puedan resultar útiles para lograr la meta que nos hemos propuesto, sin pretender en ningún caso hacer una revisión sistemática de técnicas y metodologías.

Es importante conocer para afrontar el estrés negativo que existen elementos en nuestro «yo» que se hallan muy relacionados. Según Marina: «Los sentimientos modifican el pensamiento, la acción y el entorno; la acción modifica el pensamiento, los sentimientos y el entorno; el entorno influye en los pensamientos, los sentimientos y la acción; los pensamientos influyen en el sentimiento, la acción y el entorno» [MARINA, 2004, 27].

De lo expuesto se desprende que cambiar el entorno en el que nos desenvolvemos, nuestras conductas o nuestros pensamientos, sería la clave para vencer nuestros sentimientos negativos. Por ello, vamos a reflexionar someramente sobre estos tres aspectos fundamentales para superar el estrés:

7.1. Cambiando el entorno

Cambiar el entorno en ocasiones es difícil, porque alejarnos del *estresor* no siempre suele ser posible, aunque obviamente pueda resultar muy eficaz a la hora de eliminar el estrés negativo. Sí estaría en nuestras manos, por ejemplo, cambiar el color de las paredes de nuestro despacho, aromatizar la estancia en la que nos encontramos, o reducir en la medida de lo posible el ruido ambiental.

Colores como el azul contribuyen a tranquilizar, a enfriar el ambiente, a reducir tanto la tensión como el insomnio, y desde luego aumentará la sensación de espacio físico frente a otros como el amarillo, que puede llegar a irritar o a dar sensación de espacio limitado.

Entre los aceites recomendados en aromaterapia para tratar la tensión nerviosa, el insomnio y la irritabilidad, se hallan la salvia silvestre, el ciprés, la mejorana, la rosa, el sándalo y la salvia.

Reducir el ruido que nos envuelve, sustituyendo por ejemplo la ciudad por la naturaleza, siempre que sea posible, también contribuiría a mejorar nuestro estado anímico.

7.2. Cambiando la conducta

La conducta puede modificarse a través de diferentes formas, alguna de las cuales se exponen a continuación:

Conocemos que la preocupación continua se transforma en tensión muscular entre otras cosas. Si aprendemos a reconocer la tensión muscular podremos relajar los músculos a voluntad. A través de técnicas como la de relajación muscular progresiva de Jacobson, podemos aprender a reconocer qué zonas de nuestro cuerpo están tensas de manera constante, y como aprender a relajarlas. El *tai-chi*, el *chi-kung*, el *pilates*, el *yoga bikram*, el masaje, el *shiatsu*, la acupuntura, la hidroterapia, tendrían también, entre otros, el objetivo de la relajación muscular. La idea que subyace a estas técnicas, terapias y disciplinas es que un cuerpo relajado proporciona una mente relajada.

El tratamiento con Biofeedback sería asimismo muy útil para afrontar el estrés negativo. Consiste básicamente en un entrenamiento para que el sujeto aprenda a controlar alguna de las respuestas fisiológicas de las que normalmente no es consciente. Para lograr esto se necesitan unos complicados medios técnicos que permiten obtener una medida fiable del parámetro fisiológico que en cada caso nos interese, para poder informar al sujeto de la magnitud de la respuesta, o de la variación de ésta, en tiempo real. Para que el sujeto sea capaz de controlar la respuesta fisiológica de forma voluntaria es necesario realizar múltiples ensayos [U.H.E.].

El uso de avanzadas técnicas de realidad virtual también está logrando espectaculares avances en el tratamiento de la ansiedad, la depresión y todo tipo de fobias. A través de estas técnicas se puede exponer gradualmente al paciente al objeto de su fobia en un entorno diseñado por medio de un software. Por ejemplo, se puede simular que un avión sufre algún problema y enseñar al paciente a superar su miedo. En España se está estudiando sobre la realidad virtual en el Departamento de Psicología Básica y Clínica de la Universidad Jaume I en Castellón.

Otro procedimiento relativamente reciente para tratar las emociones negativas sería la integración neuroemocional mediante movimientos oculares (EMDR). Esta técnica consiste en pedir a la persona que evoque el recuerdo traumático con todos sus componentes —visual, emocional, cognitivo y físico— para después estimular el «sistema adaptativo de tratamiento de la información» que hasta ese momento no había logrado digerir el problema, con el objetivo de que lo haga [SERVAN-SCHREIBER, 2005].

Por último, aspectos como una alimentación apropiada rica en vitaminas B, E y C y en ácidos grasos Omega-3 y baja en ácidos grasos Omega-6, imponerse una rutina de sueño durmiendo las horas suficientes, hacer ejercicio físico y

evitar sustancias como la cafeína, el alcohol y la nicotina, también contribuirían a mejorar nuestro estado de bienestar.

7.3. Cambiando el pensamiento

Dentro de los procesos automáticos que el individuo utiliza para defenderse de la frustración y la ansiedad, se encuentran las distorsiones cognitivas. Estas son errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos o de supuestos personales. Las distorsiones cognitivas, independientemente de lo irracionales que sean, suelen ser creídas por la persona. Estos pensamientos deformados, que tienden a ser reiterativos, inciden en una incapacidad para evaluar adecuadamente la situación, y por tanto, disminuyen la efectividad del procesamiento controlado del estrés [GARCÍA, 2002].

Aaron Beck, uno de los fundadores de la revolución cognitiva en psicoterapia, sostiene que entre las distorsiones cognitivas que utilizamos se encuentran la inferencia arbitraria, la abstracción selectiva, la sobregeneralización, la magnificación, la minimización, la personalización y el pensamiento dicotómico absoluto [BECK, 1983].

No debemos olvidar que las distorsiones cognitivas son malos hábitos en la forma de pensar y que como todos los hábitos pueden corregirse, para ello es necesario que la persona esté atenta para tomar conciencia de estos mecanismos que le atascan y poder sustituirlos por otros procedimientos más efectivos que le permitan tener más energía positiva para su pleno desarrollo mental [GARCÍA & GARCÍA, 2000].

Técnicas basadas en la terapia racional emotiva de Albert Ellis también nos pueden ayudar a identificar los pensamientos irracionales que tenemos respecto a un suceso. Ellis (2000) sostiene doce ideas o creencias irracionales que se encuentran detrás de la mayoría de las perturbaciones emocionales que sufren las personas:

- 1.- La idea de que tenemos la necesidad ineludible de ser amados o aceptados por casi todo el mundo.
- 2.- La idea de que ciertos actos son equivocados, negativos o ruines, y que las personas que realizan tales actos deben ser condenadas y castigadas.
- 3.- La idea de que es terrible, horroroso y catastrófico que las cosas no sean como esperábamos que fueran.
- 4.- La idea de que las condiciones desagradables no deberían existir y que cuando es el caso, causan directamente la perturbación humana.

- 5.- La idea de que si algo es, o puede ser, peligroso o incierto, deberíamos sentirnos terriblemente ansiosos.
- 6.- La idea de que las dificultades no deberían existir, y que es más fácil evitarlas que enfrentarse a las complicaciones de la vida y a las autorresponsabilidades.
- 7.- La idea de que necesitamos algo, o alguien más fuerte o superior, en quien confiar.
- 8.- La idea de que deberíamos ser absolutamente capaces, adecuados, inteligentes y conseguir siempre lo que nos proponemos.
- 9.- La idea de que si en el pasado algo afectó con dureza a nuestra vida, debería seguir afectándonos indefinidamente.
- 10.- La idea de que los demás no deberían actuar de la manera en que lo hacen y que deberíamos cambiarlos para que actúen como nos gustaría.
- 11.- La idea de que la felicidad humana llega mediante la inercia y la inactividad.
- 12.- La idea de que no tenemos ningún control efectivo sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentir ciertas cosas.

Por otro lado, no debemos olvidar que también serían técnicas muy efectivas para superar el estrés negativo la aserción encubierta, el entrenamiento en solución de problemas, la desensibilización sistemática, la inoculación de estrés, la sensibilización encubierta y la visualización.

Me gustaría finalizar este apartado con la idea que he esbozado al principio del mismo: el conocimiento acerca del estrés negativo y de nosotros mismos es fundamental a la hora de superar las emociones negativas. Las técnicas y terapias que hemos ido viendo, muchas de ellas necesariamente complementarias, nos pueden ser de gran utilidad en este sentido.

8. Conclusiones

Como hemos podido ir observando a lo largo del artículo, el tema de las emociones es importante y profundo, y, actualmente, en educación, poco contemplado, aunque poco a poco comienzan a oírse voces de conocidos expertos que reclaman que se le dé el lugar prioritario que se merece.

El maestro finaliza su formación inicial con una mochila llena de conocimientos que le van a ser necesarios a la hora de manejar ese buque que es el aula y donde él es el capitán. El maestro es capaz de manejar

adecuadamente las cartas de navegación en forma de teorías, modelos y paradigmas, ha aprendido a utilizar la brújula que guía a todo ser humano a través de conocimientos socio-psicológicos, incluso ha recibido formación en educación física, artística y musical que le ayudará a resistir los, a veces, largos y duros días de travesía. El maestro sube al barco y al principio todo parece ir bien, pero de pronto un día esas aguas tranquilas se transforman en olas gigantes, que le amenazan en forma de pocos recursos, niños desmotivados e incluso agresivos, una sociedad que espera mucho de su labor pero que no reconoce su valía profesional..., se le pide además que tiene que ser asertivo, empático, emocionalmente estable y un comunicador hábil..., se le exige, en definitiva, que sea eficaz y casi perfecto. Así, de pronto, tiene que enfrentarse a emociones negativas que le acorralan y que a veces ni siquiera comprende, a situaciones en el aula que le desbordan y a las que no sabe como reaccionar. El maestro entonces busca en su mochila desesperado entre las teorías y conocimientos de todo tipo algo que le pueda ayudar, pero en ocasiones, desgraciadamente, no encuentra nada y con el tiempo su trabajo se transforma en una fuente de insatisfacciones que le pueden llevar a convertirse en un profesional «quemado».

Para evitar esto, es urgente formar a los alumnos de hoy, que no olvidemos serán los maestros del mañana, en competencias emocionales de todo tipo, y especialmente en el conocimiento de emociones como el estrés negativo, no sólo para prevenir el síndrome de «burnout» o para que los educadores tengan técnicas para afrontarlo en caso necesario, sino para favorecer que puedan alcanzar un mayor grado de bienestar subjetivo.

Tenemos que asumir el compromiso de explicitar en las aulas que para intentar conseguir ser un poco más felices es esencial encontrar una meta que dé sentido a nuestra vida, es conveniente aprender a disfrutar de las pequeñas cosas que ya poseemos, es primordial transformar las dificultades en desafíos que nos pueden llevar a avanzar, es crucial tener un grupo de amigos en el que podamos apoyarnos y compartir nuestras alegrías y nuestras penas, es importante saber controlar nuestro tiempo, y en definitiva es decisivo aprender que si sembramos sentimientos positivos recogeremos sentimientos positivos y al contrario.

Por último, insistir en que sólo si ayudamos al futuro profesional de la educación a extraer sus mejores cualidades socio-afectivas, proponiéndonos el objetivo de que adquiera un mayor conocimiento de sus emociones, de que sea capaz de identificar las de los otros, de que desarrolle la habilidad de regularlas, de que sea capaz de prevenir los efectos de las emociones negativas y desarrolle la habilidad para generar emociones positivas, de que adopte una actitud positiva ante la vida, de que aprenda a fluir... [BISQUERRA, 2005], éste podrá contar

con los recursos necesarios para hacer frente a una realidad educativa cada vez más cambiante, compleja y exigente y, lo que es más importante, sólo así podrá convertirse en protagonista a la hora de formar a sus alumnos en habilidades de «inteligencia emocional», que redundarán en una sociedad más justa, más solidaria y, en definitiva, mejor para todos.

Notas

1. El presente trabajo ha sido elaborado por Óscar Anadón Revuelta, estudiante de la Licenciatura en Psicopedagogía en la Facultad de Educación de Zaragoza, bajo la dirección de los profesores José Emilio Palomero Pescador y María del Pilar Teruel Melero.

Referencias bibliográficas

- ÁLVAREZ, E. & FERNÁNDEZ, L. (1991). El Síndrome de Burnout o el desgaste profesional (I): revisión de estudios. *Asociación española neuropsiquiatría*, XI(39), 257-265.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: MASSON.
- BECK, A.T. & RUSH, A.J. & SHAW, B.F. & EMERY, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2005). Orientación y Educación Emocional. *II Encuentro de Orientación y Atención a la diversidad*. Zaragoza. 9-24.
- BUCAY, J. (2005). *El camino de la felicidad*. Barcelona: Debolsillo.
- DELORS, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana-Unesco.
- DOMÉNECH, B. (1995). Introducción al síndrome de burnout en profesores y maestros y su abordaje terapéutico. *Psicología Educativa*, 1(1), 63-78.
- ELLIS, A. (2000). *Vivir en una sociedad irracional*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- EVERLY, G.S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- GARCÍA, E. (1995). Estrés. En E. García (Coord.), *Manual de Motivación y Emoción*. (485-522). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- GARCÍA, E. & FERNÁNDEZ J. (2002). Proceso de estrés. En F. Palmero & F. Martínez y M. Chóliz (Coords.), *Psicología de la Motivación y la Emoción* (421-452). Madrid: McGraw-Hill.

- GARCÍA, S. & GARCÍA, M. (2000). *Cuando los miedos paralizan*. Zaragoza: Mira Editores.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GONZÁLEZ DE RIVERA Y REVUELTA, J. L. (2001). La biología del alma. *Muy Especial. Muy Interesante*. 28-34.
- GUERRERO, B. & VICENTE, F. (2001). *Síndrome de «burnout» o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Universidad de Extremadura: Servicio de Publicaciones.
- LABRADOR, F. & CRESPO, M. (1993). *Estrés: trastornos psicofisiológicos*. Madrid, Eudema.
- LEDOUX, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- LOOKER, T. & GREGSON, O. (1998). *Superar el estrés*. Madrid: Pirámide.
- MARINA, J.A. (2004). *El laberinto sentimental*. Barcelona: «Compactos» Anagrama.
- MASLACH, C. & JACKSON, S.E. (1981). «The measurement of experience burnout». *Journall of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- PALOMERO, J.E. & TORREGO, L. (2005). Europa y calidad docente. ¿Convergencia o reforma educativa? Presentación del «XI Congreso de Formación del Profesorado». *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(3), 23-40.
- RATEY, J. (2002). *El cerebro: manual de instrucciones*. Barcelona: Mondadori.
- SALOVEY, P. & MAYER, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- SELYE, H. (1975). *Tensión sin angustia*. Madrid: Guadarrama.
- SERVAN-SCHREIBER, D. (2005). *Curación emocional*. Barcelona: Kairós.
- TERUEL, M.ª P. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 38, 141-152.
- U.H.E. UNIDAD HOSPITALARIA DE ESTRÉS. HOSPITAL CRUZ ROJA DE CARTAGENA: www.cop.es/colegiados/MU00856/estrés.htm
- VALLÉS, A. & VALLÉS, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. Madrid: Eos.