

LAS HABILIDADES SOCIALES COMO HERRAMIENTA PARA EL AFRONTAMIENTO, DIFERENCIAS ENTRE MUJERES TRABAJADORAS Y NO TRABAJADORAS.

Psic. Shamanta Cintia Leonel castillo. UAEH

Dra. Claudia Margarita González Fragoso. UAEH

Palabras clave: *Mujer, Trabajo, Habilidad Social, Afrontamiento.*

Resumen

El trabajo para las mujeres, ha sido un derecho logrado con arduo trabajo y sin duda, la condición laboral difiere significativamente del siglo pasado al actual. La perspectiva sobre la mujer ha cambiado y han surgido nuevas características que permiten redescubrir el desenvolvimiento social de estas. Esta investigación tuvo por objetivo identificar la relación entre las habilidades sociales y los estilos de afrontamiento, comparando como se presentan estas variables entre mujeres trabajadoras y no trabajadoras. La muestra estuvo constituida por 270 mujeres de 23 a 65 años, divididas en dos grupos (mujeres trabajadoras y no trabajadoras), todas residentes de zonas conurbadas de la ciudad (Pachuca, Mineral de la Reforma y Pachuquilla). Se utilizó la *Escala Multidimensional de Asertividad, EMA*, que evalúa el grado de asertividad con el que se desenvuelven las personas en sus relaciones interpersonales; el *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés*, que evalúa el afrontamiento del estrés según diferentes estilos: Focalización en la solución del problema, Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo social, Religión, Expresión emocional abierta, Auto focalización negativa y Evitación. Los principales resultados mostraron que ambos grupos centran su atención en buscar alternativas de solución para el conflicto, emprendiendo acciones o modificando el ambiente con el fin de cambiar la situación (Focalización en la solución del problema), pero de igual forma describe que la muestra recurre a centrar su atención en aspectos negativos personales, sintiéndose indefensas, culpables, ineficientes, incluso juzgándose de forma negativa ante la situación conflictiva (Auto focalización negativa) y recurren al apoyo de

familiares, amigos o personas especializadas en la situación con el fin de hacer menor el impacto de la situación (Búsqueda de apoyo social). Se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos en Reevaluación positiva del problema ($p < .01$) lo que implica que las mujeres que trabajan tienden a evaluar las situaciones conflictivas intentando encontrar algo positivo de estas. Por otra parte, se encontró que ambos grupos de mujeres son asertivas y que a mayor asertividad, se focalizan más en la solución del problema y menor es la frecuencia de uso de la expresión emocional abierta. Estos resultados sugieren que tanto la asertividad como los estilos de afrontamiento en las mujeres utilizan se relacionan más con condiciones de género que con la condición laboral.

Introducción

De acuerdo con Santrock (2006) las habilidades sociales no son un aspecto natural o inherente al ser humano, sino que corresponden a un acto continuo y cotidiano dentro de la vida del sujeto que es aprendido y reforzado desde que nacemos, pues interactuamos con otros sujetos que permiten el aprendizaje como los son padres y cuidadores. Moral, Valdez, González y López-Fuentes (2011), refieren que las conductas sociales son emitidas por las personas en situaciones interpersonales para obtener una respuesta positiva de los demás. Monjas (2013) propone que las habilidades sociales son un cúmulo de emociones, conductas y cogniciones, que permiten a las personas relacionarse y convivir con otros de manera eficaz y agradable; son conductas específicas, necesarias para ejecutar competentemente una tarea interpersonal, así como para interactuar y relacionarse con otros de forma efectiva. Según Caballo (1993) las habilidades sociales pueden verse transformadas en función de diversos aspectos tales como el sexo, edad, cultura, educación, ente otros, por lo que muchas veces es difícil definir las de una forma específica y tampoco es sencillo tener una definición estática e inamovible de ellas, pues dependen de la situación y el contexto en el que se presentan.

Braz, Cômodo, Del Prette, Del Prette y Fontaine (2013) argumentan sobre la importancia de proporcionar a los primeros agentes de socialización -padres y madres- entrenamiento en habilidades sociales con objeto de que éstos las promuevan desde el hogar, permitiendo una mayor calidad en la relación entre padres e hijos y con personas secundarias. Las interacciones cotidianas por lo general competen a algún tipo de habilidad social, son actos tan cotidianos que

muchas veces se llevan a cabo de manera automática y se emplean de manera mecánica; tales acciones son por ejemplo dar un saludo, pedir un favor, agradecer por la facilidad de que se facilite algún recurso, preguntar cómo se encuentra otra persona, entre otras.

Existen otras competencias sociales de mayor complejidad, que muchas veces no son conductas observadas de forma directa ni emitidas con cotidianidad, por lo que aprenderlas se vuelve más complejo, entre ellas la capacidad de empatizar con otros, reconocer errores, etc. Estas interacciones se encuentran dentro de una categorización hecha respecto a las habilidades sociales que se muestra a continuación, propuesta por Lazarus, en 1973 (como se citó en Caballo, 1983) quien expone que las principales clases de respuestas o dimensiones de la habilidad social, son la capacidad de decir no, pedir favores y hacer peticiones, expresar sentimientos tanto positivos como negativos e iniciar una conversación, mantenerla y terminarla. A partir de estas clases de respuesta, investigadores han hecho diferentes propuestas y desgloses en torno a ella, ampliando el repertorio de actuaciones sociales.

La segunda variable, denominada afrontamiento, se encuentra entre un grupo de ideas y conceptos (como enfrentamiento, confrontación, adversidad, resiliencia, estrés, etc.) que pueden generar una idea bastante general y poco clara de lo que realmente significa. Para poder discernir entre estos conceptos presentamos a continuación algunas de las definiciones que han sido de mayor utilidad para los fines de esta investigación: Primeramente, el afrontamiento es una medida que se presenta ante el estrés psicológico, y surge como producto de la relación entre una persona y un ambiente amenazador, donde las demandas evaluadas agotan o exceden los recursos interpersonales del sujeto.

El afrontamiento según Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Di-Colloredo et al., 2007) agrupa todos los actos que intentan controlar las condiciones adversas del entorno y que disminuyen el grado de perturbación psicofisiológica producida por estas condiciones. Por tanto el afrontamiento es una respuesta humana para manejar el estrés, que se concreta en estrategias que por una parte conllevan a la resolución de problemas o al control emocional. Estos autores, posteriormente en 1986, construyen un modelo cognoscitivo del estrés, donde amplían su definición de afrontamiento, expresando que se trata de aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas (externas/internas) que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Morán, Landero y González (2010), exponen al afrontamiento como un esfuerzo estabilizador, que facilita el ajuste individual y la adaptación ante situaciones estresantes, permitiendo manejar el estrés, en situaciones en las que el sujeto evita ser dañado por la adversidad. Exponemos también a Hernández y Gutiérrez (2012) quienes señalan que el afrontamiento es un mediador de la adaptación a eventos disruptivos de la vida, que nos permite lidiar con cambios físicos, psicológicos, familiares, sociales y académicos expresados individualmente. Los autores hacen referencia a respuestas cognitivas, emocionales y de conducta que los individuos emplean para manejar el estrés. El desarrollo y uso de recursos de afrontamiento adecuados pueden ser factores protectores que influyen en el crecimiento de la persona y pueden diferir respecto a la edad y etapa de desarrollo en la que se encuentra el sujeto.

Cabe mencionar que esta investigación no se centró en el afrontamiento del estrés de manera específica, sino que utiliza también el termino afrontamiento para englobar aquellas situaciones que son consideradas como disruptivas, impactantes, fuera de la norma, etc. Al tratarse el afrontamiento como un proceso, cabe destacar que no todas los estilos y estrategias aparecen en todas las edades, ni son desarrollados al mismo tiempo, el afrontamiento se aprende de otros pero también se forja como un aspecto evolutivo mediante la madurez.

Felipe y León del Barco (2010), exponen que los estilos y estrategias de afrontamiento ante el estrés interpersonal, ocasionado por situaciones sociales como resultado de conflictos interpersonales o dificultades relacionales, suponen un factor determinante para la interacción, relaciones interpersonales y la adecuada adaptación al medio y el desarrollo social del sujeto y, estos a su vez, son factores determinantes para mantener la salud mental.

Jiménez-Torres, Martínez, Miró y Sánchez (2012), señalan que los efectos que producen el estrés dependen de cómo se percibe de forma personal al estresor y de la capacidad (aprendida o refleja) del individuo para afrontar un evento estresante. Manifiestan que ciertos estilos de manejo del estrés se asocian a emocionalidad positiva, por ejemplo la existencia de una relación positiva entre el estilo de afrontamiento dirigido a la solución del problema y el bienestar psicológico; a pesar de ello, existen formas de afrontamiento relacionadas a emociones negativas.

Para poder definir los tipos de afrontamiento al estrés, es preciso primero identificar las acciones que emprenden las personas, tomando en cuenta la situación, el contexto y los recursos personales de cada uno y para esta investigación se consideró dos grupos o tipos de afrontamiento planteados por la teoría de Lazarus y Folkman (1984, citado en: Di-Collredo et al., 2007):

1. Centrado en la solución del problema: cuyo fin es resolver la dificultad, a través del manejo de demandas que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno. Este control se logra mediante la modificación de las circunstancias o mediante la aportación de nuevos recursos que amenicen las condiciones ambientales. Este estilo es considerado como activo, adaptativo y productivo.
2. Centrado en las emociones: cuyo fin es conseguir la regulación emocional del sujeto, emprendiendo esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales causados por el evento disruptivo. Su uso se hace presente generalmente cuando la evaluación evidencia que no se puede hacer nada para modificar las condiciones exteriores que suscitan el estrés. Este estilo es considerado como pasivo, desadaptativo e improductivo.

Sadín (2003) explica la diferencia entre estrategias y estilos, exponiendo que los estilos son acciones generales, con tendencias personales para llevar a cabo una u otra estrategia de afrontamiento, es decir, son patrones de acción a los que nos inclinamos al momento de decidir la acción que emprenderemos, por otro lado marca que las estrategias son acciones más específicas, empleadas para modificar las condiciones del estresor; algunos ejemplos de estas acciones pueden ir desde cosas tan sencillas como relajarse, buscar apoyo social, salir al cine, etc. Siguiendo con Sadín, en colaboración con Charot (2003), retomamos los estilos que utilizaron en para construir y validar su Cuestionario del Afrontamiento del Estrés:

- Búsqueda de apoyo social
- Expresión emocional abierta
- Apoyo en la religión
- Focalizado en la solución del problema
- Evitación
- Autofocalización negativa
- Reevaluación positiva

Cabe destacar que el afrontamiento es flexible, lo que significa que se puede hacer uso de estrategias múltiples, pertenecientes a diferentes estilos, pues la complejidad de una situación

estresante, en muchas ocasiones requiere del empleo de un solo recurso para mantener a salvo psicológicamente al sujeto.

Parece evidente que se ensaya desde la infancia para convertirnos en personas habilidosas socialmente, a través de las interacciones con otros y con el ambiente en el que crecemos; esta interacción determina que el sujeto responda ante una situación de una forma o de otra. Las alternativas de respuesta que considera un sujeto se verán impactadas también por las enseñanzas sociales que le sean moldeadas, es decir, por aquellas respuestas que dicte su cultura, su condición económica, su nivel educativo, aquellos comportamientos que los padres determinen necesario enseñar, etc.

Considerar estas variables (competencia social y afrontamiento) tomando como punto de partida a la mujer, permite ampliar el panorama de lo que sucede con ellas, en una sociedad cambiante, en la que no hay que perder de vista los antecedentes que han posibilitado estos cambios, pues durante muchos años, en nuestro país la mujer fue programada para ser vista y sentirse a sí misma como un agente al servicio a otros de forma mecánica, desde la infancia, determinando que al crecer, su futuro no sería diferente al de hacerse cargo de los hijos, atender al marido, estar sujeta a las labores del hogar, mantener una imagen de respeto moral, etc. Esta dinámica en general dirigió a la mujer a ser percibida durante largo periodo como un objeto, una herramienta servicial, sumisa, sacrificada, depositaria de afecto y cariño filial. En otro periodo de la historia mucho más reciente, la concepción de la mujer fue configurada como un agente de disciplina, de rigor, de autonomía, de independencia, de logro; cambios que parecen limitados, sin embargo han tomado décadas para consolidarse. Esta intención de lograr cambios tan radicales, permiten ver la diversidad de roles que las mujeres han asimilado y los que siguen desarrollando en la actualidad, pues es posible considerar que hay mujeres ejerciendo diversos roles y experimentando condiciones de vida diferentes, que hacen que el desempeño social de cada una de ellas sea diferente y que las competencias que desarrollan en los contextos en los que se encuentran inmersas, lo sean de igual manera (Vega, 2000).

El grado de destrezas o deficiencias de mujeres respecto a las habilidades sociales aun es un tema poco desarrollado, pues existen diversas variables que lo impactan y pocas investigaciones que den cuenta de ello, por lo menos en mujeres en situaciones sociales comunes, pues es más usual encontrar investigaciones que contemplen a mujeres en condiciones fuera de la norma, considerando por ejemplo a aquellas que presentan situaciones específicas como pertenecer a

grupos vulnerables, tener alguna discapacidad, atravesar por periodo gestacional, padecer afecciones de salud como cáncer, entre otras condiciones. Al no tener claridad cómo es la habilidad social en mujeres que se desenvuelven con normalidad orientamos los objetivos de este trabajo primeramente a identificar si existe relación entre las habilidades sociales y los estilos de afrontamiento, y comparar como se presentan estas variables entre mujeres trabajadoras y no trabajadoras de zonas conurbadas de Pachuca.

Método

Muestra

La muestra estuvo conformada por 270 participantes, de sexo femenino, residentes de tres municipios conurbados a la ciudad: Pachuca (110 mujeres), Mineral de la reforma (80 mujeres) y Pachuquilla (80 mujeres). La muestra estuvo compuesta por un 50% de mujeres trabajadoras y un 50% de mujeres no trabajadoras. El rango de edad contemplado fue de entre 25 y 65 años (al ser una edad laborar considerable) y se obtuvo una media para el primer grupo de 39 años, mientras en el segundo grupo fue de 38 años. La muestra se caracterizó por mostrar altos índices de mujeres solteras y casadas así como en estado de unión libre, y la mayoría de ellas puntuó como mayor grado de escolaridad la preparatoria y la universidad (ya sea de forma completa o incompleta). El grupo de mujeres trabajadoras destacó por tener mayor porcentaje de mujeres en condición de maternidad y mayor grado escolar alcanzado, mientras el grupo de mujeres no trabajadoras evidenció tener menor porcentaje de mujeres en condición de maternidad y más mujeres en condición de estudiantes.

Instrumentos

Para medir la habilidad social representada por el grado de asertividad se utilizó la Escala Multidimensional de Asertividad, EMA, de Flores y Diaz-Loving (2004). Evalúa el tipo de desenvolvimiento que presenta el individuo dentro de las relaciones interpersonales – sociales. Está compuesto por 45 afirmaciones que tienen 5 opciones de respuestas tipo Likert (donde 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo” y 5 corresponde a “totalmente de acuerdo”), engloban tres estilos de dirección social: asertividad, no asertividad y asertividad indirecta. Es un instrumento autoaplicable, con un tiempo variable de 20 minutos, que puede ser aplicado a partir de los 15 años de edad, de forma individual o colectiva. Tiene un índice de validez $\alpha = .91$;

denotando consistencia para todos sus factores que de forma independiente puntuaron con α de entre .80 y .86.

Para identificar los estilos de afrontamiento utilizados, se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, CAE, creado por Sandín y Choro (2003) y validado por González y Landero (2007). Este cuestionario evaluó el afrontamiento del estrés en dos tipos de afrontamiento general: afrontamiento racional o centrado en el problema y afrontamiento emocional; distribuidos en siete estilos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión. Originalmente contenía 42 ítems y ha sido validado y reducido a 21 ítems alcanzando un $\alpha = .78$ para los factores de primer orden o tipos (Afrontamiento centrado en la solución del problema y afrontamiento centrado en la emoción) y una consistencia interna con valores de entre .64 y .87 en los siete estilos de afrontamiento, que en conjunto corresponden a ser los factores de segundo orden con un $\alpha = .71$. El cuestionario puede ser respondido de forma individual o colectiva y es también autoaplicable (González & Landero, 2007). Las respuestas son expresadas en escala tipo Likert que va desde 1 hasta 5 (donde 1 es “nunca” y 5 es “siempre”). Los resultados arrojan un puntaje crudo por cada estilo y la interpretación expresa que a mayor puntaje, mayor uso de ese estilo de afrontamiento.

Tipo de investigación

Se realizó un trabajo no experimental, de alcance específicamente correlacional (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Procedimiento

El proceso de investigación contempló la recolección de datos abordando a las mujeres de forma grupal o individual, explicando el objetivo de la investigación de modo general para no sesgar los datos. Se les comentó que su participación era totalmente voluntaria y que en cualquier momento podrían abandonar el cuestionario. Se mencionó también la información era confidencial y que solo sería utilizada con fines de investigación.

Cuando se tuvo el consentimiento de las mujeres se realizó la aplicación de forma inmediata y con algunas otras mujeres se programó la calendarización para la aplicación de los instrumentos en otro momento y con un grupo más amplio, siendo estas quienes traían más mujeres las cuales accedían también a participar. Se realizó la aplicación de manera grupal e individual en diferentes horarios y espacios, por conveniencia tanto de las participantes como de la investigadora,

algunos de estos espacios fueron salones escolares, casas de las participantes, instancias de trabajo de las mismas, entre otros.

Durante todos los momentos de aplicación, se dieron las instrucciones de los instrumentos a las participantes y se cuestionó sobre la comprensión de estas, motivándoles a que expresaran cualquier duda que tuvieran sobre ellos. Por otro lado, con la mayoría de los grupos se tuvo la oportunidad de contestar las pruebas de forma inmediata acompañándolas en la aplicación el tiempo necesario que fue aproximadamente de 45 minutos. A aquellas mujeres que solicitaron por individual una devolución respecto a sus resultados, se les hizo una retroalimentación general por escrito, según lo arrojado por los instrumentos, tomando como referencia su número de folio.

Análisis de datos

Para conocer la diferencia de resultados entre ambos grupos, se realizaron pruebas de comparación de medias (prueba t de Student para muestras independientes) y Coeficiente de Correlación de Pearson) para conocer la relación entre las variables.

Resultados

Retomando los resultados obtenidos y los objetivos que orientaron esta investigación; mencionamos que el primero de ellos consistió en medir el grado de habilidad social presente en mujeres trabajadoras y no trabajadoras, para lo cual se utilizó la Escala Multidimensional de Asertividad EMA, que está constituida por tres subescalas (asertividad, no asertividad y asertividad indirecta). Los puntajes de cada subescala arrojan un puntaje crudo que es cotejado con las tablas de estandarización, para proporcionarnos un puntaje T lineal, que permite graficar un perfil y conocer la normalidad de los datos, permitiendo ver cuál es la forma de interacción social con la que se desenvuelve una persona con mayor frecuencia.

Los resultados de la comparación de medias del instrumento (Tabla 1) arrojaron que el grupo de mujeres trabajadoras puntuó en la subescala de *asertividad* con una media de 60.52 ($DE=7.012$), similar a la del grupo de mujeres no trabajadoras, quienes obtuvieron una media en esta misma escala de 60.69 ($DE=5.423$). Por otra parte, la escala de no asertividad puntuó más alto para las mujeres trabajadoras ($M = 34.27$, $DE = 9.850$) que para las no trabajadoras ($M = 32.84$, $DE = 6.653$).

Tabla 1. Medias obtenidas por grupo en el instrumento EMA, que evaluó habilidad social.

	<i>Trabajadoras</i>		<i>No Trabajadoras</i>		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Asertividad	60.52	7.012	60.69	5.423	-.223
No Asertividad	34.27	9.850	32.84	6.653	1.390
Asertividad Indirecta	32.73	8.862	32.39	7.349	.336

El siguiente objetivo de la investigación, tuvo por cometido identificar los estilos de afrontamiento que practican con más frecuencia mujeres trabajadoras y no trabajadoras. La interpretación de la escala es que “a mayor puntaje, mayor es el uso de ese estilo de afrontamiento”. Se realizó la comparación de medias (Tabla 2) en ambos grupos respecto a los factores de primer orden; las medias obtenidas sobre el factor *Afrontamiento centrado en la emoción* (emocional) fueron de 27.28 ($DE=3.810$) para el grupo de mujeres trabajadoras y de 26.19 ($DE=3.377$) para el grupo de mujeres no trabajadoras. Mientras en el factor *Afrontamiento Centrado en la solución del problema* (racional) las medias puntuaron en 35.58 ($DE=5.671$) y 36.56 ($DE=4.020$), respectivamente.

Tabla 2. Medias obtenidas por grupo en el instrumento CAE (factores de primer orden), que evaluó estilos de afrontamiento.

<i>Afrontamiento</i>	<i>Trabajadoras</i>		<i>No Trabajadoras</i>		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Centrado en la solución del problema	35.58	5.671	36.56	4.020	2.502*
Centrado en la emoción	27.28	3.810	26.19	3.377	-1.647

** Significancia al nivel 0,01 (bilateral).

* Significancia al nivel 0,05 (bilateral).

Respecto a los factores de segundo orden (Tabla 3); las medias obtenidas por el instrumento CAE demuestran que en ambos grupos, los estilos de afrontamiento a los que más tienden las mujeres de la muestra son el de *Focalización en la solución del problema* (de tipo racional) con una media de 11.60 ($DE=2.519$) en mujeres trabajadoras y de 11.81 ($DE=2.017$) en mujeres no trabajadoras; así como también el de *Auto focalización negativa* (de tipo emocional) en el que la media del primer grupo fue de 11.81 ($DE=2.172$) y para el segundo grupo fue de 11.55

($DE=2.390$). Algunas otras diferencias distinguen que el grupo de mujeres no trabajadoras recurre con mayor frecuencia a estilos de afrontamiento como la *Reevaluación positiva del problema* ($M = 7.81$, $DE = 2.093$, $t = -3.122$, $p < .01$) que el de mujeres trabajadoras ($M = 6.99$, $DE = 2.194$), lo que expresa que las primeras, tienden a evaluar la situación conflictiva intentando encontrar algo positivo de ella.

Tabla 3. Medias obtenidas por grupo en el instrumento CAE (Factores de segundo orden), que evaluó estilos de afrontamiento.

		<i>Trabajadoras</i>		<i>No Trabajadoras</i>		
		<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>t</i>
Centrados en la solución del problema	Focalización en la solución del problema	11.60	2.519	11.81	2.017	-.747
	Reevaluación positiva	6.99	2.194	7.81	2.093	-3.122**
	Búsqueda de apoyo social	10.35	2.345	10.62	2.040	-1.025
	Religión	6.64	3.222	6.33	2.288	.915
Centrados en la emoción	Expresión emocional abierta	6.99	2.502	6.64	2.238	1.205
	Auto focalización negativa	11.81	2.172	11.55	2.390	.959
	Evitación	8.47	2.346	7.99	2.271	1.713

** Significancia al nivel 0,01 (bilateral).

* Significancia al nivel 0,05 (bilateral).

Por otro lado las mujeres trabajadoras, manifestaron utilizar con mayor frecuencia la *Evitación* con una media de 8.47 ($DE=2.346$) mientras las mujeres no trabajadoras puntuaron con una media de 7.99 ($DE=2.271$) sin ser significativa. Otro estilo de afrontamiento utilizado con mediana frecuencia por ambos grupos es la *Búsqueda de apoyo social* (de tipo racional) con medias de 10.35 ($DE=2.345$) en el primer grupo y de 10.62 ($DE=2.040$) en el segundo.

Finalmente la comparación de medias señala que en ambos grupos, los estilos de afrontamiento a los que menos tienden las mujeres de la muestra son la *Religión* (de tipo racional) con una media de 6.64 ($DE=3.222$) para las mujeres trabajadoras y de 6.33 ($DE=2.288$) para las mujeres no trabajadoras, así como la *Expresión emocional abierta* (de tipo emocional) con una media de 6.99 ($DE=2.502$) y 6.64 ($DE=2.238$) respectivamente.

El último objetivo dentro de este estudio fue conocer si las habilidades sociales se relacionan con los estilos de afrontamiento, comparando ambos grupos. Primero, explicamos los resultados de los factores de primer orden respecto a los estilos de afrontamiento y el grado de asertividad en ambos grupos. Como se explicó con antelación, ambos grupos de mujeres mostraron mayor utilización de la asertividad, sin embargo, como se muestra de en la Tabla 4, en el grupo de mujeres trabajadoras se encontró solo una correlación significativa y positiva entre *asertividad* y *afrontamiento centrado en la solución del problema* ($r = .184, p > .05$).

Por otro lado, el grupo de mujeres no trabajadoras, mostró una correlación significativa y positiva entre la no asertividad y la asertividad indirecta con el afrontamiento centrado en la emoción ($r = .231$ y $r = .351$ respectivamente, a un nivel de significancia de .01).

Tabla 4. Coeficientes de correlación de Pearson por grupo, entre Habilidad social (EMA) y Estilos de afrontamiento (CAE: Factores de primer orden).

Variables	<i>Trabajadoras</i>		<i>No Trabajadoras</i>	
	<i>Afrontamiento centrado en la emoción</i>	<i>Afrontamiento centrado en la solución del problema</i>	<i>Afrontamiento centrado en la emoción</i>	<i>Afrontamiento centrado en la solución del problema</i>
<i>Asertividad</i>	-.007	.184*	-.128	.055
<i>No Asertividad</i>	.047	-.094	.231**	-.064
<i>Asertividad Indirecta</i>	.122	-.034	.351**	.019

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

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

De forma independiente, los resultados en el grupo de mujeres trabajadoras (Ver tabla 5) muestran que existe una correlación significativa y positiva entre al *asertividad* con la *Focalización en la solución del problema* ($r = .420, p < .01$), y con la *Búsqueda de apoyo social* ($r = .231, p < .01$), mientras que se correlaciona de forma negativa y significativa con la *Expresión emocional abierta* ($r = -.187, p < .05$).

En este grupo existe también correlación significativa y positiva entre la *No asertividad* con la *Reevaluación positiva* ($r = .289, p < .01$), y la *Expresión emocional abierta* ($r = .229, p < .01$). Mientras que se correlaciona de forma negativa y significativa con el estilo *Focalización en la solución del problema* ($r = -.415, p < .01$) y con *Auto focalización negativa* ($r = -.332, p < .01$).

Finalmente en grupo de mujeres trabajadoras mostró correlación significativa y positiva entre la *asertividad indirecta* con el estilo *Reevaluación positiva* ($r = .203, p < .05$), y la *Evitación* ($r = .237, p < .01$). Mientras que se correlaciona de forma negativa y significativa con el estilo *Focalización en la solución del problema* ($r = -.271, p < .01$).

Explicando ahora el resultado del grupo de mujeres no trabajadoras (expresados también en la tabla 5) podemos distinguir que existe una correlación significativa y positiva entre la *asertividad* y el estilo *Focalización en la solución del problema* ($r = .229, p < .01$) y el estilo de *Auto focalización negativa* ($r = .284, p < .01$). Mientras se expresa una correlación significativa y negativa entre la *asertividad indirecta* y los estilos *Religión* ($r = -.200, p < .05$) y *Expresión emocional abierta* ($r = -.338, p < .01$).

Considerando la presencia de *no asertividad* en mujeres no trabajadoras encontramos correlaciones significativas y positivas con los estilos *Religión* ($r = .351, p < .01$), *Expresión emocional abierta* ($r = .433, p < .01$) y *Evitación* ($r = .292, p < .01$). Mientras se expresa una correlación significativa y negativa de la *no asertividad* con la *focalización en la solución del problema* ($r = -.258, p < .01$), *búsqueda de apoyo social* ($r = -.299, p < .01$) y *auto focalización negativa* ($r = -.356, p < .01$).

Finalmente, el grupo de mujeres no trabajadoras mostró correlaciones positivas y significativas entre *asertividad indirecta* y los estilos *Religión* ($r = .266, p < .01$), *Expresión emocional abierta* ($r = .396, p < .01$) y *Evitación* ($r = .346, p < .01$). Muestra también correlación significativa y negativa de asertividad indirecta con *Focalización en la solución del problema* ($r = -.218, p < .05$) y *Auto focalización negativa* ($r = -.199, p < .05$).

Tabla 5. Coeficientes de correlación de Pearson entre las variables Habilidad social y Estilos de afrontamiento (Factores de Segundo orden) en ambos grupos.

		<i>Trabajadoras</i>			<i>No Trabajadoras</i>		
		<i>Asertividad</i>	<i>No Asertividad</i>	<i>Asertividad indirecta</i>	<i>Asertividad</i>	<i>No Asertividad</i>	<i>Asertividad indirecta</i>
Centrados en la solución del problema	Focalización en la solución del problema	.420**	-.415**	-.271**	.229**	-.258**	-.218*
	Reevaluación positiva	-.154	.289**	.203*	.016	.033	.070
	Búsqueda de apoyo social	.231**	-.106	-.021	.090	-.299**	-.117
	Religión	-.067	.040	.029	-.200*	.351**	.266**

Centrados en la emoción	Expresión emocional abierta	-.187*	.229**	.139	-.338**	.433**	.396**
	Auto focalización negativa	.250	-.332**	-.202*	.284**	-.356**	-.199*
	Evitación	-.043	.139	.237**	-.156	.292**	.340**

** Significancia al nivel 0,01 (bilateral).

* Significancia al nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados de la comparación de medias del instrumento arrojaron medias similares en el grado de asertividad empleado por ambos grupos, Lo anterior expresa que no se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos respecto al alto grado de asertividad. Este resultado expresa que la muestra en su mayoría es capaz de expresar sus deseos y necesidades de forma adecuada y honesta, respetando también las opiniones y deseos de otros, manteniendo relaciones interpersonales sanas. Por otra parte, respecto a las mujeres en ambos grupos que expresaron emplear con mayor frecuencia la no asertividad, las participantes del grupo de mujeres trabajadoras, puntuaron más alto que las no trabajadoras, lo que explica que las mujeres trabajadoras son menos asertivas que las que no trabajan, En cuanto a las mujeres en ambos grupos que expresaron emplear con mayor frecuencia la asertividad indirecta no se encontraron diferencias significativas.

Discusión y conclusiones

Se observa que ambos grupos de mujeres, tanto trabajadoras como no trabajadoras dirige sus relaciones interpersonales en mayor medida bajo un estilo asertivo. En cuanto a los estilos de afrontamiento que practican con más frecuencia ambos grupos, las mujeres trabajadoras tienden más al tipo de afrontamiento centrado en la emoción, mientras las mujeres no trabajadoras tienden con mayor frecuencia al tipo de afrontamiento centrado en la solución del problema. Esto no significa que ambos tipos estén separados radicalmente, sino que ambos grupos de mujeres recurren a diferentes *estilos* de afrontamiento, dentro de un mismo *tipo* de afrontamiento.

Es decir, mientras menor es el grado de asertividad mayor necesidad hay de recurrir al uso de diferentes estilos de afrontamiento (sin omitir juicios sobre cuál sería más adecuado) y mayor número de ellos se necesita para superar una situación adversa. Cabe destacar que este resultado corresponde a una muestra específica, no se puede presuponer que los resultados puedan ser similares en mujeres de otras regiones sociodemográficas o en otras situaciones contextuales. Meza-Rodríguez et al. (2011) destacan que los estilos de afrontamiento focalizados en solucionar

el problema movilizan recursos de personalidad al servicio del sujeto. El estilo de afrontamiento a que recurre cada mujer en particular, determina la presencia o ausencia de diferentes manifestaciones o extiende la posibilidad de que suceda, un ejemplo de estas manifestaciones son la depresión y la ansiedad.

Respecto a los estilos de afrontamientos clasificados desde un segundo orden, fue posible concluir que en ambos grupos, los estilos de afrontamiento a los que más tienden las mujeres de la muestra son: Focalización en la solución del problema y Auto focalización negativa (de tipo emocional), esto expresa que estas mujeres buscan de alguna manera centrarse en encontrar alguna alternativa para poder resolver el problema, analizando la situación de forma sistemática y rigurosa con el fin último de poner en marcha recursos personales necesarios para aminorar la amena percibida. Parece extraño entonces que emprender una acción tan racional, se acompañe tan cotidianamente por la auto focalización negativa, que se refiere a una acción totalmente emocional, en el que la mujer se centra en aspectos negativos de sí misma de forma radical, en la que se juzga, y se culpabiliza del conflicto generando estados emocionales que pueden aletargar el afrontamiento.

Es posible considerar que la mujeres que atraviesan por este estado de juicio al sentirse culpables por la situación, se sienten responsables también de arreglar el problema, es por ello que pueden orientarse a solucionar el problema. Según Cruz, Rivera, Díaz y Taracena (2013), este quizá puede ser uno de los rasgos más cotidianos de las mujeres en la cultura mexicana, que a ser configurada tomando como punto de referencia al varón, ha hecho que durante muchos años, se tenga una connotación negativa de la mujer en diferentes aspectos, como la belleza, la eficacia, el recato, etc., llegando incluso a que las mismas mujeres se califiquen de forma despectiva. En la actualidad se está moldeando esta perspectiva obsoleta de las mujeres, sin embargo desprenderse de un legado de tantos años puede ser difícil y quizá más para aquellas mujeres que aún se encuentran expuestas al hermetismo de la cultura.

Algunas otras diferencias que distinguieron a las mujeres de la muestra son que las participantes no trabajadoras recurren con mayor frecuencia a estilos de afrontamiento como la Reevaluación positiva del problema, que el de mujeres trabajadoras. Esto expresa que las mujeres no trabajadoras tienden a evaluar la situación conflictiva intentando encontrar algo positivo de ella, pensando que hay cosas más importantes, que esta situación difícil trajo consigo algo bueno,

pensar que el problema pudo haber sido peor o incluso pensar que se aprendió una buena enseñanza.

Las mujeres trabajadoras, manifestaron utilizar con mayor frecuencia la Evitación, esto expresa que estas acuden con mayor frecuencia a intentar escapar a la situación, ya sea posponiéndola o huyendo de ella, por lo que emplea acciones como salir al cine, centrarse demasiado tiempo en alguna labor, invertir mayor tiempo en el trabajo, dormir demasiado, beber en exceso, etc.

Otro estilo de afrontamiento utilizado con mediana frecuencia por ambos grupos en medidas similares es la Búsqueda de apoyo social, que expresa que toda la muestra recurre al apoyo de familiares, amigos o personas especializadas en la situación con el fin de hacer menor el impacto de la situación amenazante.

Finalmente se pudo apreciar en los resultados que ambos grupos, recurren con menor frecuencia al estilo de afrontamiento de Religión (de tipo racional) y la expresión emocional abierta (de tipo emocional), esto explica que ambos grupos de mujeres en la muestra emplean en menor medida acciones como ir a la iglesia, rezar, confesarse u otras actividades relacionadas. También expresa que en ninguno de los grupos recurre a la expresión emocional abierta que es cuando el sujeto culpa a otros, tiene descargas emocionales sobre los demás, se deja llevar por las emociones, es por ello precisamente que no se culpa a si mismo de algo, ni se considera indefenso ni es autocrítico consigo mismo. Esto puede explicarse por el alto puntaje de asertividad pues primeramente, es claro pensar que a mayor asertividad existe menor expresión emocional abierta, que básicamente se refiere a la comunicación inasertiva. También se puede explicar la baja recurrencia al estilo de expresión emocional abierta al explicar que hay alta recurrencia a la auto focalización negativa; que consiste en inculparse a uno mismo y asignarse valores negativos, mientras la expresión emocional abierta se basa en inculpar a otros, y dirigir el enojo o la frustración a otros, con el cometido de no auto inculparse.

Respecto a las correlaciones entre las habilidades sociales y los estilos de afrontamiento en mujeres trabajadoras y no trabajadoras, los resultados expresan que mientras mayor es el uso de la asertividad, mayor será la tendencia al afrontamiento centrado en la solución del problema. Por

otro lado, de manera inversa y coherente, mientras mayor sea el grado de no asertividad y asertividad indirecta, mayor será la tendencia al afrontamiento centrado en la emoción. Este resultado que puede verse expresado con claridad en ambos grupos.

De forma independiente, los resultados de las correlaciones entre ambas variables, en el grupo de mujeres trabajadoras mostro que para estas, mientras mayor es el grado de asertividad, mayor será el uso del estilo de afrontamiento de Focalización en la solución del problema y la Búsqueda de apoyo social y menor será la frecuencia de uso de la Expresión emocional abierta. Del mismo modo, las mujeres trabajadoras expresaron que mientras más recurren a la no asertividad, recurren con mayor frecuencia al afrontamiento de Reevaluación positiva y a la Expresión emocional abierta. Finalmente este grupo mostró que mientras más usan la asertividad indirecta recurren más también a la Reevaluación positiva y a la Evitación.

Los resultados de las correlaciones entre ambas variables, en el grupo de mujeres trabajadoras mostro que para estas mientras mayor es el empleo de la asertividad, mayor es el uso del estilo de Focalización en la solución del problema y de Auto focalización negativa. Para las mujeres trabajadoras que se desempeñaron con asertividad indirecta y nula asertividad, mayor fue el uso de los estilos de afrontamiento de Religión y Expresión emocional abierta.

Como ya se mencionó con anterioridad, el grado de destrezas o deficiencias de mujeres respecto a las habilidades sociales cuenta con muy pocas investigaciones que lo respalden en la edad adulta, si se considera la infancia, por ejemplo, encontramos que hay mayor cantidad de estudios, proporcionando mucha información respecto a niños y adolescentes en interacción con habilidades sociales. Por ejemplo, Del Miguel en 2014, discute la importancia de las habilidades sociales como un aspecto protector y promotor de la salud y argumenta que estas favorecen la adaptación, la aceptación de los otros y el bienestar del sujeto. En medida en que el infante es aceptado y querido por iguales crece el índice de ajuste y permite predecir su adaptación. Menciona además que es escaso el estudio de las habilidades sociales con población preescolar, sin embargo, no dejan de ser básicas para niños al conectarlas con el juego, la expresión de emociones, la autoafirmación y la conversación; estas son adquiridas por experiencia directa, aprendizaje por observación, aprendizaje verbal o instruccional, etc. y la niñez es un momento óptimo para su aprendizaje.

En común acuerdo con Mera y Ortiz (2012), argumentamos que las mujeres que expresan mejor calidad de vida asociada a mayor optimismo y recurren a la utilización de estrategias de

afrontamiento activo o adaptativo, en este caso, correspondiente al afrontamiento racional o centrado en la solución del problema; los autores concluyen también que a mayor nivel de optimismo, las mujeres presentaron una mejor salud psicológica y salud social, lo que posibilita una mejora en la calidad de vida, impactando de forma indirecta otras variables de manera positiva como variables mediadoras de un mejor ajuste a la enfermedad, como el apoyo social y el afrontamiento. Finalmente los autores mencionan que grupos de apoyo pueden transformarse en una importante fuente de apoyo social y favorecen la adaptación psicológica a la adversidad.

Por otro lado, Garcés, Santana y Feliciano (2012) atribuyen que en diferentes contextos y culturas, una variable de mucha influencia en el desarrollo limitado de habilidades sociales es la pobreza, donde elementos estresantes asociados, hacen que estas habilidades o competencias sociales se desarrollen como válidas sólo en el contexto inmediato pero inadecuadas para otros contextos. Además, otros factores que pueden actuar como predictores del desarrollo adecuado de estas competencias sociales son los personales y ambientales.

García Rojas (2010) explica que las interacciones sociales positivas generan gran autoestima y bienestar personal; en ellas invertimos gran tiempo de nuestra vida, ya sea cara a cara, en diferentes escenarios sociales o a través de nuevas formas tecnológicas. Además de ello, expresa que el éxito personal y social se ve más cercano a las habilidades interpersonales que a las habilidades cognitivas e intelectuales del individuo y argumenta que se trata de conductas aprendidas. En específico, el autor connota que la conducta asertiva es solo un aspecto de un concepto más amplio: habilidades sociales. Esta conducta puede estar influenciada por aspectos como el contexto sociocultural, la edad, el sexo, nivel educativo, etc. La interacción dependerá del objetivo de la misma y la presencia de cualquier habilidad en cualquier situación está determinada por la relación de factores ambientales y variables personales. Finalmente, el autor informa que los resultados de otros estudios sobre habilidades sociales son alentadores y motivan a realizar la instrucción para enseñar adecuadamente competencias interpersonales.

Exponer esta necesidad de comprender la forma de integración de las mujeres a la sociedad en la actualidad coincide también con lo expuesto por Letelier (2014) quien remarca la necesidad de conocer las formas de afrontamiento que emprenden hombres y mujeres, pues estas son una herramienta fundamental para posibilitar el acceso equitativo a los beneficios, recursos y oportunidades, así como para promover el desempeño laboral funcional, la satisfacción y la

integración afectiva al trabajo. La autora remarca que lograr equidad de género y a la vez, no afectar el desempeño de personal, requiere de conocer las similitudes y diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a afrontamiento de conflictos. Lo argumentado por la autora, obliga pues a repensar, modificar y reformar las medidas legisladas para las mujeres buscando igualdad respecto a los varones, pues no es un secreto a voces que muchos de los derechos otorgados a estas son de palabra, pues a la práctica, no ha sido tan fácil llevarlos a cabo.

A 100 años de la proclamación de la constitución de 1917, es posible evidenciar los diferentes derechos que se ha concedido a las mujeres a través de este centenario, tales como el derecho a considerarse iguales en el seno del hogar, la oportunidad de votar y ser consideradas parte de la ciudadanía, la búsqueda de igualdad política, la búsqueda de equidad de género, la obtención de derechos sexuales y reproductivos, la búsqueda de igualdad laboral y desarrollo profesional, etc. Parece sencillo al mencionar algunos de estos derechos, sin embargo es bien sabido que muchos de ellos, tomaron años para ser alcanzados y puestos en práctica dentro de una sociedad que defendía el machismo de décadas atrás. Y que además de ello, requirió de la participación de miles de mujeres activistas, así como del avance en materia de desarrollo de las mujeres en otros países para orillar y presionar a los dirigentes mexicanos para poner atención en el desarrollo femenino.

La proclamación de estos derechos, ha ampliado la participación de la mujer en diversos planos, como el profesional, laboral, económico, político, sexual, etc. Muchas mujeres han comenzado a hacerse cargo de la economía de sus hogares, han podido ser ellas quienes decidan de forma independiente las relaciones que quieren ejercer, el tipo de ocupación que quieren emplear, la convicción política que quieren respaldar, las creencias que quieren seguir, la cantidad de hijos que quieren tener, etc. La participación se ha vuelto tan amplia y flexible que ha permitido desarrollar habilidades paralelas, como lo es la competencia social, siendo una muy importante pero poco reconocida capacidad.

Repensar en la condición laboral de estos dos grupos, permite reflexionar también que la influencia de otros en la infancia y el contexto en el que nos desenvolvemos es crucial para el desarrollo futuro de competencias sociales y del afrontamiento puesto en práctica por cada persona; considerando específicamente a las mujeres, ya en periodo de adultez, es necesario

identificar las representaciones sociales de su cultura, expresadas en los mitos y creencias populares, para comprender la formación de actitudes sociales expresadas por estas.

También es importante observar cada aspecto que puede ser de peso en el resultado arrojado por esta muestra, pues más allá de la condición laboral que fue la que buscamos informar podemos ver que pertenecer a espacios geográficos específicos, realizar diferentes actividades escolares o laborales, incluso, ser madre o no, puede arrojar resultados muy diversos respecto a cómo se desenvuelve la mujer trabajadora y no trabajadora.

Lo mencionado en los párrafos anteriores evidencia que cada mujer es un mundo, considerando sus características, su personalidad y las circunstancias en las que se encuentran. Es por este motivo que las interpretaciones que se hagan siempre pueden tener un grado de apertura al hacer comparaciones entre mujeres en situaciones diversas, como lo son situaciones de pobreza, desempleo, diferente grado escolar, estado civil, condición de maternidad, ocupación, edad, etnia, religión, pertenecer a un contexto rural o urbano, etc. Realizar estas comparaciones son útiles en para descubrir y aclarar lo que está pasando con las mujeres y las tendencias culturales que están marcando el cambio social, del proceso femenino. Las múltiples dificultades que se les presentan para acceder de forma plena al ámbito social, repercuten de forma directa en las actuaciones que realizan las mujeres justamente en este plano y rezagan las interacciones de estas con el mundo.

Bibliografía

- Braz, A. C., Cômodo, C., Del Prette, Z., Del Prette, A., & Fontaine, A. (2013). Habilidades Sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes De Psicología*, 31 (1), 77 - 84.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: siglo XXI.
- Cruz, L., Rivera, S., Díaz, R. & Taracena, B. (2013). Tipos de Personalidad del Mexicano: Desarrollo y Validación de una Escala. *Acta de Investigación Psicológica*, 3 (2), 1180 – 1197.

- Di-Collredo, C., Aparicio, D., 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), 125 - 156.
- Del Miguel, P. (2014). Enseñanza de habilidades de interacción social en niños con riesgo de exclusión. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1 (1), 17 - 26.
- Flores, G. M. & Díaz-Loving, R. (2004). *Manual de la Escala Multidimensional de Asertividad, EMA*. México: Manual Moderno.
- Felipe Castaño, E. & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245 - 257.
- Hernández. R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta Ed.). México: McGraw Hill.
- García Rojas, A. D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *Revista de Educación XXI*, 12 (1), 225 - 240.
- Garcés, Y., Santana, L. & Feliciano, L. (2012). El desarrollo de habilidades sociales: una estrategia para potenciar la integración de menores en riesgo de exclusión. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia, REID*, 1, 172 - 192.
- González, M. & Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12 (2), 189-198.
- Hernández, S. & Gutiérrez, M. (2012). Estilos de Afrontamiento ante Eventos Estresantes en la Infancia. *Acta de Investigación Psicológica*, 2 (2), 687 - 698.
- Jiménez-Torres, M., Martínez, P., Miró, E. & Sánchez, A. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de psicología*, 28 (1), 28 – 36.
- Lazarus, A. (1973). On Assertive Behavior: A Brief Note. En Caballo, V. (1983). Asertividad: Definiciones Y Dimensiones. *Estudios de Psicología*, 13 (1), 52 - 62.

- Letelier Gamboa, M. (2014). Diferencias de género en los estilos de afrontamiento de conflictos de funcionarios de un servicio de salud pública Viña del Mar - Quillota. *Revista de Psicología*, 3 (6), 64 - 80.
- Meza-Rodríguez, M., Mancilla-Ramírez, J. Morales-Carmona, F., Sánchez-Bravo, C. Pimentel-Nieto, D. & Carreño-Meléndez, J. (2011). Adaptación psicológica en mujeres con infección por virus de papiloma humano. *Perinatología y Reproducción Humana*, 25 (1), 17 - 22.
- Monjas, I. (2013). *Habilidades sociales y comunicación eficaz*. En M. Sánchez. (s.f.). Gestión positiva de conflictos y mediación en contextos educativos. España: Reus.
- Morán, C., Landero, R. & González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543 - 552.
- Moral de la Rubia, J., Valdez, J. L., González, N. I., & López-fuentes, A. (2011). *Psicología y salud*. México: CUMex.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1), 141 - 157.
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 39 - 54.
- Santrock, J. (2006). *Infancia, Psicología del desarrollo* (7ª ed.). México: McGraw Hill.
- Vega, C. (2000). *Una mirada de la mujer en la Historia*. España: Trabe.