

**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS: UNA REVISIÓN TEÓRICA
Y EVOLUTIVA DEL CONCEPTO**

Para obtener el grado de Bachiller en Psicología

Autora:

Gallardo Mendoza Liz Meli

Asesor:

Mg. Rony Prada Chapoñan

Línea de Investigación

Psicología y Desarrollo de Habilidades.

Pimentel -Perú 2019

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS: UNA REVISIÓN TEÓRICA Y EVOLUTIVA DEL CONCEPTO

Autora:

Gallardo Mendoza Liz Meli

Universidad Señor de Sipán

Resumen

La investigación tuvo como objetivo analizar la conceptualización teórica y evolutiva del afrontamiento al estrés, mediante una revisión bibliográfica, revisando y seleccionando artículos de publicaciones psicológicas, indexadas en bases de datos electrónicos, del mismo, investigaciones de los repositorios de universidades peruanas e internacionales, además, de instrumentos de medición de la variable en estudio, adoptando criterios predeterminados para la selección. El diseño de la investigación fue la revisión sistemática de publicaciones de base de datos Ebsco, Wiley Online Library, Scielo, Redalyc, Pubmed. Los resultados precisaron que el concepto del afrontamiento ha evolucionado a través del tiempo, argumentando modelos teóricos científicos que describen las causas, características, evaluación y formas de afrontamiento al estrés. Se concluye que concepto del afrontamiento al estrés se elabora en los años 80, concibiéndose en las teorías explicativas de Lazarus y Folkman, y de Carver, en la explicación científicamente los estilos y formas de afrontar el estrés, los instrumentos de evaluación y las investigaciones argumentaron los datos empíricos del tema, además, de asociarlos con variables personales y ambientales. En este sentido, es importante darle mayor relevancia a los requisitos que intervienen en el afrontamiento al estrés por parte de los profesionales de la salud y a la sociedad colectiva, asimismo, implementar programas de intervención en organizaciones para la evaluación y el desarrollo de las destrezas para afrontar situaciones de tensión.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés. Constructo. Niveles. Instrumentos.

Abstrac

The objective of the research was to analyze the theoretical and evolutionary conceptualization of coping with stress, through a bibliography review, reviewing and selecting articles from psychological publications, indexed in electronic databases, from the same, researches of the repositories of Peruvian and international universities, as well as, of instruments for measuring the variable under study, adopting predetermined criteria for selection. The design of the research was the systematic review of Ebsco database publications, Wiley Online Library, Scielo, Redalyc, Pubmed. The results pointed out that the concept of coping has evolved over time, arguing theoretical scientific models that describe the causes, characteristics, evaluation and ways of coping with stress. It is concluded that the concept of coping with stress is elaborated in the 80s, conceived in the explanatory theories of Lazarus and Folkman, and Carver, in the scientific explanation of the styles and ways of coping with stress, the evaluation instruments and the investigations argued the empirical data of the subject, in addition, to associate them with personal and environmental variables. In this sense, it is important to give greater relevance to the requirements involved in coping with stress on the part of health professionals and the collective society, as well as to implement intervention programs in organizations for the evaluation and development of skills for face stress situations.

Key words: Coping with stress. Constructo. Levels Instruments.

INDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN.....	4
I. INTRODUCCIÓN	5
II. MATERIAL Y MÉTODOS	5
2.1. DISEÑO.....	5
2.2. PROCEDIMIENTO.....	5
III. RESULTADOS.....	7
IV. DISCUSIÓN.....	11
V. CONCLUSIONES.....	12
VI: REFERENCIAS.....	13

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad el estrés ha sido considerado uno de los problemas más complejos en la esfera de la vida social, profesional y académica. Se podría definir al estrés como la interrelación entre la persona y su entorno, según De Vera (2004). Se presenta cuando este evento resulta amenazante o desbordan los recursos que tiene la persona. Asimismo, Gaeta y Martín (2016) refiere que tal experiencia afecta la salud y el comportamiento de muchas personas, ocasionando consecuencias no deseadas de carácter psicológico (ansiedad, depresión, alteración en la concentración y memoria) y fisiológico (alteraciones cutáneas y gastrointestinales). En este contexto, Lazarus y Folkman en 1986 definen el afrontamiento como respuestas ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Por otro lado, Diener y Diener (1995, como se citó en García, 2002) plantean que las diferentes definiciones de bienestar pueden agruparse en tres categorías: Valoración del individuo de su propia vida en términos positivos, preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos y, finalmente, como la posesión de una cualidad deseable (virtud o gracia).

En Latinoamérica, Grau, Flichtentrei, Suñer, Prats y Braga (2009) estudiaron la prevalencia del síndrome de estrés en trabajadores sanitarios de Hispanoamérica, encontrando que 14.9% de españoles, 4.2% de mexicanos, 14.4% de argentinos y 4.3% de peruanos. En el Perú, según estudios realizados por el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), se presentaron casos de estrés laboral en el profesional de salud, siendo 31,4% con respecto al grupo etario entre 30 a 39 años, 79,3% en mujeres y 47% en casados.

Según Muñoz (2014) señala que las personas que padecen de estrés se ve afectado por condiciones individuales como la edad, el sexo, el estado civil y la capacitación; condiciones organizacionales como los ambientes de trabajo, la seguridad laboral, el volumen de trabajo e insumos; condiciones del entorno como el crecimiento económico, las políticas sociales. Los estilos de afrontamiento al estrés hacen referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales usados para enfrentar los hechos estresantes que exceden los recursos de la persona y que cambian en función de las características del evento estresante, esto quiere decir, que son procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. (Fernández-Abascal, 1997).

El estudio es relevante, ya que considera la amplitud del conocimiento científico del constructo afrontamiento al estrés, siendo una problemática que afecta a millones de personas, y que permitiría acciones clínicas y sociales de intervención psicológica oportuna para las personas. Por ello, se planteó como objetivo la revisión sistemática centrada en los estudios que analizan los modelos teóricos del afrontamiento del estrés.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

El estudio corresponde a una investigación de tipo teórica, también llamada sustantiva o pura, en donde el investigador de manera detalla y precisa revisa conceptualmente las teorías vinculadas al fenómeno del afrontamiento al estrés. (Ato, López & Benavente, 2013)

Procedimiento

El desarrollo del estudio permitió que durante el año 2018 y el mes de marzo del 2019 se hicieron la revisión de artículos de investigaciones, en donde se utilizaron los siguientes descriptores: teorías del afrontamiento al estrés, en idioma español e inglés.

Para revisar la literatura se procedió a incluir textos de artículos de revisión, reportes de investigación, tesis y estudios psicométricos conteniendo instrumentos de evaluación de los modelos teóricos, publicaciones obtenidas de bases de datos Google Académico, Ebsco, Redalyc, Wiley Online Library, Scielo, Pubmed.

Posteriormente a la lectura, se procedió a analizar y sistematizar la información, creándose categorías que generaron temáticas: conceptualización, la descripción de los modelos teóricos vinculados, además, instrumentos de medición psicológica e investigaciones nacionales e internacionales, y la correlación con otras variables condicionales.

Luego se organizó la información de las diversas publicaciones mediante tablas que presentan los resultados de la selección de las investigaciones a nivel nacional e internacional.

III. RESULTADOS

En referencia al concepto del Afrontamiento al Estrés se ha utilizado en diversos aspectos y situaciones enfocado al comportamiento y a la actuación de la persona frente situaciones adversas o acontecimientos difíciles durante su vida.

El término “Estrés” en el siglo XVIII se usaba en la actividad científica de la física, como “una fuerza interior del cuerpo en consecuencia a la acción de la fuerza externa” conocido como “Load”, en la actualidad se incide en el afrontamiento a la situación de estrés como los recursos y esfuerzos orientados a las demandas ambientales e internadas, y afrontamiento es usado en el idioma inglés en el vocablo “to coping” para referirse a como la persona se enfrenta a las dificultades en la interacción sociocultural.

Diversos autores lo enfocan como los recursos personales tanto cognitivos como sociales conductuales que han adquirido las personas a través de su desarrollo de vida, que implican una acción de respuesta a las exigencias de índole interno y externo con la finalidad de solucionar problemas presentes en un entorno condicionante a diversas situaciones.

Tabla 1

Definiciones de Afrontamiento al Estrés

Autor (es)	Año	Descripción
Lazarus y Launier	1978	Los esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción con el fin de dar manejo a las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales.
Lazarus y Folkman	1986	Son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.
Mattlin, Wethington & Kessler	1990	Proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno.
Park & Folkman	1997	El conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas.

Una revisión de la literatura actualizada acerca del afrontamiento al estrés nos reporta un conjunto de teorías acerca del tema. En la **tabla 2** se recogen algunas de las más conocidas, en función de su aparición cronológica. En las tablas presentadas se puede percibir diversas perspectivas integradas, en las que se destacan las teorías del afrontamiento al estrés:

- a) Estilos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman quienes, en el año 1984, formulan su teoría que consiste en la forma de responder automáticamente a situaciones de crisis y exigencias internas adaptativas. Luego Fisher en el año 1988 lo implica a estilos de afrontar a desencadenantes como características en los adolescentes con rasgos psicopatológicos.
- b) Modos de afrontamiento al estrés formulado por Carver en el año 1991, concibe al afrontamiento al estrés enfocado a los recursos cognitivos de la persona para afrontar situaciones y experiencias estresantes.
- c) El modelo Transaccional de Moos y Schaefer en el año 1993, refiere que el afrontamiento al estrés está asociada al bienestar y salud del individuo.
- d) El Modelo Multiaxial del Afrontamiento de Dunahoo, Hobfool, Monnier, Hulsiezer y Jhonson en el año 1998, amplían los recursos del individuo para afrontar diversas situaciones de su contexto socio-demográfico-cultural, personal y familiar.

Tabla 2

Teorías del Afrontamiento al Estrés

Autor (es)	Año	Teoría	Descripción
Lazarus y Folman	1984	Teoría Transaccional de los estilos de Afrontamiento al estrés	Argumenta que los estilos afrontamiento al estrés están orientados a dos funciones esenciales a la regulación de las emociones (interna) y a la resolución del problema (Ambiente).
Fisher	1988	Teoría de los Estilos de afrontamiento en el desencadenamiento de estrés	Argumenta que la tendencia a enfermar de una u otra manera covaría con unos determinados patrones de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento son de control.
Carver	1991	Teoría de los modos de Afrontamiento al estrés	Postula que el afrontamiento al estrés es un modo cognitivo de responder a situaciones adversas y de adaptación basados en una serie de creencias y esquemas mentales.
Moos y Schaefer.	1993	Modelo transaccional	Postula que las estrategias de afrontamiento son un mediador entre el individuo y los resultados de bienestar y salud.
Dunahoo, Hobfoll, Monnier, Hulsizer y Johnson.	1998	Modelo Multiaxial del afrontamiento	Postula que existen cuatro tipos de recursos: los objetos (casa, ropa...), características personales (habilidades, autoeficacia), condiciones (empleo, relaciones personales) o energías (medios que permiten la obtención de otros recursos, como dinero, crédito o conocimientos).

Seguidamente, en la tabla y presentamos los instrumentos de medición más relevantes y utilizados en el campo de la ciencia que existen en español acerca del afrontamiento al estrés, en función de su aparición cronológica.

Tabla 3

Instrumentos de Evaluación

Autor (es)	Año	Instrumento	Dimensiones	Objetivo de medición
Carver, Scheier y Weintraub	1989	Inventario de formas de afrontamiento al estrés COPE--60	Cognitivos Conductuales	Evaluación del afrontamiento en pacientes psiquiátricos ambulatorios.
Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal	1989	Inventario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés	Resolución de Problemas Reestructuración Apoyo Social Expresión emocional Evitación de problemas Pensamiento diserativo Autocritica	Conocer las estrategias de Afrontamiento al estrés en las personas.
ASC, Frydenberg y Lewis	2000	Escala de Afrontamiento para Adolescentes	Resolución de Problemas Reestructuración Apoyo Social Expresión emocional Evitación de problemas Pensamiento diserativo Autocritica	Afrontamiento de los adolescentes en diversas situaciones estresantes.
Sandín y Chorot	2003	Inventario de estilos de Afrontamiento del Estrés	Relaciones Positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito de vida Crecimiento Personal	Evaluar los estilos de afrontamiento al estrés.

Luego una descripción de la tabla y presentaremos las investigaciones que identifiquen los niveles del constructo acerca del afrontamiento al estrés, en función de su aparición cronológica.

Tabla 4

Investigaciones sobre niveles (últimos 10 años)

Autor (es)	Año	Tema de investigación	Resultados
Tarabal y Pérez	2010	Estrategias De Afrontamiento Al Estrés en Una Muestra De Jóvenes Universitarios Uruguayos	Las estrategias puntuadas más alto por los estudiantes de Educación Inicial (M=77.2; DS=15.09) que por los estudiantes de Ingeniería (M=60.66; DS=16.38). Diferencias significativas entre los estudiantes de Derecho y los estudiantes de Ingeniería en la estrategia de afrontamiento, estrategia puntuada más alto por los estudiantes de Derecho (M=74; DS=12) que por los estudiantes de Ingeniería (M=61.88; DS=12.55)
Espín	2014	Nivel de estrés percibido en un grupo de miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad en activo en la isla de Menorca	Se obtuvieron una puntuación más alta fueron los que trataban sobre: la falta de recursos, el equipo inadecuado y finalmente la escasez de personal. Además, en cuestiones de salud relacionadas con el trabajo y sentir como si siempre se estuviese en el trabajo
Castilla y Remigio	2015	Niveles de Estrés laboral y estrategias de afrontamiento de las enfermeras(os) del servicio de medicina (Tercer piso) del hospital Guillermo Almenara Irigoyen.	El 57.14% presenta un nivel de estrés laboral medio; así, en el estrés según dimensiones, el 48.57% presentó estrés laboral medio en la dimensión física, 60% presentó estrés laboral medio en la dimensión psicológica y el 57.14% presentó estrés laboral medio en la dimensión social. En cuanto a la utilización de estrategias de afrontamiento existe tanto en la dimensión fisiológica como cognitiva una mediana con tendencia a baja utilización de estrategias de afrontamiento y en la dimensión social existe una baja utilización con tendencia a mediana.
Morales y Moysén	2015	Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior	Las estrategias que emplean los adolescentes ante situaciones estresantes son: esforzarse y tener éxito, buscar diversiones relajantes y preocuparse. Las mujeres emplean más estrategias centradas en resolver el problema e intervienen sus emociones, a diferencia de los hombres que evaden el problema y

Se inicia haciendo una descripción de la tabla, y presentando las investigaciones relacionadas con el constructo afrontamiento al estrés, en función de su aparición cronológica.

Tabla 5

Investigaciones en relación con otras variables (últimos 10 años)

Autor (es)	Año	VARIABLES	Resultados
Ticona, Paucar y Llerena	2010	Niveles de estrés	Se encontró que la mayoría de los estudiantes 29.91% presentó un nivel de estrés severo, las estrategias se orientaron al problema de planificación y afrontamiento activo, orientadas a la emoción en la reinterpretación positiva, negación, desentendimiento mental y a enfocar y liberar emociones.
Verdugo-Lucero, Ponce de León-Pagaza, Guardado-Flamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado, Guzmán-Muñiz.	2013	Bienestar subjetivo	Los resultados indican que los adolescentes y las adolescentes mantienen un promedio más alto de bienestar subjetivo que los sujetos jóvenes, y que el estilo de afrontamiento que más utilizan es el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado es la huída-evitación.
Coras	2015	Experiencia profesional	El 68% de los trabajadores presenta una experiencia profesional media, mientras que e72% adopta estrategias de afrontamiento al estrés por aproximación, 20 utiliza estrategias entre aproximación y evotación, no se encontró relación significativa.
Cháidez y Barraza	2018	Tipo de jornada laboral	No relación entre ambas variables, por lo que se considera que el trabajar en una escuela con más o menos horario laboral no determina la frecuencia de uso, ni el tipo de las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para enfrentar su estrés. No obstante, es necesario continuar indagando variables contextuales para determinar su papel en el afrontamiento del estrés.
Piergiovanni, & Depaula	2018	Self-efficacy	he results show that those students that have more Self-efficacy use the Coping Strategy focused on solving the problem and Positive reappraisal. On the other hand, students that have lower Self-efficacy levels use the Negative self-blameway of coping with stress.

Se inicia haciendo una descripción de la tabla, y presentando las investigaciones relacionadas con otras variables del afrontamiento al estrés, en función de su aparición cronológica.

IV. DISCUSIÓN

En el trabajo se analizó las diversas teorías científicas disponible en base de datos electrónicos, como Ebsco, Redalyc, Wiley Online Library, Scielo, PubMed, que involucran la temática del afrontamiento al estrés. Siendo el objetivo de realizar una revisión teórica y evolutiva del concepto afrontamiento al estrés.

A continuación, se destacan contenidos de conceptos, teorías del afrontamiento al estrés, constructo que se analizan y que se implican en la evaluación, investigación y en la práctica clínica.

Respecto a la conceptualización del término afrontamiento al estrés señalado por Lazarus y Folkman en 1986 se refería a los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo; aunque en 1978 Lazarus y Launier, lo precisaron como los esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción con el fin de dar manejo a las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales, desde una perspectiva psicoanalítica.

En relación a los modelos teóricos que se explican en el afrontamiento al estrés se puede percibir dos perspectivas integradas, destacándose las teorías del afrontamiento al estrés: a) Estilos de afrontamiento al estrés, que consiste en la forma de responder automáticamente a situaciones de crisis y exigencias internas adaptativas (Lazarus y Folman, 1984). Y b) Modos de afrontamiento al estrés, son los recursos cognitivos para afrontar situaciones y experiencias estresantes. (Carver, 1991)

Respecto a las investigaciones reportadas en los últimos 30 años, se observó un incremento de los artículos publicados dentro de este tópico a partir del año 2009. Siendo los primeros trabajos contenidos de los modelos de afrontamiento al estrés que se resaltan a finales de la época de los 80, verificándose que la temática tiene 2 décadas en despertar el interés de la comunidad científica y de investigadores en particular. Diversos indicadores permiten concluir que el tópico demuestra un desarrollo progresivo en las publicaciones de las bases de datos consultadas.

En relación a las investigaciones que buscan las propiedades psicométricas de instrumentos de evaluación de la variable afrontamiento al estrés, se destacan Martínez-Ortega, Gomà-i Montserrat, & Fornieles-Deu, en 2016 reportan el Inventario de formas de afrontamiento al estrés COPE-48 que mide dos dimensiones Cognitivos y Conductuales, teniendo como objetivo evaluar del afrontamiento en pacientes psiquiátricos ambulatorios. Además, Sandín y Chorot en 2003 destaca el Inventario de estilos de Afrontamiento del Estrés con las dimensiones Relaciones Positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito de vida Crecimiento Personal evalúa los estilos e afrontamiento al estrés.

Asimismo, respecto a la relación con los niveles afrontamiento al estrés aparece Tarabal y Pérez en 2010 sobre las Estrategias De Afrontamiento Al Estrés en Una Muestra De Jóvenes Universitarios Uruguayos, Espín en 2014 sobre el nivel de estrés percibido en un grupo de miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad en activo en la isla de Menorca y Castilla y Remigio en 2015 sobre los Niveles de Estrés laboral y estrategias de afrontamiento delas enfermeras(os) del servicio de medicina (Tercer piso) del hospital Guillermo Almenara Irigoyen.

En este sentido, investigaciones relacionadas con otras variables según Ticona, Paucar y Llerena en el año 2010 se refería a que la mayoría de los estudiantes 29.91% presentó un nivel de estrés severo, las estrategias se orientaron al problema de planificación y afrontamiento activo, orientadas a la

emoción en la reinterpretación positiva, negación, desentendimiento mental y a enfocar y liberar emociones. Por su parte, Verdugo-Lucero, Ponce de León-Pagaza, Guardado-Flamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado, Guzmán-Muñiz. 2013 acerca de los Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes, confirma que adolescentes mantienen un promedio más alto de bienestar subjetivo que los sujetos jóvenes, y que el estilo de afrontamiento que más utilizan es el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado es la huída-avoidancia. Por otro lado, Coras, en el año 2015 refiere que el 68% de los trabajadores presenta una experiencia profesional media, mientras que el 72% adopta estrategias de afrontamiento al estrés por aproximación, 20 utiliza estrategias entre aproximación y evitación, no se encontró relación significativa. Asimismo, Cháidez y Barraza en el año 2018 Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria, consideró que el trabajar en una escuela con más o menos horario laboral no determina la frecuencia de uso, ni el tipo de las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para enfrentar su estrés. No obstante, es necesario continuar indagando variables contextuales para determinar su papel en el afrontamiento del estrés. Piergiovanni, & Depaula en el año 2018 Self-efficacy and stress coping styles in university students, demuestra que los estudiantes que tienen más autoeficacia utilizan la estrategia de afrontamiento enfocada en resolver el problema y la reevaluación positiva, y que tienen niveles más bajos de autoeficacia usan la auto-culpa negativa de sobrellevar el estrés.

V. CONCLUSIONES

- Según los resultados de la revisión sistemática de las publicaciones se concluye que el afrontamiento al estrés como constructo que se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo
- Se precisan los modelos teóricos explicativos más destacados acerca del fenómeno del afrontamiento al estrés en las personas.
- Se reportaron estudios relacionados con la utilización de instrumentos de evaluación psicológica del constructo afrontamiento al estrés.
- Además, se precisó tres investigaciones vinculadas con los niveles de afrontamiento al estrés en muestras particulares.
- Y por último, se destacaron investigaciones relacionadas con otras variables como estrés, experiencia laboral, bienestar psicológico y autoeficacia.

VI. REFERENCIAS

- Cano, F. Rodríguez, L. y García, J. (2005). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Facultad de Psicología - Universidad de Sevilla*, 4(1), 1-12. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/84870846.pdf>
- Castilla, J., Remigio, E. (2015). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento de las enfermeras(os) del servicio de medicina (Tercer piso) del hospital Guillermo Almenara Irigoyen*. (Tesis de pregrado, en Psicología). Recuperado de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/216/CASTILLA-REMIGIO.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Cháidez Nevárez, J., & Barraza Macías, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63–75. Recuperado de <https://doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a04>
- Coras, D. (2012). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y su relación con la experiencia profesional de enfermeras de sala de operaciones en el instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, 2011*. (Tesis de Especialidad). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de <https://docplayer.es/37272847-Universidad-nacional-mayor-de-san-marcos.html>
- De Vera, M. (2005). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. [Internet]. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Diener, E. y Emmons, R. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105- 1117. doi: 10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Espín, B. (2014). Estudio preliminar del estrés laboral policial en la isla de Menorca. *Revista de Psicología*, 19 (13), 18-20. Recuperado de http://www.copib.es/intranet/files/16_09_1618_09_00Enginy2013.pdf
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento*. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.
- Gaeta, M. y Martin, H. (2016). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *STVDIVM*, 1(2), 1-5. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- Grau, A., Flichtentrei, D., Suñer, R., Prats, M. y Braga, F. (2007). Influencia de factores personales, profesionales y transnacionales en el síndrome de burnout en personal sanitario hispanoamericano y español. *Revista Española de Salud Pública*, 83(2), 215-230.
- Lazarus, R, Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (2º ed.). Barcelona, España: Martínez Roca.
- Martínez-Ortega, Y., Gomà-i-F., Montserrat, & Fornieles-Deu, A. (2018). Versión española del COPE-48: Evaluación del afrontamiento en pacientes psiquiátricos ambulatorios. *Terapia psicológica*, 1(3) 1-10. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082018000100013
- Ministerio de Salud del Perú (2018). *Estrés ocupacional en el profesional de salud*. Lima, Perú: MINSA
- Morales, B. y Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 1-15. Recuperado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>

- Muñoz, Y. (2014). *Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de referencia Ibagué*. (Tesis de pregrado, Epidemiología). Recuperado de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1161/1/RIUT-CEA-spa-2014-%20Síndrome%20De%20Burnout%20En%20El%20Personal%20De%20Enfermería%20De%20Un%20Hospital%20De%20Referencia%20Ibagué%202014.pdf>
- Tarabal, L. M. S. y Pérez, R. C. G. (2010). Estrategias De Afrontamiento Al Estrés en Una Muestra De Jóvenes Universitarios Uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165–175. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=55981031&lang=es&site=ehost-live>
- Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNAS Arequipa. 2006. *Revista de Enfermería*, 1(3), 1-8. Recuperado de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181>
- Ramírez, I. (2017). Estilos de afrontamiento al estrés y motivación laboral en el personal de salud de la Microred Ate III 2017. (tesis de maestría). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8858/Ram%C3%ADrez_MIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S. y Fortunato, J. (2016). Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista El Dolor* 66, 1(3), 14-23 Recuperado de http://www.ached.cl/canal_cientifico/revista_eldolor_detalle2.php?id=244