

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 1 de 7

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE TRABAJADORES CON ESTRÉS LABORAL PERCIBIDO DE LA EMPRESA ASCOLSA

GERALDYN ANDREA MALLAMA PARRA

Institución Universitaria de Envigado "I.U.E"

Geral13med@hotmail.com

YENY MARCELA MONSALVE CESPEDES

Institución Universitaria de Envigado "I.U.E"

yenymmc@gmail.com

Resumen: La presente investigación tuvo como finalidad identificar las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas en una muestra de trabajadores con estrés laboral percibido de la empresa ASCOLSA. Es una investigación de tipo descriptivo, diseñada desde un enfoque cuantitativo. Se tuvieron en cuenta características sociodemográficas como la edad, el sexo, nivel de formación, la antigüedad, entre otros. Para identificar las estrategias de afrontamiento, se aplicó la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), dentro de los resultados se observó que ante situaciones estresantes el 30% acuden a la Religión, otro 30% utiliza la Reevaluación Positiva, seguido de la Búsqueda de Apoyo Profesional con un 20% y por último, con el mismo porcentaje de 10% cada una, se encuentran Evitación Cognitiva y Solución de Problemas.

Palabras claves: Empleados, Estrategias de afrontamiento, Estrés, Estrés laboral.

Abstract: The purpose of this research was to identify coping strategies and sociodemographic characteristics in a sample of workers with perceived work stress from ASCOLSA. It is a descriptive research, designed from a quantitative approach. Sociodemographic characteristics were taken into account, such as age, sex, level of education, seniority, among others. To identify coping strategies, we applied the Coping-Modified Strategies Scale (CEE-M), within the results it was observed that in stressful situations 30% go to Religion, another 30% use Positive Re-evaluation, followed of the Professional Support Search with 20% and finally, with the same percentage of 10% each, are Cognitive Avoidance and Problem Solving.

Key words: Coping strategies, Stress, Work stress, Workers.

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto de investigación pretende exponer las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas en una muestra de trabajadores con estrés laboral percibido de la empresa ASCOLSA, con la finalidad de ampliar la visión sobre la problemática de estrés en dicha organización, ya que la mirada actual sobre este fenómeno abarca tanto la respuesta fisiológica del individuo ante la situación estresante, como los recursos cognitivos de los cuales se vale la persona para dar solución o afrontar esta situación.

En este orden de ideas, se hace una breve exposición de la problemática actual sobre el estrés laboral y la pregunta que orientó esta investigación. Luego se enmarca el contexto nacional, respecto a las políticas públicas que hacen pertinente abordar el problema del estrés laboral, para proceder a exponer las

diferentes definiciones del estrés, la evolución del concepto, los diferentes modelos teóricos sobre éste y las estrategias de afrontamiento. Con esta base, se describen los resultados obtenidos a través de la aplicación de pruebas que dieron cuenta de las estrategias de afrontamiento utilizadas y a las que poco acuden los empleados de ASCOLSA.

2. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Planteamiento del Problema:

En la actualidad, la globalización, la industrialización y la competencia de mercados, crean nuevas y complejas exigencias en los trabajadores, lo que genera como resultado, oportunidades de crecimiento, adaptación y aprendizaje para ellos, así como riesgos para su salud física, su salud mental y su bienestar (Toro, Londoño, Sanín & Valencia, 2010; citados por Beltrán, 2014). El estrés vinculado al trabajo, pone en riesgo la salud de los trabajadores

puesto que entre el 50 y el 80% de las enfermedades que se reportan en el ámbito laboral, se relacionan con el nivel de estrés asociado al trabajo (Pelletier, 1984; citado por Cirera, Aparecida, Rueda & Ferraz, 2012). Respecto a las primeras concepciones sobre el estrés, Selye (s/f, citado en Vásquez, Crespo & Ring, 2003) en los años cincuenta, expresaba que existían estresores cuasi universales, es decir, ciertas condiciones ambientales con capacidad para agotar la resistencia de cualquier organismo, sin embargo, en poco tiempo se observó que las personas afrontan de diferente manera el mismo suceso, siendo así algo que depende de si el individuo valora o percibe un evento como estresor o no. Por consiguiente, una forma de intervenir esta problemática es para Salanova, Grau y Martínez (2005), la conducta de afrontamiento que, en las investigaciones vinculadas al estrés, son una variable moduladora entre las demandas del trabajo y sus efectos negativos o positivos.

Por la misma línea, Gantiva, Luna, Dávila & Salgado (2009) sostienen que los seres humanos se enfrentan a gran cantidad de eventos o situaciones, que exigen diferentes tipos de respuestas y los recursos con los cuales cuenta el individuo, determinarán la efectividad de las mismas para dar solución a las demandas del medio, estas respuestas son conocidas en la psicología cognitiva como estrategias de afrontamiento. En este orden de ideas, es claro que uno de los problemas de alta relevancia en el ámbito laboral es el estrés presentado por los trabajadores y cómo éste afecta el rendimiento y la productividad en las organizaciones, además de que el manejo del estrés deriva en que éste no trascienda al síndrome de burnout. De manera que este trabajo, aborda la problemática del estrés laboral y pretende indagar por las estrategias de afrontamiento empleadas por los trabajadores de la empresa Ascolsa.

Se toma en este trabajo la siguiente pregunta problematizadora: *¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas presentes en los trabajadores con estrés laboral percibido de la empresa ASCOLSA?*

2.2 Justificación:

El Ministerio de la Protección Social (2007), realizó la Primera Encuesta Nacional sobre Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Profesionales (I ENCST), la cual indicó una alta prevalencia de los factores de riesgo psicosocial, resaltando que el 50% de los trabajadores manifestó estar afectado por las actividades monótonas y la exposición al trabajo con el público. Así mismo, entre el

20% y el 33% aseguraron estar padeciendo altos niveles de estrés laboral. Para dar respuesta a la problemática vigente sobre el estrés laboral, el Ministerio de Nacional de la Protección Social (2008), expide la Resolución 2646 de 2008, por la cual se “establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional” (p. 1).

Para dar respuesta a las disposiciones estatales enunciadas por el Ministerio de la Protección Social, la empresa ASCOLSA, realizó la aplicación de la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial a finales del primer semestre del año 2017, donde los resultados de la evaluación y su análisis, sugieren tener en cuenta diversos aspectos a intervenir entre los cuales se encuentra el estrés. Sin embargo, el plan de acción que realizó la empresa en cuanto al abordaje del estrés, se limitó a indagar y describir las condiciones en las cuales se encuentran los empleados y cómo estos perciben su entorno laboral, por ello esta investigación cree conveniente evaluar las estrategias de afrontamiento que cada trabajador implementa frente a situaciones de estrés, como una forma de complementar la visión de esta problemática.

Por consiguiente, es pertinente realizar una intervención que pueda detectar las estrategias de afrontamiento para que así brindar recursos que puedan ser de utilidad para mitigar las consecuencias que causa la percepción de estrés en la salud mental de los trabajadores.

2.3 Objetivos:

2.3.1 Objetivo General: Identificar las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas en una muestra de trabajadores con estrés laboral percibido de la empresa ASCOLSA.

2.3.2 Objetivos Específicos: Determinar cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores con estrés laboral mediante la batería de evaluación del riesgo psicosocial del Ministerio de Salud y Protección Social.

Establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal con estrés laboral en ASCOLSA, a

	ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-32
		Versión: 01
		Página 3 de 7

través de la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M).

Analizar los resultados de acuerdo a los factores de afrontamiento evaluados por la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M).

2.4 Marco de antecedentes:

A nivel latinoamericano, se puede encontrar mención de la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento. Teixeira, Gherardi-Donato, Pereira, Cardoso y Reisdorfer (2016), en su estudio titulado “*Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria*”, el análisis de la exposición al estrés laboral, evidenció que 17,4% estaban sometidos a alto nivel de estrés; 75,5% expuestos al nivel intermedio y baja exposición al estrés estaba presente en 7,1% de la muestra. Las estrategias centradas en el problema resultaron ser protectoras en relación al estrés.

A nivel nacional, Gallego, López, Piñeres, Rativa y Téllez (2017) pretendieron identificar la presencia de estrés laboral y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por el personal de enfermería de la ciudad de Armenia (Quindío) evidenciaron que, a diferencia de lo esperado, la presencia de estrés no se relaciona con las situaciones laborales directamente, pero se encuentra una tendencia alta de estrés causado por problemas financieros, familiares y de salud. Se encontró también, que la mayoría de ellos emplean estrategias de afrontamiento consistentes en la retirada social, expresión emocional y evitación del problema.

A nivel regional, el estudio realizado por Carmona (2013), evidenció que en los guardias de seguridad, el estrés laboral puntúa con un 43% dividido entre riesgo alto y muy alto. Con respecto a las estrategias usadas por el personal de seguridad fueron: la solución de problemas (SP), Búsqueda de apoyo social (BAS), expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA), Religión (REL) y finalmente utilizan como estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo profesional (BAP).

2.5 Marco Teórico:

2.5.1 Estrés: En la década del setenta, Lazarus (citado por Beltrán & López, 2010), describe el estrés como las interacciones que se dan entre las personas y su medio ambiente, en donde éste último es percibido y evaluado como un exceso en la capacidad de adaptación y una amenaza al bienestar de la persona.

2.5.2 Estrés laboral: Según la Organización Mundial de la Salud (citado en Prieto, 2015), el estrés laboral es una “reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos, gustos y aptitudes, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.”

2.5.3 Estrategias de Afrontamiento:

Lazarus y Folkman plantean dos estilos de afrontamiento: centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (Solís & Vidal, 2006)

2.6 Diseño Metodológico:

2.6.1 Enfoque y Tipo de Estudio: La presente investigación está diseñada desde un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, dado a que se busca especificar características de una muestra de trabajadores de la empresa Ascolsa y donde la información a reunir se analizará estadísticamente para lograr identificar las estrategias de afrontamiento de esta población.

2.6.2 Población: Según Hernández, Cerezo y López (2007), para poder delimitar la población, primero se define la unidad de análisis, posteriormente, se procede a delimitar las características de la población objeto de estudio, siendo para este proyecto una población que abarca mujeres y hombres con estrés laboral percibido y que son empleados de la empresa ASCOLSA ubicada en el municipio de Itagüí.

2.6.3 Muestra: El tipo de muestra escogida fue no probabilística, puesto que la elección de la muestra

guarda relación con las características y objetivos de la investigación. Una vez se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, se obtuvo una muestra final de 10 mujeres participantes en el estudio, con un rango de edad que osciló entre los 18 y 50 años.

2.6.4 Instrumentos: Para poder dar cumplimiento a los objetivos, se tomó como filtro inicial los resultados que se obtuvieron en la Evaluación de Factores de Riesgos Psicosocial del Ministerio de la Protección Social, aplicado previamente en la empresa. Posterior a ello se logró recolectar la información a través de la aplicación de la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) y se procedió al análisis de datos que permitiera describir cómo se presenta el fenómeno de estrés laboral desde las estrategias de afrontamiento de las personas y las características individuales que puedan hacer parte de ellas.

2.7 Resultados:

2.7.1 Características Sociodemográficas: Se obtuvo una muestra total de 10 participantes, que equivalen al 66% de la población general, el 100% de la muestra eran mujeres, 8 de ellas se encontraban en estado civil soltero, presentaban un nivel de formación académica que oscila desde la básica primaria hasta el nivel de posgrado, la mitad pertenecen a estrato socioeconómico 3, el 30% de las empleadas fluctúan entre los 23 y los 25 años de edad, otro 40% está entre los 26 a 30 años de edad, mientras que el 30% faltante, oscila entre los 31 a 50 años de edad como se puede observar en la tabla 1 (ver tabla 1)

Tabla 1

Variables sociodemográficas de información general por sujetos

Nombres	Edad	Estado Civil	Nivel de Formación	Estrato
Sujeto 1	26	Soltero(a)	Técnico	2
Sujeto 2	48	Soltero(a)	Post-grado	5
Sujeto 3	23	Soltero(a)	Profesional	3
Sujeto 4	31	Unión libre	Post-grado	5
Sujeto 5	27	Soltero(a)	Técnico	3
Sujeto 6	28	Casado(a)	Tecnólogo	3
Sujeto 7	26	Soltero(a)	Profesional	4

Sujeto 8	25	Soltero(a)	Tecnólogo	3
Sujeto 9	24	Soltero(a)	Profesional	3
Sujeto 10	50	Soltero(a)	Primaria	2

2.7.2 Estrategias de Afrontamiento

Utilizadas: Cabe resaltar que un trabajador puede utilizar diferentes estrategias ante una misma situación laboral estresante o vivencias en general, tal como lo soporta el marco teórico, donde un sujeto puede acudir al uso éstas de forma media o moderada, simultáneamente utilizar muy frecuentemente o poco otras estrategias diferentes. Para evidenciar lo anterior, se puede observar el caso del sujeto 10, quien utiliza muy frecuentemente la Religión (REL), la Solución de problemas (SP) y la Reevaluación positiva (RP) como estrategia, pero de igual modo, en algunas ocasiones acude a la Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA) (ver tabla 2):

Tabla 2

Estrategias de Afrontamiento implementadas por cada empleado

Nombre ^a	N										Más utilizada		
	B	A	E	R	E	B	R	R	E	E		A	
Sujeto 1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	9
Sujeto 2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	6
Sujeto 3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	4
Sujeto 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
Sujeto 5	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	6
Sujeto 6	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5
Sujeto 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Sujeto 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
Sujeto 9	1	1	1	2	1	3	1	3	1	2	1	1	6
Sujeto 10	3	1	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	4

Nota. Convenciones: 1= utilización media o moderado, 2= debajo del rango inferior, 3= encima del rango superior.

	ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-32
		Versión: 01
		Página 5 de 7

* Solución de problemas (SP), Búsqueda de apoyo social (BAS), Espera (ESP), Religión (REL), Evitación emocional (EE), Búsqueda de apoyo profesional (BAP), Reacción agresiva (RA), Evitación cognitiva (EC), Evitación cognitiva (EC), Reevaluación positiva (RP), Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA), Negación (NEG), Autonomía (AUT).

2.8 Discusión:

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que se logró identificar las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas en una muestra de trabajadores con estrés laboral percibido; fue necesario utilizar la Escala de Estrategias de Coping-Modificada, la cual condujo a poder identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por el personal con estrés; los sujetos que presentaron un nivel de estrés alto, recurrieron en mayor medida a la Reevaluación positiva (RP) y la Religión (REL). En relación a las estrategias menos usadas, corresponde que gran parte de las personas con un nivel de estrés alto, no recurren a la Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA). Las personas con un nivel de estrés medio, recurrieron a estrategias de afrontamiento como la Búsqueda de apoyo profesional (BAP) y la Evitación Emocional (EE), las menos empleadas fueron Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA), la Reacción agresiva (RA) y la Religión (REL).

Las estrategias más usadas son; la Reevaluación positiva (RP), la cual “busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema” (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006, p. 340-341); La Religión (REL), que considera “el rezo y la oración como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo” (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006, p. 339); son estrategias que se centran en la emoción, ambas buscan hacer frente a la sensación de malestar que provoca la situación de estrés, las trabajadoras acuden poco a una estrategia cognitiva orientada a comprender el problema, valorar la eficacia de las diferentes alternativas que se pueden usar antes, para así poder enfrentar el problema como tal.

Resaltando que los niveles de estrés alto y medio, en esta muestra poblacional, cuentan con niveles de formación desde técnico hasta posgrado; un rango de edad que abarca desde los 23 hasta los 48 años y desempeñan cargos de gerencia, coordinación y apoyo, con un tiempo en el cargo entre menos de un año hasta

5 años, en cuanto al estrato socioeconómico, 5 son de estrato tres, 2 de estrato cinco, 2 de estrato dos y una de estrato 4; estas características sociodemográficas permiten coincidir con los resultados del estudio hecho por Gallego, López, Piñeres, Rativa y Téllez (2017), donde evidenciaron que la tendencia alta de estrés puede ser causado por variables extra laborales concernientes a la persona como el status económico, el riesgo psicosocial a nivel extramural.

3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente trabajo descriptivo permitió identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las participantes, lo que complementa la visión sobre el estrés laboral, al aportar información sobre los aspectos cognitivo-conductuales que presentan las personas. Sin Embargo, este hallazgo en sí mismo no brinda una solución a la problemática de la empresa, más bien es de tener en cuenta que, las estrategias de afrontamiento son eficaces sólo si contribuyen al bienestar fisiológico, psicológico y social de la persona (Di Colloredo, Aparicio & Moreno, 2007).

Dicho reconocimiento permite a la empresa diseñar una propuesta de intervención primaria basada en el entrenamiento y fomento prioritario de estrategias de afrontamiento funcionales para mitigar el estrés como lo son la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva de los problemas. Si bien todas las participantes acuden ocasionalmente a dichas estrategias, al ser de uso moderado, tienen poco impacto sobre la salud mental y la calidad de vida de las trabajadoras, lo que, de acuerdo al marco teórico, afecta las relaciones en el trabajo y la productividad. De manera que se hace preciso que el proceso a nivel organizacional vaya más allá de la identificación de las estrategias, sino de valorar si éstas son funcionales para las situaciones a las cuales se ven sometidos los empleados.

Además, es de gran importancia resaltar la existencia de variables que posiblemente pueden influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas en situaciones de estrés. Estas variables son los recursos que rodean a los sujetos, allí se encuentran la salud y la energía, las técnicas para la resolución de problemas, las habilidades sociales, las condiciones personales y los recursos materiales (Lazarus &

Folkman, citados en Di Colloredo, Aparicio & Moreno, 2007). Por lo que se hace necesario, en cierta medida, que se considere el contexto personal, familiar, social y cultural en el cual están inmersos los trabajadores, para así poder orientar una intervención pertinente tanto para el sujeto como para la organización.

No se puede dejar de lado que las características sociodemográficas descritas permiten a la empresa visualizar un perfil personal de los empleados con estrés laboral y considerarlo como un variable incidente que también amerita ser atendida mediante un plan de intervención. Lo anterior, respaldado teóricamente en la importancia de resaltar la existencia de variables que posiblemente pueden influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas.

4. REFERENCIAS

- Beltrán, A.J. & López, J.D. (2010). Comprensión desde las historias de vida de los estilos de afrontamiento ante el estrés en un grupo de trabajadoras sexuales de Bogotá. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 4(2), pp. 131 – 141. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a11.pdf>
- Carmona, B. (2013). *Estrés Laboral y Estrategias de Afrontamiento utilizados por guardia de seguridad de la Cooperativa de Trabajo Asociado Clave Seguridad C.T.A 2012-2013* [trabajo de pregrado]. Institución Universitaria de Envigado, Envigado, Colombia.
- Cirera, Y., Aparecida, E., Rueda, V. & Ferraz, O. (2012). Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones. Análisis de investigaciones publicadas. *Invenio*, 15(29), pp. 67 – 80.
- Di Colloredo, C., Aparicio, 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), pp. 125 – 156. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Gallego, L.A., López, D.C., Piñeres, J.E., Rativa, Y.N. & Téllez, Y.V. (2017, 01 de mayo). El estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en personal de enfermería de Armenia, Quindío. *Revista Psicología Científica.com*, 16(2). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-laboral-estrategias-afrontamiento-personal-enfermeria/>
- Gantiva, C.A., Luna, A., Dávila, A.M. & Salgado, M.J. (2009). Estrategias de Afrontamiento en Personas con Ansiedad. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 4(1), pp. 63 – 70. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/2972/297224086006/>
- Hernández, E., Cerezo, S. & López, M.G. (2007). Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 15(3), pp. 161 – 166. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeria/imss/eim-2007/eim073h.pdf>
- Londoño, N., Henao, G.C., Puerta, I.C., Posada, S., Arango, D. & Aguirre, D.C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), pp. 327 – 349.
- Ministerio de la Protección Social (2008). *Resolución 2646 de 2008*. Recuperado de: <http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59676/RESOLUCI%C3%93N+BATERIA.pdf/f7ad949d-99aad97-7011-5bcee3754efb>
- Ministerio de la Protección Social (2007). *Primera Encuesta Nacional sobre Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Profesionales (I ENCST)*. Informe final. Bogotá, Colombia: Color

	ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-32
		Versión: 01
		Página 7 de 7

Laura. Recuperado de:
http://www.oiss.org/estrategia/IMG/pdf/I_encuesta_nacional_colombia2.pdf

Salanova, M., Grau, R.M. & Martínez, I.M. (2005). Demandas laborales y conductas de afrontamiento: el rol modulador de la autoeficacia profesional. *Psicothema*, 17(3), pp. 390 – 395. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/html/727/72717305/>

Solís, C. & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 7(1), pp. 33 – 39. Recuperado de:
<http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Teixeira, C.A.B., Gherardi-Donato, E.C. da S., Pereira, S. da S., Cardoso, L. & Reisdorfer, E. (2016) Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. *Enfermería Global*, (44), pp. 288 – 298. Recuperado de:
<http://revistas.um.es/eglobal/article/view/228761/198201>

Vázquez, C., Crespo, M. & Ring, J.M. (s/f). *Estrategias de Afrontamiento*. Recuperado de:
<http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-terapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

Geraldyn Andrea Mallama Parra:
 Psicóloga Egresada de la Institución Universitaria de Envigado

Yeny Marcela Monsalve Céspedes:
 Psicóloga Egresada de la Institución Universitaria de Envigado