



ARTÍCULO ORIGINAL

Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa

Psychological wellbeing and coping strategies in officials of an Educational Institution

Romina Lorena Galeano López

Docente de la Facultad de Filosofía,
Universidad Nacional de Asunción. Paraguay.

E-mail: rommylgl@hotmail.com

RESUMEN

Este estudio analiza la relación entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizada por los funcionarios de una institución educativa, en el contexto laboral. Se administró el cuestionario de bienestar psicológico BIESA-A y el cuestionario de estrategia de afrontamiento IEA a una muestra de 105 funcionarios; el tipo de muestreo utilizado fue el aleatorio simple. Los resultados indican que existe relación significativa entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de estrategias de afrontamiento. Los funcionarios con nivel alto de bienestar psicológico utilizan estrategias activas y adaptativas; la correlación más alta fue entre nivel alto de bienestar psicológico con expresión emocional, resolución de problemas y reestructuración cognitiva.

PALABRAS CLAVE: Bienestar psicológico; estrategias de afrontamiento; funcionarios; Institución Educativa.

ABSTRACT

The objective of this research was to establish the relationship between the level of psychological well-being and the type of coping strategies used by the officials of an educational institution. The psychological well-being questionnaire BIESA A and the IEA coping strategy questionnaire has were administered to a sample of 105 officials; the type of sampling used was the probabilistic stratified proportional. The results indicate that there is a significant relationship between the level of psychological well-being and the type of coping strategies. Officials with a high level of psychological well-being use active and adaptive strategies; the highest correlation was between high level of psychological well-being with emotional expression, problem solving and cognitive restructuring.

KEYWORDS: Psychological wellbeing; coping strategies; officials; Educational Institution.

Artículo recibido: 31 oct. 2017.

Aceptado para publicación: 16 nov. 2017.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar.

Página web: <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/>

Citación Recomendada: Galeano López, R. L. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. ACADEMO (Asunción) 4(2):31-38.

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente las investigaciones en psicología estuvieron orientadas hacia problemáticas relacionadas con aspectos patológicos del ser humano, recién en las últimas décadas los psicólogos comenzaron a interesarse por los aspectos saludables (Benatuil, 2007).

Palaci (2005) explica que en el ámbito del trabajo y las organizaciones existe una necesidad creciente de una aproximación positiva, novedosa y emergente que se centre en las fortalezas del empleado y el funcionamiento organizacional óptimo.

En la misma línea, Salanova (2009a) menciona que una de las razones de este carácter más positivo, tiene que ver con el hecho de que para sobrevivir y prosperar en un contexto de cambios continuos, las organizaciones necesitan tener empleados motivados y psicológicamente sanos.

Según Palaci (2005), las organizaciones esperan que los trabajadores sean proactivos, muestren iniciativa personal, colaboren con los demás, tomen responsabilidades con su propia carrera y que se comprometan con la excelencia.

La Psicología Positiva, permite una mirada diferente de la realidad laboral, procurando enfatizar los aspectos positivos del trabajo cotidiano y fortalecer los recursos que disponen los trabajadores para afrontar los constantes cambios. El bienestar psicológico depende de la congruencia entre las aspiraciones de una persona, la percepción que tiene de sí mismo y de su entorno y la posibilidad de cambiar o realizar acciones positivas en circunstancias de su vida (Coronel de Pace, 2006).

El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como intervinientes o participantes en los niveles de bienestar psicológico (Cano et al 2006).

Para Salanova (2009b) el punto álgido de las organizaciones es la salud de los empleados, en esta época de numerosos y continuos cambios económicos y sociales, las organizaciones necesitan tener empleados motivados y psicológicamente sanos que estén preparados para enfrentar las exigentes demandas laborales. Para las organizaciones es fundamental fomentar y desarrollar recursos positivos en sus empleados, dotándolo de estrategias saludables que les permitan hacer frente a los retos laborales

Dada la importancia del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en el contexto laboral, su estudio resulta de gran interés. Mediante la realización del mismo, se podrá por un lado, identificar la presencia de factores protectores de salud, realizar un análisis de las necesidades del personal, y proponer las acciones oportunas para el óptimo funcionamiento de la Institución. Por otro lado, se podrá conocer las estrategias de afrontamiento que utilizan los funcionarios que son fundamentales para afrontar exitosamente los retos laborales.

Al mismo tiempo, los datos obtenidos permitirán a la Institución poder planear, dirigir, gestionar y ejecutar programas para fomentar y desarrollar recursos positivos en sus empleados dotándolo de estrategias saludables que les permitan hacer frente a las exigencias laborales. El presente estudio tiene por objetivo analizar la relación entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizada por los funcionarios de una institución educativa en el contexto laboral.

METODOLOGÍA

Estudio no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, con un diseño de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 105 funcionarios de una institución educativa, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. La institución educativa cuenta con educación escolar básica hasta el nivel medio con dos bachilleratos; bachillerato en ciencias

sociales y bachillerato en informática. Del total de los casos evaluados mediante el BIEPS-A (N=105) a los fines prácticos de la investigación, fueron eliminados los sujetos que obtuvieron una puntuación media en su nivel de bienestar psicológico (37); el análisis se realizó con 68 funcionarios que presentaron alto (39) y bajo nivel de bienestar psicológico (29).

Se emplearon pruebas de normalidad y homocedasticidad para determinar las pruebas estadísticas según cada objetivo propuesto. El nivel de bienestar psicológico se analizó mediante técnicas de estadística descriptiva (frecuencias). La correlación se realizó mediante la prueba de correlación de Pearson.

Para la recolección de los datos se emplearon los siguientes instrumentos; la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Casullo y Castro, 2000). El BIEPS-A evalúa una dimensión global, que surge de una puntuación directa transformada a percentiles. Por otra parte, es posible realizar un análisis por dimensiones específicas: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo. Está formada por 13 ítems con tres opciones de respuesta, la consistencia interna estimada con Alfa de Cronbach es de .76.

La interpretación de la escala es a través de percentiles; para esta investigación se trabajara con los niveles bajo y alto de bienestar psicológico. Percentil 25 o inferior a 25: Indicaría un nivel bajo de Bienestar Psicológico, sin un compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas. Puntuaciones correspondientes a los percentiles 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida, considerándola globalmente.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (IEA) de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptado por Cano, Rodríguez y García, (2007). El cual fue diseñado para la evaluación de la utilización de estrategias de afrontamiento de un individuo ante una amplia variedad de situaciones. Consta de 40 ítems, según una escala tipo Likert de

cinco puntos. El instrumento está compuesto por 8 Subescalas: 1) Resolución de problemas, 2) Reestructuración cognitiva, 3) Apoyo social, 4) Expresión emocional, 5) Evitación de problemas, 6) Pensamiento desiderativo, 7) Retirada social y 8) Autocrítica. La consistencia interna estimada con Alfa de Cronbach es de .89 (Cano, Rodríguez y García, 2007).

En cuanto a los aspectos éticos, se informó a cada funcionario previamente del proceso de evaluación, dejando en claro su libre voluntad para ser evaluado, se obvió las identidades de los funcionarios participantes de la muestra, así como los datos personales proporcionados por los mismos; y se les explicó que podrían abandonar la investigación en cualquier momento si así lo creían conveniente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De los 105 funcionarios evaluados mediante el BIEPS-A, 29 de los funcionarios presentan bajo bienestar psicológico y 39 de ellos, alto bienestar psicológico. A los fines prácticos de la investigación, fueron eliminados los sujetos que obtuvieron una puntuación media en su nivel de bienestar psicológico (37 funcionarios); quedando conformada la muestra total por 68 funcionarios.

En la tabla 1, se detalla la correlación entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de estrategias de afrontamiento, las estrategias: expresión emocional, resolución de problemas, reestructuración cognitiva, y apoyo social se correlacionan positiva y significativamente con alto bienestar psicológico.

Por tanto, en la muestra estudiada, las personas con alto bienestar psicológico, tienen una percepción de control y de autocompetencia, que le permite actuar sobre el entorno en función de sus necesidades, con proyectos y metas de vida. Se aceptan a sí mismo y tienen la capacidad de relacionarse ante las situaciones problemáticas que le tocan enfrentar, cuando ello ocurre lo hacen empleando estrategias que se podrían caracterizar

como activas ya que implican una actitud de compromiso y esfuerzo por parte del sujeto. Al mismo tiempo, buscan resolver el problema analizándolo desde diferentes puntos de vista y

actúan en consecuencia. Se preocupan por el futuro y logran comprometerse en sus relaciones interpersonales.

Tabla 1. Correlación producto momento de Pearson entre nivel de Bienestar Psicológico y tipo de Estrategias de Afrontamiento.

		Correlaciones								
		Bienestar Psicológico	Resolución de Problemas	Expresión Emocional	Apoyo Social	Reestructuración Cognitiva	Autocrítica	Pensamiento Disociativo	Evitación de Problemas	Retirada Social
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	1	,457**	,736**	,273*	,451**	-,393**	-,726**	,119	-,164
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,024	,000	,001	,000	,334	,182
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Resolución de Problemas	Correlación de Pearson	,457**	1	,410**	,132	,451**	-,067	-,394**	,151	,145
	Sig. (bilateral)	,000		,001	,283	,000	,587	,001	,220	,240
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Expresión Emocional	Correlación de Pearson	,736**	,410**	1	,221	,330**	-,129	-,607**	,195	,032
	Sig. (bilateral)	,000	,001		,071	,006	,294	,000	,111	,794
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Apoyo Social	Correlación de Pearson	,273*	,132	,221	1	,464**	-,130	-,175	,063	-,067
	Sig. (bilateral)	,024	,283	,071		,000	,292	,153	,607	,587
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Reestructuración Cognitiva	Correlación de Pearson	,451**	,451**	,330**	,464**	1	-,158	-,441**	,455**	,195
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,006	,000		,197	,000	,000	,112
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Autocrítica	Correlación de Pearson	-,393**	-,067	-,129	-,130	-,158	1	,364**	,182	,300*
	Sig. (bilateral)	,001	,587	,294	,292	,197		,002	,138	,013
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Pensamiento Disociativo	Correlación de Pearson	-,726**	-,394**	-,607**	-,175	-,441**	,364**	1	-,072	,121
	Sig. (bilateral)	,000	,001	,000	,153	,000	,002		,560	,327
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Evitación de Problemas	Correlación de Pearson	,119	,151	,195	,063	,455**	,182	-,072	1	,558**
	Sig. (bilateral)	,334	,220	,111	,607	,000	,138	,560		,000
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Retirada Social	Correlación de Pearson	-,164	,145	,032	-,067	,195	,300*	,121	,558**	1
	Sig. (bilateral)	,182	,240	,794	,587	,112	,013	,327	,000	
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Estos datos concuerdan con el trabajo realizado por Contini (2003) en una muestra de adolescentes; en donde los resultados indican que los adolescentes con un mayor bienestar psicológico utilizan las estrategias concentrarse en resolver el problema, buscar apoyo social, fijarse en lo positivo, invertir en amigos íntimos y esforzarse y tener éxito.

El bajo bienestar psicológico correlacionó con las estrategias pensamiento disociativo y autocrítica que, a diferencia del grupo anterior, son del tipo pasivo ya que no implican empeño por parte del sujeto, sino más bien una evitación del problema. La falta de afrontamiento supone la ausencia de recursos para enfrentar las

dificultades, así por ejemplo auto inculparse conlleva a sentirse culpable por una situación que genera conflicto, lo que no implica un intento de resolución.

La tabla 2 muestra, que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y el género, el nivel crítico bilateral fue superior a 0.05.

Esto concuerda con Castro, Brenilla y Casullo (citado en Casullo, 2002), en los trabajos llevados a cabo en Latinoamérica que indican que las variables género, edad y contexto sociocultural no afectan la percepción subjetiva del bienestar psicológico.

Sin embargo, difiere con el trabajo realizado por Del Valle, Hormaechea, y Urquijo (2015) en la que mostraron que existen diferencias significativas entre el bienestar psicológico y el género; las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en las escalas de Propósito en la Vida, Relacionamiento Positivo y Crecimiento Personal; y los hombres puntuaron significativamente más alto en Autonomía con respecto a las mujeres.

Tabla 2. Diferencias entre Nivel de Bienestar Psicológico y su relación con el Género.

Variable Género	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
	F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)
Bienestar Psicológico Bajo	,296	,588	,352	66	,726
			,344	21,913	,734
Bienestar Psicológico Alto	,296	,588	-,352	66	,726
			-,344	21,913	,734

Igualmente, encontramos otros resultados con respecto al bienestar psicológico y el género que son contradictorios; ya que en algunos trabajos si existen diferencias y en otros no, según lo citado por García (2013): Roothman, Kirsten y Wissing, 2003; Ryff, 1995; Ryff y Singer, 1998; Strümpfer, 1995. Ryff, 1989a, 1991), Ryff, Lee, Essex y Schmutte, 1994 y Ryff, Lee y Na, 1993, encontraron que existen diferencias entre el bienestar psicológico y el género; las mujeres (de todas las edades) puntuaban significativamente más alto que los hombres en Relaciones Positivas y en Crecimiento Personal.

Por su parte, Ryff y Keyes (1995) y Vlioras y Bosma (2005) y Barra (2011) hallaron que las mujeres puntuaban significativamente más alto en Relaciones Positivas.

También, en el trabajo de Ryff et al. (2003) las mujeres alcanzaron puntuaciones más altas en Propósito en la Vida y en Autonomía y Lindfors et al. (2006) hallaron que las mujeres puntuaron significativamente más alto en Propósito en la Vida y en Relaciones Positivas, y los hombres en Dominio del Entorno.

Visani et al. (2011), no encontraron diferencias significativas en cuanto al bienestar psicológico y el género en un grupo de adolescentes.

En la tabla 3, se observa que los funcionarios presentaron las siguientes estrategias de afrontamiento como la más representativas del grupo (se cita en orden decreciente de acuerdo a la frecuencia de uso) resolución de problemas (M=15,91), expresión emocional (M=26), apoyo social (M=13,90) y reestructuración cognitiva (M=13,35).

Tabla 3. Estrategias de afrontamiento correspondiente a funcionarios de una institución educativa.

Estrategias de afrontamiento	N	Media	Desv. típ.
Resolución de Problemas	68	15,91	3,565
Expresión Emocional	68	14,26	3,079
Apoyo Social	68	13,90	4,832
Reestructuración Cognitiva	68	13,65	4,498
Autocrítica	68	12,21	4,799
Pensamiento Disociativo	68	11,04	2,919
Evitación de Problemas	68	8,68	5,193
Retirada Social	68	8,07	4,909

A partir de estos resultados se podría afirmar que los funcionarios de la muestra, utilizan estrategias de afrontamiento adaptativas, lo que indican los esfuerzos activos y adaptativos por compensar la situación estresante; ya sea modificando la situación o su significado.

Lo anterior concuerda con lo manifestado por Fernández, et al (2009), en donde las estrategias de afrontamiento utilizadas tienen funciones de tipo adaptativo, lo que a su vez brinda oportunidad para resistir y superar las demandas excesivas planteadas en el contexto y el diario vivir.

La prueba de muestras independientes de estrategias de afrontamiento y género, mostró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el tipo de estrategias de

afrontamiento y el género, el nivel crítico bilateral fue superior a 0.05 (Tabla 4).

Esto resultados concuerda con el trabajo de Delvalle y Cuevas (2013) en la cual no encontraron diferencias significativas entre varones y mujeres con respecto al empleo de estrategias de

afrontamiento. En la misma línea, en la investigación realizada por Ticona, Santos y Siqueira (2015) en relación con el uso de estrategias de afrontamiento, no encontraron diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres.

Tabla 4. Prueba de muestras independientes Estrategias de Afrontamiento y género.

	Prueba de Levene para igualdad de varianza		Prueba T para la igualdad de medias		
	F	Sig.	T	Gf	Sig. (bilateral)
Resolución de Problemas	4,827	,032	-,957	66	,342
			-,767	17,689	,453
	,072	,789	,055	66	,956
Autocrítica			,056	23,009	,956
	,152	,698	-,659	66	,512
Expresión Emocional			-,641	21,728	,528
	2,691	,106	,632	66	,529
Pensamiento Disociativo			,543	18,843	,593
	,001	,971	-1,305	66	,196
Apoyo Social			-1,323	22,990	,199
	5,409	,023	-2,403	66	,019
Reestructuración Cognitiva			-1,896	17,459	,075
	1,181	,281	-,681	66	,498
Evitación de Problemas			-,770	27,537	,448
	1,402	,241	-,006	66	,995
Retirada Social			-,007	28,273	,994

Sin embargo, los resultados de esta investigación difieren de los trabajos de Martin, Lucas y Pulido (2011) en la cual encontraron diferencias entre los estilos de afrontamiento y el género, donde los resultados indican que las mujeres obtienen medidas superiores en afrontamiento a través de grupos y afrontamiento constructivo y los varones obtienen puntuaciones superiores en afrontamiento a través de distracciones.

Otro estudio realizado por González, et al (2002) encontraron que las mujeres cuentan con un mayor número de estrategias de afrontamiento aunque parecen ser menos habilidosas para resolver

situaciones problemáticas en comparación con los hombres.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos muestran que existe relación entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de estrategias de afrontamiento, el nivel alto de bienestar psicológico correlacionó positivamente con las estrategias expresión emocional, resolución de problema, reestructuración cognitiva y apoyo social.

Los funcionarios utilizan distintas estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar. Los de alto bienestar utilizan estrategias adaptativas,

presentan flexibilidad cognitiva, enfrentan las situaciones de manera positiva, se esfuerzan por satisfacer sus necesidades vitales, emocionales y sociales, invirtiendo parte de su tiempo en relaciones interpersonales, de esta manera fortalecen el concepto que tienen de sí.

La identificación de las estrategias asociadas al alto nivel de bienestar, permite descubrir cuáles son las estrategias que más deben ser desarrolladas o enseñadas para ayudar a promover la salud (dada su correlación positiva con el bienestar).

Asimismo, el nivel bajo bienestar psicológico correlacionó con estrategias inapropiadas como autocrítica y pensamiento disociativo, a diferencia del grupo anterior, son del tipo pasivo ya que no implican empeño por parte del sujeto, sino más bien una evitación del problema. La falta de afrontamiento supone la ausencia de recursos para enfrentar las dificultades, así por ejemplo auto inculparse conlleva a sentirse culpable por una situación que genera conflicto, lo que no implica un intento de resolución ya que la resolución exitosa de cualquier hecho vital, implica poner en marcha estrategias cognitivas y afectivas que, con principio de realidad conduzcan a modificar la situación problemática planteada.

En relación al nivel de bienestar psicológico de los funcionarios se encontró un porcentaje mayor de alto bienestar psicológico, lo que indicaría que los funcionarios de la muestra estudiada tienen una sensación de control y de auto competencia, pueden crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses, pueden aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos, se sienten bien acerca del pasado, pueden establecer buenos vínculos, tomar decisiones de modo independiente y tiene metas y proyectos en la vida.

En cuanto al nivel de bienestar psicológico y el género se pudo constatar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y el género, tanto hombre

como mujeres presentan un nivel alto de bienestar psicológico.

En relación a las estrategias de afrontamiento, los funcionarios presentaron las siguientes estrategias de afrontamiento como las más representativas del grupo: resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva, lo que indicaría que utilizan estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a resolver el problema, así como también estrategias encaminadas a la búsqueda de apoyo emocional y estrategias encaminadas a liberar las emociones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Liberabit*, 17 (1), 31-36.
- Benatuil, D. (2007). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, 3, 43-58.
- Cano, E., et al. (2006). Calidad de vida y factores psicológicos asociados en pacientes con diagnóstico de dispepsia funcional. *Univ Psychol*, 5 (3), 511-520.
- Cano, G. F., Rodríguez, F. L. y García, M. J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Contini, N., Corone, P., Levin, M., Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21 (1), 41-69.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico*. Buenos Aires: Paidós.
- Coronel de Pace, C. (2006). Bienestar psicológico, consideraciones teóricas. Recuperado de: www.psicologia.unt.edu.ar/index.php
- Delvalle, M., Hormaechea, F., y Urquijo, S. (2015). El bienestar psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*,

- 7(3) Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-42062015000300003&lng=es&tlng=es
- Fernández, M., Contini, N., Ongarato, P., Saavedra, E., y Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *RIDEP*, 27(1):63-84.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Psicothema*, 14(2):363-368.
- Lindfors, P., Berntsson, L. y Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male White-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213-1222.
- Martin, G., Lucas, B., y Pulido, R. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *BROCAR*, 35: 157-166.
- Palaci, F. (2005). *Psicología de la organización*. Recuperado de: www.wont.uji.es/wont
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. y Hughes, D. L. (2003). Desigualdades de estado, discriminación percibida y bienestar eudaimónico: ¿Los desafíos de la vida de las minorías son el propósito y el crecimiento? *Revista de Salud y Comportamiento Social*, 44 (3), 275-291.
- Salanova, M. (2009a). Organizaciones saludables, organizaciones resilientes. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, 58. Recuperado de: www.psicologia.unt.edu.ar/
- Salanova, M. (2009b). Organizaciones saludables: Una aproximación desde la psicología positiva. Recuperado de: www.wont.uji.es
- Ticona, S., Santos, E. y Siqueira, A. (2015). Diferencias de género en la percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer colorrectal que reciben quimioterapia. *Aquichan*, 15 (1): 9-20.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. et al. (1989). La estructura del factor jerárquico del inventario de estrategias de afrontamiento. *Revista de Terapia e investigación cognitiva*, 13(4).
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. y Ruini, C. (2011). Diferencias de género en el bienestar psicológico y la angustia durante la adolescencia. En I. Brdar (Ed.). Nueva York, NY: Saltador.
- Vlioras, G., Bosma, H. (2005). La identidad es estilo importante para el bienestar psicológico. *Revista de Adolescencia*, 28,397- 409.