



Diferentes estilos de afrontamiento al estrés entre trabajadores de la Generación Y en empresas en Ciudad Juárez

Different styles of coping with stress among workers of Generation Y in companies in Ciudad Juárez

Angélica Calderón Ordóñez¹ y Marie Leiner de la Cabada²

Resumen

Este estudio se realizó para describir las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los trabajadores de la Generación Y en Ciudad de Juárez. Es un estudio transversal que incluye una muestra de 171 participantes. Las estrategias de afrontamiento del estrés se evaluaron utilizando el inventario Brief COPE que incluye 28 preguntas. Resultados: los trabajadores de la Generación Y utilizaron una variedad de estrategias de afrontamiento que incluyen los estilos enfocados en el problema, en la emoción y evitación para enfrentar el estrés. No se encontraron diferencias por género. Discusión: al igual que en estudios anteriores, los trabajadores de la generación milenio (Y) reportaron utilizar una amplia variedad de estrategias de afrontamiento. Estudios previos sugieren un mayor uso de estrategias con enfoque en la emoción en personas de la Generación Y, sin embargo, el uso de estas estrategias no fue reportadas.

Palabras clave: *afrontamiento, estrés, generación Y, milenios, trabajadores*

Abstract

This study was conducted to describe the coping strategies used most often by Generation Y workers at Juarez City. Cross-sectional study includes a sample of 171 participants. Stress coping strategies were measured using the 28-item Brief COPE inventory. Results: Generation Y workers used a variety of coping strategies including emotion-focused coping, problem-focused coping and avoidance coping to contend with stress. No statistical gender

1 Maestra en Administración. Estudiante de doctorado en Ciencias Administrativas por la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. <http://orcid.org/0000-0002-6125-0535>. angelicacalderon@hotmail.com

2 PhD (Post-doctorado). Docente en el Departamento de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. mleiner@uacj.mx





differences were found. Discussion: Similar to previous studies, Generation Y workers confirmed the use of a wide variety of coping strategies. Unlike previous findings reported, emotion-focused coping strategies were not reported.

Key words: *copings, stress, Generation Y, millennials, workers*

Antecedentes

Las personas de la “Generación Y” cuya edad fluctúa entre 17 y 36 años de edad han aprovechado las ventajas de la tecnología en todos los ámbitos de su vida diaria aunque también han enfrentado retos y paradigmas en áreas sociales y organizacionales (Girod & Shapiro, 2012). Esta generación se ha considerado la más numerosa desde los llamados “Baby Boomers” (Bland, Melton, Welle, & Bigham, 2012) creciendo la mayor parte de su vida rodeados de grandes desarrollos tecnológicos. Los miembros de esta generación se consideran hábiles en el manejo de los aparatos electrónicos y activos en las redes sociales (Lippincott, 2012) sin embargo, parecen tener grandes deficiencias en la comunicación personal (Hartman & McCambridge, 2011; Hershatter & Epstein, 2010).

La “Generación Y” también llamados “millennials” han ingresado a las organizaciones reclamando cambios que incluyen horarios flexibles que les permitan alcanzar un mayor balance entre su vida personal y laboral (Maison, 2013). Las personas de esta generación crecieron durante el avance de la tecnología digital e Internet y cuentan con una mayor preparación académica, pero a diferencia de sus padres no desean sacrificar su tiempo libre y familiar en actividades laborales. Aunado a esto, las personas de esta generación han reportado altos índices de estrés (APA, 2015).

Esta generación se ha integrado al ámbito laboral enfrentando grandes retos derivados de la globalización y las nuevas tecnologías. Los trabajadores a nivel global ante la demanda de la competitividad mundial, enfrentan grandes cambios en la organización, ritmos de trabajo acelerados y velocidad en las comunicaciones. Estos cambios pueden causar un





incremento en el estrés de los trabajadores, con efectos negativos en su bienestar (OIT, 2016). De forma adicional, otros factores de índole emocional, físico, económico, social cultural o político pueden incrementar el estrés del trabajador (Leiner & Jimenez, 2011). De tal forma que el hecho de vivir en una zona geográfica que confronta conflictos sociales o políticos, puede aumentar de forma colectiva el estrés percibido por los habitantes.

En Ciudad Juárez, situada en la frontera norte de México, las personas se enfrentan a varios factores adicionales que son generadores de estrés. Entre ellos se incluye la coexistencia con una población migrante y flotante de otras partes del país, así como altos niveles de violencia e inseguridad (Leiner, 2010). La situación laboral en la ciudad es también diferente a la del resto del país, ya que empresas de inversión extranjera con sistemas de producción de alta eficiencia se han ubicado en Ciudad Juárez. De acuerdo a datos del INEGI en ciudad Juárez se localizan las plantas maquiladoras más grandes del país, ocupando en el mes de mayo 2017 a 230,138 obreros y técnicos y 18,843 de personal administrativo (INEGI, 2017).

Una gran cantidad de las personas que habitan en la ciudad trabajan en estas maquiladoras o en empresas de servicio para estas empresas. Las exigencias de estas empresas pueden generar altos niveles de estrés a sus trabajadores, ya que estas empresas confrontan exigencias y una competitividad a nivel mundial que les obliga a demandar altos niveles de desempeño (Topcic, Baum, & Kabst, 2016). Las prácticas de altas exigencias laborales generan estrés en sus trabajadores derivando en una disminución en su productividad, la calidad del desempeño, un mayor ausentismo y una alta rotación de puestos. El estrés es una parte ineludible de la vida de las personas, sin embargo, la forma en que cada persona enfrenta el estrés sugiere una forma individual de afrontamiento (Sandín, 2003).

Ante la amenaza de una situación de estrés la respuesta cognitiva y conductual de las personas le hace utilizar diferentes estrategias, siendo una de ellas la predominante (Ahumada & Escalante, 2011; Di-Collorodo, Aparicio Cruz, & Moreno, 2007). Estas repuestas conocidas como afrontamiento al estrés pueden incluir, minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes, así como intentos por dominar el medio ambiente (Lazarus & Folkman, 1984). Las personas pueden adoptar una o varias de





formas de afrontamiento para eliminar el estresor, sin embargo, algunas de ellas tienen efectos positivos o negativos para la salud física, emocional y conductual de los trabajadores (Folkman & Moskowitz, 2004; Sandín & Chorot, 2003; Yoe, Lira, Palos, & Martínez, 2008). Por esta razón es importante determinar mecanismos que puedan, desde el punto de vista individual, diferenciar cual es la respuesta del trabajador ante estos estresores.

El objetivo de este estudio es conocer los principales estilos de afrontamiento al estrés de trabajadores de la Generación Y que laboran en empresas en Ciudad Juárez.

La posibilidad de determinar estas diferentes formas de afrontamiento en los trabajadores puede permitir dimensionar sus necesidades y sugerir estrategias de gestión de recursos humanos. Por esta razón se propuso responder a las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuáles son los principales estilos de afrontamiento al estrés que utilizan trabajadores de la Generación Y en empresas en Ciudad Juárez?
- ¿Existen diferencias por género en los estilos de afrontamiento?
- ¿Existen diferencias por grupo de edad en los estilos de afrontamiento?

Métodos

Tipo de estudio y población de estudio

La recolección de datos se efectuó a partir de un estudio descriptivo y transversal con recolección de datos durante un periodo entre agosto a diciembre 2016. La población incluyó a trabajadores que laboran en 3 plantas maquiladoras en Ciudad Juárez. La muestra estuvo conformada por 171 personas incluyendo datos recopilados a partir de una muestra no probabilística por conveniencia.

Instrumento

Para evaluar los estilos de afrontamiento al estrés se utilizó el inventario Brief COPE (Carver, 1997), el cual es la versión breve del COPE validada al idioma español (Perczek, Carver, Price, & Pozo-Kaderman, 2000). Es un instrumento autoadministrado el cual incluye 14 dimensiones de estilos de afrontamiento al estrés con 28 preguntas (2 preguntas por dimensión). Las preguntas incluyen algunas formas de enfrentarse y adaptarse a situaciones difíciles con 14 dimensiones de estilos de





afrontamiento al estrés: auto distracción (1, 19), afrontamiento activo (2, 7), negación (3, 8), uso de sustancias (4, 11), uso de apoyo emocional (5, 15), uso de apoyo instrumental (10, 23), desconexión conductual (6, 16), desahogo (9, 21), reinterpretación positiva (12, 17), planificación (14, 25), humor (18, 28), aceptación (20, 24), religión (22, 27) y autocolpa (13, 26). Incluye 4 opciones de respuesta en escala de Likert que varía de 1= no lo hice; 2 = lo hice un poco; 3 = lo hice con cierta frecuencia a 4 = lo hice con mucha frecuencia.

Variables

La variable dependiente del estudio incluye los estilos de afrontamiento al estrés a partir de las cuantificaciones de las respuestas obtenidas a partir del inventario Brief Cope (Carver, 1997). Las variables independientes incluyen edad, género y estado civil.

Análisis

Se utilizaron estadísticas descriptivas para el análisis de datos demográficos. Para la comparación de grupos por género se utilizaron pruebas de t-test para comparación de promedios. Se presentan datos numéricos utilizando el promedio y la desviación estándar.

Resultados

Análisis univariado

Se realizó el estudio en una muestra de 171 trabajadores de la Generación Y en empresas en Ciudad Juárez. La muestra incluye 99 mujeres (57.90 %), el estado civil de la mayoría de los trabajadores de la muestra incluye 110 (64.30 %) trabajadores solteros. Los puestos reportados incluyen 89 (52 %) que laboran en puestos administrativos. La totalidad de los participantes son adultos con una edad promedio de 26.66 años (DS 4.80) en un rango mínimo de 17 años y máximo de 36 años.



Tabla 1. Distribución por género, estado civil y puesto laboral

Variable	Frecuencia	%
Género		
Masculino	72	42.10
Femenino	99	57.90
Total	171	100%
Estado Civil		
Soltero	110	64.30
Casado	42	24.60
Unión libre	19	11.10
Total	171	100%
Puesto		
Administrativo	89	52.00
Técnico	82	48.00
Total	171	100%

Los promedios de las escalas de afrontamiento al estrés parecen tener una distribución normal cuando se revisan los gráficos de probabilidad normal (Q-Q normal plots) para cada una de ellas. Todas menos las escalas de abuso de sustancias y la de desconexión conductual parecen tener una distribución normal. Los valores más altos reportados en la muestra se encuentran en la escala de afrontamiento activo con un promedio de 6.50 (DS 1.23) y planeación 6.13 (DS 1.13).

Tabla 2. Distribución por promedio de las escalas de afrontamiento

Dimensión	N	mínimo	máximo	promedio	desviación estándar
Auto distracción	171	2	8	5.39	1.58
Negación	171	2	8	3.52	1.57
Uso de sustancias	171	2	8	2.73	1.34
Desconexión conductual	171	2	7	2.95	1.28
Desahogo	171	2	8	4.32	1.55
Auto culpa	171	2	8	4.08	1.59
Uso de apoyo emocional	171	2	8	5.01	1.64
Uso de apoyo instrumental	171	2	8	5.16	1.51
Afrontamiento activo	171	4	8	6.50	1.23
Reinterpretación positiva	171	2	8	5.60	1.36
Planeación	171	2	8	6.13	1.31
Humor	171	2	8	4.13	1.76
Aceptación	171	2	8	5.68	1.51
Religión	171	2	8	4.36	1.88

Se realizó una prueba de t-test para muestras independientes con la intención de determinar posibles diferencias entre los promedios de las escalas de afrontamiento al estrés.

Se encontró homogeneidad de la varianza para todas las escalas entre hombres y mujeres determinado a partir de la prueba de igualdad de varianzas de Levene con la excepción de abuso de sustancias y reinterpretación cognitiva (ver tabla 3).

Tabla 3. Distribución homogeneidad de varianza por género de las escalas de afrontamiento

<u>Dimensión</u>	<u>F</u>	<u>Sig.</u>
Auto distracción	0.27	0.61
Negación	0.04	0.83
Uso de sustancias	28.89	0.00
Desconexión conductual	3.54	0.06
Desahogo	0.46	0.50
Auto culpa	0.45	0.51
Uso de apoyo emocional	0.05	0.82
Uso de apoyo instrumental	0.00	1.00
Afrontamiento activo	1.17	0.28
Reinterpretación positiva	4.07	0.05
Planeación	0.65	0.42
Humor	0.03	0.86
Aceptación	4.99	0.03
Religión	0.55	0.46

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa en los promedios de las escalas de afrontamiento al estrés correspondiente al abuso de sustancias entre hombre y mujeres, con los hombres reportando un total más alto de $.62 \pm .22$, $t(100.71) = 2.79$ $p = .006$ (tabla 4).

Tabla 4. Distribución promedios de las escalas de afrontamiento por género

Dimensión	Género	N	Media (DS)	t	p
Auto distracción	Masculino	81	3.53 (1.53)	-1.06	0.61
	Femenino	95	3.60 (1.59)		
Afrontamiento activo	Masculino	81	4.51 (1.32)	-0.91	0.37
	Femenino	95	4.54 (1.36)		
Negación	Masculino	81	1.49 (1.65)	-0.44	0.66
	Femenino	95	1.83 (1.71)		
Uso de sustancias	Masculino	81	0.85 (1.42)	3.05	0.00
	Femenino	95	0.57 (1.03)		
Uso de apoyo emocional	Masculino	81	2.65 (1.72)	-1.03	0.31
	Femenino	95	3.22 (1.50)		
Uso de apoyo instrumental	Masculino	81	2.85 (1.55)	-0.70	0.49
	Femenino	95	3.34 (1.39)		
Desconexión conductual	Masculino	81	1.04 (1.42)	1.19	0.24
	Femenino	95	0.99 (1.27)		
Desahogo	Masculino	81	2.46 (1.51)	-0.37	0.71
	Femenino	95	2.61 (1.61)		
Reinterpretación positiva	Masculino	81	3.28 (1.51)	-0.73	0.47
	Femenino	95	4.28 (1.28)		
Planeación	Masculino	81	3.91 (1.50)	-1.46	0.15
	Femenino	95	4.28 (1.28)		
Humor	Masculino	81	1.99 (1.63)	0.73	0.47
	Femenino	95	2.02 (1.81)		
Aceptación	Masculino	81	3.53 (1.70)	0.69	0.49
	Femenino	95	3.73 (1.60)		
Religión	Masculino	81	2.52 (1.81)	-1.67	0.10
	Femenino	95	2.68 (1.71)		
Auto culpa	Masculino	81	1.99 (1.35)	0.50	0.62
	Femenino	95	1.98 (1.46)		

Se agruparon las edades en tres categorías incluyendo edades de 17-21 de 22-27 y de 28-36 años. Se realizó una prueba de ANOVA para determinar diferencias de grupos con un ajuste de Bonferroni. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas por grupo de edad en la escala de negación, uso de apoyo emocional y planeación.

Tabla 5. Diferencias por grupos de edades y promedios de las escalas de afrontamiento

Escala	17-21 N(DS)	22-27 N(DS)	28-36 N(DS)	p
Auto distracción	5.73 (1.51)	5.21 (1.66)	5.42 (1.51)	0.31
Negación*	4.13 (1.55)	3.48 (1.51)	3.29 (1.62)	0.05
Abuso de sustancias	2.83 (1.29)	2.73 (1.43)	2.67 (1.28)	0.85
Desconexión conductual	3.20 (1.45)	3.01 (1.34)	2.76 (1.10)	0.24
Desahogo	4.63 (1.65)	4.16 (1.68)	4.35 (1.34)	0.36
Auto culpa	4.50 (1.93)	3.84 (1.53)	4.17 (1.44)	0.13
Uso de apoyo emocional*	5.70 (1.62)	4.97 (1.68)	4.74 (1.52)	0.03
Uso de apoyo instrumental	5.63 (1.59)	5.15 (1.57)	4.97 (1.37)	0.13
Afrontamiento activo	6.37 (1.33)	6.37 (1.19)	6.71 (1.23)	0.21
Reinterpretación positiva	5.53 (1.20)	5.59 (1.37)	5.65 (1.43)	0.92
Planeación*	5.80 (1.27)	5.99 (1.34)	6.44 (1.24)	0.04
Humor	3.83 (1.53)	4.17 (1.83)	4.23 (1.78)	0.58
Aceptación	5.80 (1.52)	5.61 (1.47)	5.71 (1.58)	0.84
Religión	4.53 (1.68)	4.04 (1.86)	4.65 (1.96)	0.13

* significativa

Discusión

Los resultados del estudio indican desde un punto de vista teórico que los estilos de afrontamiento al estrés usado por trabajadores de la Generación Y en empresas en Ciudad Juárez abarcan todas las escalas de estilos de afrontamiento al estrés planteadas en la escala Brief Cope (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Los valores más altos se reportaron en la escala de afrontamiento activo, planeación, aceptación y reinterpretación positiva considerados como enfocados en la resolución de problema. Los valores medio a bajos se reportaron en los estilos de evitación como son el uso de sustancias y desconexión conductual. La muestra reporto bajo uso de estilos de afrontamiento enfocados en la emoción como son desahogo emocional y auto-culpa, contrario a lo que se reporta en la evidencia científica (Deatherage, Servaty-Seib, & Aksoz, 2014; Much, Wagener, Breitreutz, & Hellenbrand, 2014).

En el estudio, no se encontró una diferencia significativa en los estilos de afrontamiento por género. Estos resultados coinciden con estudios previos sobre las diferencias entre hombres y mujeres que en general no son concluyentes (Gyllensten & Palmer, 2005; Torkelson & Muhonen, 2004). Como se esperaba, los resultados obtenidos en los grupos por edad concuerdan con la evidencia científica que sugiere entre mayor edad los estilos se enfocan a las escalas de resolución de problema y de



reestructuración cognitiva ya que con la edad se adquieren mayores habilidades para enfrentar los estresores (Carver & Connor-Smith, 2009).

Las formas de afrontamiento al estrés tienen un impacto en el bienestar fisiológico, psicológico y social de las personas por lo que es importante entrenar a los trabajadores para que desarrollen formas que los afectan menos en su salud (Paris & Omar, 2009). Se observa que los participantes reportan formas de afrontamiento al estrés negativas como es el caso de uso de sustancias, negación, desconexión conductual. Los promedios en estas escalas, aunque varían de 2.73 a 3.52, se observan máximos de 8 que implican una alta utilización de estas formas de afrontamiento.

Los diferentes estilos de afrontamiento al estrés dependen de una gran variedad de factores como son la personalidad, recursos, experiencia, la situación, entre otras variables sobre como las personas responden a un evento de estrés. La estructura del afrontamiento incluye una amplia gama de estilos entre los cuales algunos autores han distinguido algunas estrategias como las de enfocadas al problema, enfocadas a la emoción o de evitación con una amplia gama de combinaciones (Lazarus & Folkman, 1984). Sin embargo, en el estudio se muestra que la muestra de trabajadores tiene características muy particulares que pueden atribuirse a las tensiones propias de las altas demandas de las empresas.

Uno de los grandes retos en las organizaciones actuales es la implementación de programas que promuevan un afrontamiento al estrés positivo que permita a los trabajadores confrontar el estrés de forma efectiva. Estilos negativos como son el Uso de sustancias, Negación, Desconexión conductual se han relacionado con enfermedades físicas y emocionales, altos niveles de rotación, ausentismo, accidentes y/o conductas incívicas. Las organizaciones pueden considerar programas de comunicación en salud que informen sobre los efectos negativos que estos estilos de afrontamiento al estrés pueden provocar.

Limitaciones

El estudio tiene ciertas limitaciones como es el caso de que la muestra es de conveniencia en lugar de una probabilística. Por otra parte, la evaluación de situaciones de estrés en el pasado que realizan los participantes al contestar el cuestionario puede presentar una distorsión de memoria de





acuerdo al estilo cognitivo (negativo / positivo) de la persona (Liu, 2013). Sin embargo, se puede concluir que personas de la Generación Y confrontan diferentes presiones y que el uso de determinados mecanismos de afrontamiento puede afectar su salud. Ya que es posible modificar estas formas de afrontamiento con entrenamientos específicos es importante considerar la posibilidad de estudios en los que se mida el posible efecto que tienen estas intervenciones.

Referencias

- Ahumada, M., & Escalante, E. (2011). Validez de contenido del inventario de respuestas de afrontamiento de Moos a través del escalamiento Multidimensional. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(2), 17-26.
- APA. (2015). Stress in America [Press release]. Retrieved from <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2014/stress-report.pdf>
- Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, 46(2), 362-375.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2009). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Deatherage, S., Servaty-Seib, H. L., & Aksoz, I. (2014). Stress, Coping, and Internet Use of College Students. *Journal of American College Health*, 62(1), 40-46. doi:10.1080/07448481.2013.843536
- Di-Collredo, C., Aparicio Cruz, D. P., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-





156.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol*, 55, 745-774.
doi:10.1146/annurevpsych.55.090902.141456
- Girod, G., & Shapiro, E. (2012). Generation Screwed. (Cover story). *Newsweek*, 160(4/5), 40-41.
- Gyllensten, K., & Palmer, S. (2005). The role of gender in workplace stress: a critical literature review. *Health Education Journal*, 64(3), 271-288. doi:10.1177/001789690506400307
- Hartman, J. L., & McCambridge, J. (2011). Optimizing Millennials' Communication Styles. *Business Communication Quarterly*, 74(1), 22-44. doi:10.1177/1080569910395564
- Hershatter, A., & Epstein, M. (2010). Millennials and the World of Work: An Organization and Management Perspective, 211.
- INEGI. (2017). Programa de la industria manufacturera, maquiladora y de servicios de exportación (IMMEX) - 2007 en adelante. INEGI. Programa de la industria manufacturera, maquiladora y de servicios de exportación (IMMEX). Retrieved from <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/economicas/manufacturera/default.aspx>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (Kindle ed.). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Leiner, M. (2010). Niñez en riesgo: el impacto de la violencia en Ciudad Juárez. Ciudad Juárez: El Colegio de Chihuahua.
- Leiner, M., & Jimenez, P. (2011). Un estudio comparativo del estrés percibido en estudiantes de ciencias administrativas y biológicas en tiempos de violencia. *Contaduría y Administración*, 233, 99-119. doi:retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39515424007>
- Lippincott, J. (2012). Information Commons: Meeting Millennials' Needs. *Journal of Library Administration*, 52(6-7), 538-548.
- Liu, R. T. (2013). Stress generation: Future directions and clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 406-416. doi:10.1016/j.cpr.2013.01.005
- Maison, P. (2013). El trabajo en la postmodernidad. Reflexiones y





- propuestas sobre las relaciones humanas en tiempos de la Generación Y. Ediciones Granica.
- Much, K., Wagener, A. M., Breikreutz, H. L., & Hellenbrand, M. (2014). Working With the Millennial Generation: Challenges Facing 21st-Century Students From the Perspective of University Staff. *Journal of College Counseling*, 17(1), 37-47. doi:10.1002/j.2161-1882.2014.00046.x
- Paris, L., & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estres como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19(2), 167-175.
- Perczek, R., Carver, C. S., Price, A. A., & Pozo-Kaderman, C. (2000). Coping, Mood, and Aspects of Personality in Spanish Translation and Evidence of Convergence With English Versions. *Journal of Personality Assessment*, 74(1), 63-87.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157.
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, (1), 39-54.
- Topcic, M., Baum, M., & Kabst, R. (2016). Are high-performance work practices related to individually perceived stress? A job demands-resources perspective. *The International Journal of Human Resource Management*, 27(1), 45-66. doi:10.1080/09585192.2015.1043136
- Torkelson, E., & Muhonen, T. (2004). The role of gender and job level in coping with occupational stress. *Work & Stress*, 18(3), 267-274. doi:10.1080/02678370412331323915
- Yoe, L. Z., Lira, R. R., Palos, P. A., & Martínez, L. R. (2008). Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. (Spanish). *Revista Intercontinental De Psicología Y Educación*, 10(2), 159-182.

