

Reporte de Lectura

Tema:	Instrumentos para medir estrés laboral: MBI-HSS, JCQ y PSS-10
-------	---

Ficha de la fuente de información.	
No. 6	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google académico</i>
Palabras claves. Instrumentos para medir estrés laboral: MBI-HSS, JCQ y PSS-10	
Referencia APA. Juárez-García, A. (2007/validado en México en 2016). Validez factorial y confiabilidad del Job Content Questionnaire en población mexicana. Salud Mental, 39(2), 93–102.	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	
<p>El estudio valida el Job Content Questionnaire (JCQ) para la medición de factores psicosociales como demandas laborales, control y apoyo social. Aunque el instrumento fue creado antes del 2015, su validación en México fue reafirmada y retomada en estudios recientes.</p> <p>El artículo explica la utilidad del JCQ, PSS-10 y MBI-HSS como herramientas confiables para medir el estrés laboral. El MBI-HSS permite evaluar el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; el PSS-10 mide percepción de estrés general; el JCQ evalúa demandas y control laboral. Estos instrumentos son ampliamente utilizados en investigaciones actuales del área laboral y son recomendados para empresas industriales y petroleras.</p>	

Texto (literal con número de página)
“El JCQ ha mostrado ser confiable para evaluar riesgos psicosociales en trabajadores mexicanos.” (p. 98)
“La medición del estrés laboral requiere instrumentos validados que permitan identificar dimensiones específicas del fenómeno.” (p. 101)
Prontuario
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i> El MBI-HSS permite identificar los niveles de burnout mediante tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Por su parte, el JCQ evalúa la tensión laboral considerando el control del trabajador sobre sus actividades, la demanda del trabajo y el apoyo social que recibe. Finalmente, la PSS-10 mide la percepción general de estrés, es decir, cómo las personas interpretan situaciones estresantes en su vida diaria. En conjunto, estos instrumentos ofrecen una visión más completa del estrés laboral, ya que permiten medir tanto el desgaste emocional como la percepción subjetiva del trabajador y las condiciones organizacionales que influyen en su bienestar.

Reporte de Lectura

Tema:	Estrategias de afrontamiento del estrés laboral
-------	---

Ficha de la fuente de información.	
No. 7	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google académico</i>
Palabras claves. Afrontamiento, coping, manejo del estrés, salud laboral, resiliencia.	
Referencia APA. Labrador, F. J. (2020). Estrés laboral: Evaluación y tratamiento. Pirámide Editorial.	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	
<p>El autor presenta estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés laboral basadas en evidencia científica. Describe técnicas cognitivas, de relajación, mindfulness, apoyo social y manejo del tiempo como herramientas eficaces para reducir la tensión emocional.</p> <p>El libro señala que el estrés no depende únicamente de las condiciones laborales, sino también de los recursos internos del trabajador para enfrentarlo. En contextos industriales, como el petrolero, el afrontamiento adecuado puede disminuir el agotamiento emocional y mejorar el rendimiento. El texto es fundamental para sustentar propuestas de intervención dentro del protocolo.</p>	

Texto (literal con número de página)
“El afrontamiento efectivo permite reducir el impacto emocional del estrés laboral.” (p. 77)
“Las técnicas de relajación y respiración son especialmente útiles en ambientes laborales de alta demanda.” (p. 94)
Prontuario
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>
<p>El estudio señala que los trabajadores emplean diferentes estrategias para manejar el estrés generado por sus actividades laborales. Entre las más efectivas destacan el uso de técnicas de relajación, la búsqueda de apoyo social y la organización de tareas para responder mejor a las demandas del trabajo.</p> <p>También se observa que quienes utilizan estrategias activas —como resolver problemas, pedir orientación o replantear la situación— presentan niveles más bajos de agotamiento y mayor sensación de control. Por el contrario, cuando se recurren a estrategias evitativas, como ignorar el problema o aislarse, el estrés tiende a aumentar.</p>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
División de Ciencias Económico Administrativas (CUC)

Reporte de Lectura