

Perfil de estrés y estrés crónico en migrantes mexicanos en Canadá

Stress profile and chronic stress in Mexican immigrants in Canada

Blanca E. Pozos-Radillo, María Aguilera-Velasco, Martín Acosta-Fernández y Manuel Pando-Moreno

Universidad de Guadalajara. Jalisco, México. litaemx@yahoo.com.mx; aaguileracd@hotmail.com; fmartin@cucs.udg.mx; manolop777@yahoo.com.mx

Recibido 4 Diciembre 2012/Enviado para Modificación 10 Junio 2013/Aceptado 28 Agosto 2013

RESUMEN

Objetivo Establecer la asociación existente entre el nivel alto de estrés crónico y las variables consideradas como negativas del perfil de estrés en los migrantes mexicanos radicados en Edmonton Canadá.

Métodos La selección de la población fue por medio de la técnica aleatoria simple. El tamaño de la muestra fue: 58 migrantes, durante el año de 2010-20011, se aplicó el Inventario de Síntomas de Estrés y el Perfil de Nowack.

Resultados Los niveles de estrés crónico fueron: 34 % alto, 45 % medios y 21 % bajo, El análisis de regresión estadístico se determinó que la situación de estrés y la minimización de la amenaza son predictoras para desarrollar niveles altos de estrés crónico.

Conclusión La situación de estrés y la minimización de la amenaza son predictoras para desarrollar niveles altos de estrés crónico y las mujeres migrantes a diferencia del sexo masculino, tienden a no utilizar la minimización de la amenaza como afrontamiento al estrés.

Palabras Clave: Estrés psicológico, emigrantes e inmigrantes, México, Canadá. (*fuentes: DeCS, BIREME*).

ABSTRACT

Objective Establishing an association between high chronic stress levels and variables considered to be negative regarding the stress profile for Mexican migrants living in Edmonton, Canada.

Methods A simple random technique was used for choosing the target population; the sample size involved 58 migrants. The Nowack Stress Profile and Maslach Burnout Inventory were used to identify immigrants' stress symptoms during 2010-2011.

Results Chronic stress levels were classified as being 24 % high, 45 % medium and 21 % low. Statistical regression analysis determined that a stressful situation and threat minimisation were predictors for developing high levels of chronic stress.

Conclusions Stress situation and threat minimisation were predictors for developing high levels of chronic stress; migrant women (unlike males) tended not to use threat minimisation to deal with stress.

Key Words: Psychological stress, emigrant, immigrant, Mexico, Canada (*source: MeSH, NLM*).

México es actualmente una de las principales naciones expulsoras del mundo, aunque la mayoría de mexicanos en el extranjero residen en los Estados Unidos, cada vez son más los que emigran hacia otros países, como Canadá, cuyo incremento de inmigrantes ha sido notorio en los últimos tiempos (1).

El proceso de migración es considerado como dinámico porque incluye una serie de cambios y pérdidas, entre las que se encuentran la barrera del idioma y la integración a una nueva cultura, en donde el migrante puede manifestar varios síntomas mentales y somáticos debido a la migración y al estrés laboral (2).

La relación entre migración y salud mental está establecida como el resultado del difícil proceso de integración a una nueva cultura (aculturación) entre países con tradiciones y valores diferentes, tanto para las personas como para las sociedades (3).

El estrés aculturativo se describe a las relaciones interculturales como oportunidad para un aprendizaje positivo o suponer un grado más o menos importante de estrés llamado también choque cultural (4).

El modelo “modelo cognitivo-transaccional” o “modelo interactivo” del estrés, propuesto en 1981 por Lazarus (5), fundamentado en la investigación acerca del estrés, propone una definición de estrés centrada en la interacción entre la persona y su medio, para ello, postula un proceso de evaluación del organismo que se dirige paralelamente en dos direcciones, una hacia el ambiente y otra hacia los propios recursos. El estrés tendría lugar cuando la persona valora a sus recursos como escasos e insuficiente para hacer frente a las demandas del entorno. Es decir, el estrés es un concepto dinámico, resultado de las discrepancias percibidas entre las demandas del medio y de los recursos para afrontarlas. La clave del modelo radica en la evaluación cognitiva tanto del estímulo como de la respuesta.

Diversos estudios han demostrado la relación existente entre el estrés y la migración. En 2011, Kirchner (6), asoció el estrés con los problemas sociales y la marginación política que sufren los migrantes y refugiados, la Guía de servicios de salud mental para mujeres de habla hispana en Toronto refiere que mujeres inmigrantes, enfrentan más factores de estrés y las que menos recursos de apoyo tienen para enfrentarlo (7).

Por ende, este estudio será uno de los primeros en explorarlos determinantes sobre el estrés crónico, de tal forma que nuestro objetivo general es el de establecer la asociación existente entre las variables del perfil de estrés como predictoras del nivel alto de estrés crónico de los migrantes mexicanos radicados en Edmonton, Canadá.

De aquí se desprenden las siguientes hipótesis:

H1: Las variables del perfil de estrés que consideradas como protectoras confiables, positivas y significativas para la salud (hábitos de salud, redes de apoyo social, fuerza cognitiva, bienestar psicológico y estilos de afrontamiento) no tienen asociación significativa con el nivel alto de estrés crónico.

H2: Las variables del perfil de estrés que constituyen un buen control en los comportamientos de riesgo al estrés (situaciones de estrés, minimización de la amenaza, adicciones (factor ARC), conducta tipo A y valoración negativa) son predictoras del nivel alto de estrés crónico.

MÉTODOS

El diseño fue transversal y analítico. Para la obtención del tamaño de la muestra, se solicitó a una sociedad mexicana en Edmonton, el número de migrantes registrados, resultando 2 809. La muestra fue calculada por medio del programa Epi6, donde se consideró una frecuencia de 56 % (8), tomándose como frecuencia mínima aceptable de 20 % a un nivel de precisión del 99,9 % (9), lo que dio el número de la muestra total, de 58 entrevistas individuales.

La selección de la población fue por medio de la técnica aleatoria simple mediante una tabla de números aleatorios y seleccionándolos por medio de la lista de registro hasta completar el total de la muestra. Debido al azar se distribuyó de manera equitativa para ambos sexos. El criterio de inclusión fueron migrantes mexicanos mayores de 18 años, registrados

en la sociedad mexicana en Edmonton y que respondieran la encuesta, durante el periodo 2010-2011.

La variable dependiente fue el estrés crónico con niveles alto, medio y bajo, y las variables independientes, las siete que conforman el perfil de estrés: situaciones estresantes, hábitos de salud, red de apoyo social, conducta tipo A, fuerza cognitiva, estilo de afrontamiento y bienestar psicológico. Además de las variables: edad, sexo, con quien vive y se siente satisfecho con su trabajo.

El estrés crónico estuvo determinado por el Inventario de Síntomas de Estrés (ISE) que contiene una lista de 41 Síntomas Psicofisiológicos característicos del estrés crónico. El cuestionario fue elaborado y validado por Lipp y Guevara (10), basado en un modelo de tres fases desarrollado por Selye (alarma, resistencia y agotamiento). Fue adaptado en México mediante una validación de contenido obteniendo una alpha de Cronbach de 0,94 (11), lo que indica un grado aceptable de confiabilidad. La clasificación de los niveles altos, medios y bajos de estrés crónico se realizó mediante el promedio y la desviación estándar. Se consideró nivel alto cuando se encontraba entre (+2 D.E y +3 D.E), nivel medio (- 1 D.E y + 1 D.E) y nivel bajo (- 3 D.E y - 2 D.E).

Se utilizó el cuestionario Perfil de Estrés desarrollado en 2002 por Nowack, conformado por dos dimensiones, una correspondiente a recursos protectores confiables, positivos y significativos para la salud como son los hábitos para la salud (ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición y comportamientos preventivos), las redes de apoyo satisfactorias (familiar, social y del trabajo), la fuerza cognitiva (locus de control interno), el estilo de afrontamiento (valoración positiva, y concentración en el problema) y el bienestar psicológico (emociones afirmativas de autoestima), los cuales se consideraron como factores protectores cuando su valor T fue > a 60; cuando se encontraron < a 40 se consideraron como un alertas de riesgo a la salud. El Perfil de Estrés se desarrolló y normatizó para población general, y el cual fue adaptado y traducido al español (12).

La otra dimensión que constituye un buen control en los comportamientos de riesgo al estrés, a las adicciones o a la autovaloración negativa, son las correspondientes a las variables percepción de estrés, conducta tipo A, reactivo conglomerado de reactivo ARC y minimización de la amenaza. Cuando estas obtuvieron valores T > a 60 fueron consideradas como alertas

para la salud, y cuando estas se encontraron < a 40 fueron consideradas como factores protectores a la salud.

Para ambas dimensiones los valores de las puntuaciones T intermedios entre 60 y 40 se consideraron como valor promedio, indicando que se realiza lo mínimo indispensable para mantener la salud en cada escala.

Las propiedades psicométricas del instrumento reportan que el estimado de la confiabilidad test-retest se encontró en un rango de 0,51 a 0,92, alpha de Cronbach. El análisis factorial determinan una relación baja a moderada (0,41 a 0,75 Eigen), determinando que las dimensiones son independientes para su interpretación por separado, las cuales explican el 57 % de la varianza (13).

Durante el procedimiento el migrante mexicano residente de Edmonton, Canadá, conoció el uso que se le daría a la información solicitada a través de una carta de consentimiento informado, bajo las consideraciones éticas de conformidad con los Acuerdos de Helsinki. Se diseñó una base de datos con Epiinfo, en la que se registraron los datos conforme a las indicaciones de los instrumentos. Se llevó a cabo el análisis descriptivo para todas las variables. Posteriormente, se conformaron tablas de 2 x 2 para asociar cada una de las variables del perfil de estrés con los niveles de estrés crónico y se solicitó el valor de X^2 al nivel de significancia $p \leq 0,05$. Se aplicó el análisis de regresión lineal múltiple para determinar qué variables del perfil de estrés son predictoras del nivel alto de estrés crónico, mediante el método de pasos sucesivos y al nivel $p \leq 0,05$ de significancia. Los datos se tabularon y procesaron con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences,) Versión 15 para Windows XP.

Consideraciones éticas. El protocolo de investigación y el formulario de consentimiento informado fueron revisados y aprobados por el Comité de Investigación y Ética de la Universidad de Guadalajara, con el número de referencia CI-19610 en correspondencia con los Acuerdos de Helsinki.

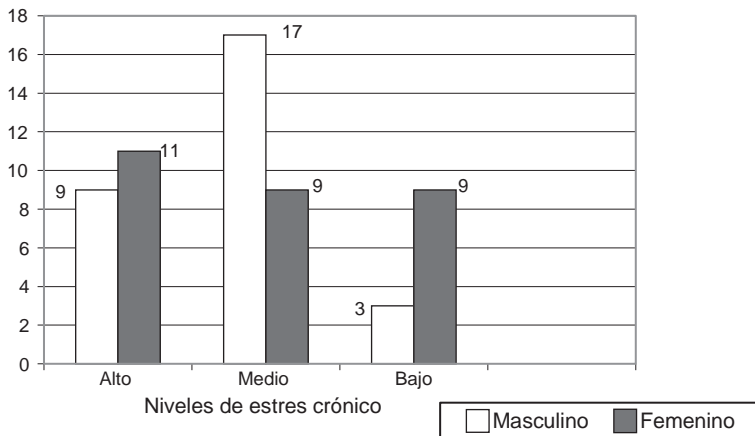
RESULTADOS

Un total de 58 migrantes mexicanos de ambos sexos, radicados en Edmonton, Canadá, fueron encuestados, con los cuales se realizaron 29 entrevistas. El rango de edad fue entre los 18 a 59 años, con un promedio de 33,05. La población de 43 a 59 años fue el grupo con mayor frecuencia,

con 24 %, seguida por los siguientes intervalos: 18 a 22 años, con frecuencia de 22 %; 28 a 32 años, con 21 %; de 33 a 37 con 14 %; de 38 a 42 años con 10 %, y; de 23 a 27 años con el 9 %. Respecto a con quién vive el encuestado, 36 %, vivía solo; 36% con la familia, y; 28 % con amigos. El 60 % se sentía satisfecho con su trabajo y el 38 %, no se sentía satisfecho.

La Figura 1 muestra los niveles de estrés crónico que se obtuvieron: 34 % presentó nivel alto; el 45 %, nivel medio, y; el 21%, nivel bajo.

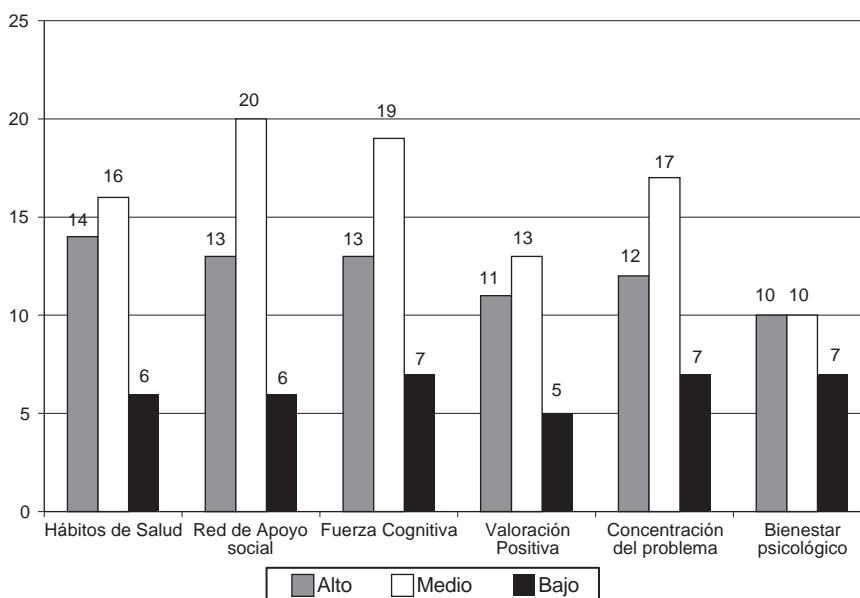
Figura 1. Frecuencia y sexo de los niveles de estrés crónico de los migrantes mexicanos radicados en Edmonton, Canadá. 2010-2011



En la Figura 2 se observan los resultados del perfil de estrés, de acuerdo a la frecuencia de las variables correspondientes a los recursos protectores confiables, positivos y significativos para la salud con manifestación de situación de riesgo estos fueron: 62 % para hábitos de salud y concentración en el problema; este porcentaje indica que los migrantes mexicanos no están realizando prácticas orientadas al mantenimiento de la salud, al no desarrollar un plan de acción específico ante los estresores ambientales para enfrentar situaciones estresantes; 67 % reportó situaciones de riesgo para red de apoyo social y fuerza cognitiva, mostrando que la población en estudio no siente que hay personas con las puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional y que además tienden a experimentar un nivel de comportamiento y participación relativamente bajos en su trabajo y con su familia así como con ellos mismos; 50 % calificó situaciones de riesgo en la escala de valoración positiva, indicando con esto que no buscan el uso de comentarios de apoyo y motivación auto dirigidos para

minimizar la percepción de estrés; 47 %, mostro riesgo en la escala de bienestar psicológico, lo que mostró que es probable que experimenten una falta generalizada de bienestar en su vida, y que a través del tiempo suelen vivirse en la incomodidad, la apatía o un sentimiento de extrañeza, la vulnerabilidad de estas persona ante los padecimientos psicológicos y físicos aumenta de manera considerable cuando este tipo de sentimientos persiste sin resolverse durante un periodo largo.

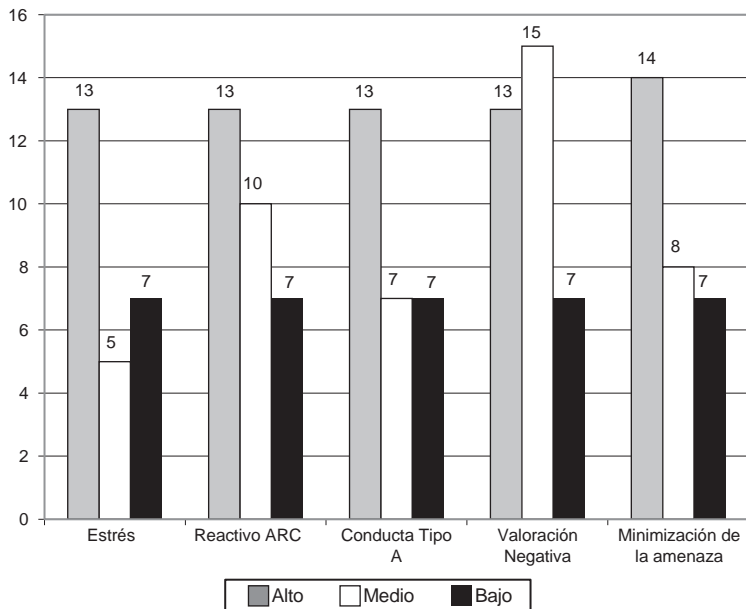
Figura 2. Frecuencia y niveles de estrés crónico según recursos protectores confiables, positivos y significativos para la salud, de los migrantes mexicanos radicados en Edmonton. Canadá 2010-2011



En la Figura 3 se observan las escales del perfil de estrés que se constituyen con un buen control en los comportamientos de riesgo al estrés, a las adicciones o a la autovaloración negativa. El análisis descriptivo de estas escales implicaron vulnerabilidad ante el estrés identificadas como alertas de riesgo para la salud las cuales fueron: 43 % obtuvieron situación de riesgo ante situaciones de estrés, lo que sugiere niveles relativamente altos de estrés percibido en el trabajo y en la vida durante este periodo; 47 % obtuvo situaciones de riesgo para conducta tipo A, indicando que estos migrantes tiendan a expresar conductas tipo A con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar al estrés en el trabajo y la vida cotidiana; 60 %, mostraron situaciones de riesgo en valoración negativa, caracterizándose

por la auto culpabilidad, crítica o pensamientos catastróficos, los migrantes mexicanos de Edmonton, lo utilizan como estrategia de afrontamiento concentrándose en los peores aspectos o consecuencias de una situación; 52 %, mostro situaciones de riesgo para el reactivo conglomerado de reactivo ARC, escala relacionada con el consumo de alcohol, drogas recreativas y cigarros, y el 50% mostró situaciones de riesgo a la minimización de la amenaza, conocida también como evitación siendo una forma de afrontar los estresores mediante la mitigación de su significación o no extenderse en ellos, los migrantes emplean esta técnica de afrontamiento cuando bromea o se burla de alguna situación problemática.

Figura 3. Frecuencias y niveles de estrés crónico según comportamientos de riesgo para el control del estrés, de los mirantes mexicanos radicados en Edmonton, Canadá. 2010-2011.



Prueba de hipótesis:

H1. El análisis de asociación mediante el análisis bivariado, la χ^2 y la p establecieron asociación entre el nivel alto de estrés crónico y las variables del perfil de estrés: situación de estrés ($\chi^2=5,97$, $p=0,01$) con la conducta tipo A ($\chi^2=4,18$, $p=0,00$) así como con la minimización de la amenaza ($\chi^2=4,88$, $p=0,02$). No encontrando asociación significativa con las demás variables del perfil de estrés y los niveles de estrés crónico.

Al realizar el análisis bivariado con las variables del perfil de estrés y las variables socio demográficas, sólo se encontró asociación con la escala de la minimización de la amenaza con: el vivir con familia contra solo y amigos ($\chi^2=4,09$, $p=0,04$); al sexo femenino contra masculino ($\chi^2=8,34$, $p=0,00$) y al no sentirse satisfecho con su trabajo contra sí sentirse satisfecho con su trabajo ($\chi^2=6,84$, $p=0,00$).

Tabla 1. Análisis de regresión lineal múltiple con las variables del perfil de Estrés con el nivel alto de estrés crónico, y las variables socio demográficas de los migrantes mexicanos radicados en Edmonton Canadá

Perfil de Estrés	Correlación de Pearson ISE	Beta	I.C. 95%	R ² Ajustado	F	ρ
Constante	Nivel alto de estrés crónico	0,108		0,524	32,35	0,00
Situación de estrés	0,622*($p=0,00$)	0,460	-11,19-1337		32,35	0,00
Minimización de la amenaza	0,604*($p=0,00$)	0,532	0,299-764			

* Correlación significativa a nivel de 0,01; I.C. 95 %

Se llevaron a cabo un análisis de correlación de Pearson con las variables de nivel alto de estrés crónico, así como un análisis de regresión lineal múltiple con las variables que resultaron significativas mediante el análisis bivariado.

En el primer análisis, el coeficiente de Pearson determinó que sólo la situación de estrés y la minimización de la amenaza se correlacionaban significativamente con el nivel alto de estrés crónico (Tabla 1), no siendo así para la variable conducta tipo A.

H2. El segundo análisis, donde se realizó la regresión lineal múltiple entre el nivel alto de estrés crónico y las variables del perfil de estrés: minimización de la amenaza, y situación de estrés, el índice de regresión (R^2 ajustado) mostró que estas variables son predictoras del nivel alto de estrés crónico, en el 52,4 % de los participantes; el estadístico ($F=32,35$ con $p=0,00$), nos indica que las variables predictoras contribuyen en un 32,3 % de responsabilidad ante la presencia del nivel alto de estrés crónico. Lo que nos permitió confirmar la segunda hipótesis.

Con relación a estos análisis, se realizaron diversos contrastes relativos a los supuestos de independencia, normalidad y homocedasticidad. En este sentido, debemos reseñar que los datos no muestran multicolinealidad entre las variables predictoras, como es de esperarse. El promedio de los valores estadísticos de «Tolerancia» para las variables situación de estrés y

minimización de la amenaza, se situó en 0,97, sin ningún valor por debajo de 0,94. La proximidad de estos valores al valor máximo (rango 0-1) indicó la independencia de las aportaciones de las variables predictoras sobre los valores del estrés crónico, con lo que se indicó que la varianza de los residuos fue constante, con residuos distribuidos normalmente. El promedio del valor VIF=1,18 sin ningún valor por debajo de 1,00 mostró que no existe problema de colinealidad.

DISCUSIÓN

El proceso migratorio produce altos niveles de estrés vinculados a la psicopatología, teniendo un efecto desestabilizador en la salud mental y física que puede llevar al deterioro en las relaciones sociales (14).

Esta investigación mostró una mayor frecuencia de los niveles medios de estrés crónico, considerándose como una situación de alarma, ya que el instrumento está basado en síntomas manifiestos, indicándonos que si no existe ninguna estrategia de intervención encaminada a bajar los niveles de estrés de medios a bajos podrían en cualquier momento pasar a niveles altos, y poner en riesgo la salud y seguridad laboral de los migrantes mexicanos radicados en Edmonton, Canadá. Estas conclusiones están totalmente en coherencia con la bibliografía publicada al respecto, apoyando la existencia ya descrita por otros autores de la existencia del estrés en los migrantes (1-3,14).

En los resultados obtenidos por medio del análisis lineal multivariado, se determinó que las variables con asociación significativa estadísticamente fueron el nivel alto de estrés crónico y las variables situación de estrés y minimización de la amenaza, ambas correspondientes a las variables consideradas con comportamientos de riesgo al estrés, mismas que miden la tendencia del individuo a tener pensamientos de auto culpabilidad y de enfrentarse a los estresores con una perspectiva negativa, concentrándose en los errores cometidos en una situación determinada (15). Estos resultados nos permitieron validar la hipótesis H2.

Los datos anteriores concuerdan con otros estudios que hacen referencia al hecho de que en la población hay ciertos grupos de personas que son particularmente susceptibles al estrés, entre los que entran los migrantes, considerando que tienen cuatro factores vinculantes: soledad al abandonar la familia, sentimiento de fracaso al quedar sin posibilidades de acceder

al mercado laboral, sentimiento de miedo, ya que en ocasiones quedan sometidos a mafias y sentimiento de lucha por sobrevivir (3,15,16).

En relación al resultado de la escala del perfil de estrés minimización de la amenaza, (conocidas como evitación), este estudio nos muestra que los migrantes mexicanos encuestados no utilizan esta estrategia de afrontamiento frente a eventos amenazantes, estresantes o cambios de la vida cotidiana (12). La importancia de utilizar la minimización de la amenaza puede ayudar a tener una visión positiva de una situación cuando está fuera del alcance de la persona (15).

A diferencia de otros estudios donde los resultados parecen no sustentar este pensamiento, ya que no existe relación entre el estrés y la minimización de la amenaza estudios mencionan que cuando se quita importancia al problema y pensando que las cosas no están tan mal como parecen en la mayor parte de los casos esto es contraproducente, sobre todo cuando el problema se ha convertido en un caso de ansiedad, ya que el Intentar discutir contra esta convicción puede resultar en que él o ella no haga lo posible por buscar el resolver el problema (12,15). La presencia de dichas diferencias podría obedecer a por un lado al tamaño de la muestra, y, por otro, al tipo de población que se maneja. Sin embargo, estas discrepancias constituyen un aspecto a contrastar en futuras investigaciones.

En este estudio no se encontró asociación significativa entre variables con recursos protectores confiables, positivos y significativos para la salud del perfil de estrés (hábitos de salud, redes de apoyo social, fuerza cognitiva, bienestar psicológico y estilos de afrontamiento) con el nivel alto de estrés crónico, lo que permite comprobar la primera hipótesis H1, esto puede indicar que interactúan como factores protectores ante el estrés. Lo que concuerda con otros estudios donde estas escalas se relacionan de manera protectora ante el estrés (12,13). Con base en los resultados obtenidos, se concluye que las variables del perfil de estrés con comportamiento de riesgo para el estrés son: situación de estrés y minimización de la amenaza son predictoras del nivel alto de estrés crónico en los migrantes mexicanos radicados en Edmonton, Canadá, por lo que el manejo proactivo del estrés y la identificación precisa de los estresores que lo causan, podrían llevar a disminuir y entender el estrés eliminando así sus efectos dañinos, como a la implementación de programas encaminados a la prevención del mismo y sus efectos negativos, combinándolos y complementándolos

con cambios conductuales que promuevan la capacidad para afrontar situaciones estresantes.

El tamaño reducido de la muestra fue la limitante más importante de este estudio, ya que no permitió elaborar modelos en los cuales se ajustara el efecto de las distintas variables independientes, teniendo consecuencias importantes para la validez de los resultados y la elaboración de conclusiones.

Esta limitante fue hasta cierto punto inevitable y la desconfianza existente de la población mexicana migrante ante un cambio en la situación migratoria dada en ese momento entre México y Canadá, dificultó el acercamiento a dicha población ■

Financiación: Este proyecto recibió apoyo financiero del Canada–Latin America–Caribbean Awards program (CLACA).

REFERENCIAS

1. Mueller R. Mexican Immigrants and temporary residents in Canada: Current knowledge and future research. *Migraciones Internacionales*. 2005; 3(1):32-56.
2. Al-Baldawi R. Migration-related stress and psychosomatic consequences. *International Congress Series*. 2002;1241(8):271-278.
3. Fajardo M, Patiño M, Patiño C. Estudios actuales sobre aculturación y salud mental en inmigrantes: revisión y perspectivas. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia Y Tecnología*. 2008; 1:39-50.
4. Castro SA. Estrategias de aculturación y adaptación psicológica y sociocultural de estudiantes extranjeros en la Argentina. *Interdisciplinaria*. 2011; 28(1):115-130.
5. Lazarus R. The stress and coping paradigm. In: Eisdorfer C, Cohen D, Kleinman A, Maxim P. *Theoretical bases for psychopathology*. New York, NY, EE. UU: Wiley & Sons;1981.
6. Kirchner T, Patiño C. Latin-American Immigrant Women and Mental Health: Differences according to their Rural or Urban Origin. *Span J Psychol*. 2011;14(2):843-50.
7. Guía de servicios de salud mental para mujeres de habla hispana en Toronto. [Internet] Disponible en: http://www.bcchc.com/Media/Guia%20para%20mujeres_final.pdf. Consultado noviembre del 2011.
8. Segredo P, Veloso P, Rodríguez S. El estrés, su comportamiento en la Atención Primaria de Salud. *Rev Cubana Med Gen Integr*. 2004; 20(4):1-7
9. Lwanga S, Limeshow S. Sample size determination in health studies. [Internet]. Disponible en:[http://whqlibdoc.who.int/publications/9241544058_\(p1-p22\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/9241544058_(p1-p22).pdf). Consultado mayo del 2010.
10. Lipp M, Guevara A. Empirical validation of the inventory of stress symptoms (SSI). *Argentina. Estudios de Psicología*. 1994; 11:43-49.
11. Pozos-Radillo BE, Torres LT, Aguilera VM, Acosta FM, González PG. Stress-associated factors in Mexican dentists. *Braz Oral Res*. 2008; 22(3):223-228.
12. Nowack K. *Perfil de Estrés*. 1era Edición. México: Editorial Manual Moderno S.A de C.V; 2002.

13. Preciado-Serrano M, Vázquez-Goñi J. Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Rev Chi Neuro-Psiquiat*. 2010; 48(1):11-19.
14. Patiño C, Kirchner T. Stress and psychopathology in latin-american immigrants: the role of coping strategies. *Psychopathology*. 2010; 43(1):17-24.
15. Tapia V, Guajardo C, Quintanilla A. Estilos cognitivos en el bienestar y el estrés. *Revista Mexicana de Psicología*. 2008;Número Especial:388-389.
16. Hidalgo N, Peralta M, Robles H, Vilar R, Pérez M. Estrés y psicopatología en mujeres inmigrantes: repercusiones sobre la calidad de vida. *Psicología Conductual. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. 2009; 17(3):595-607.