

# **Habilidades de comunicación, estilos de apego, estrategias de afrontamiento y solución de problemas: relación y valor discriminante en la edad y el género.**

Laura Alejandra Santana Darias

Tutoras: María Ruth Dorta González y Carmen Mercedes Hernández Jorge

Trabajo de Final de Máster

Máster en Psicología General Sanitaria

Curso académico 2019-2020

Universidad de La Laguna

## **Resumen**

El presente trabajo pretende estudiar las relaciones entre las habilidades de comunicación y otras variables psicológicas como son los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y la solución de problemas, al tiempo que analizar su importancia para discriminar los grupos en función de la edad y el género. Participaron 629 adultos, sin características patológicas, a los que se aplicaron instrumentos que recogían las variables señaladas. Se realizaron análisis correlacionales y discriminantes para contrastar los objetivos de la investigación. Los resultados revelan que existe relación significativa entre las habilidades de comunicación interpersonal y el estilo de apego seguro, las estrategias de afrontamiento adaptativas y la orientación positiva hacia los problemas. Además, los más jóvenes se diferencian de los mayores, especialmente en la forma negativa de afrontar y solucionar los problemas. Las mujeres tienen mayor empatía que los hombres, mientras que estos utilizan estrategias de afrontamiento más evitativas.

*Palabras clave:* habilidades de comunicación, estilos de apego, afrontamiento, solución de problemas

**Abstract**

This research aims to analyze the relation between communication skills and other psychological variables as attachment styles, cope strategies and problem solving. At the same time it examines the relevance of those variables to discriminate the groups depending on the age and gender. The sample was 629 adults from non-clinic population to whom passed the measures of the mentioned variables. To contrast the objectives of this study, it was made correlational and discriminate analysis. The results show that there are significant relation between communication skills, secure attachment, adaptative cope strategies and positive orientation to problems. Furthermore, the youngest group is different from the oldest in the way they cope and solve problems, because they do it in a more negative way. Woman have more empathy compared to men, who tend to use more avoidance cope strategies.

*Key words:* communication skills, attachment styles, cope strategies, problem solving

## INTRODUCCIÓN

La comunicación interpersonal es condición intrínseca al ser humano y forma parte esencial y definitoria de este como especie (Hernández-Jorge & de la Rosa, 2018). Concretamente, la comunicación interpersonal es un proceso interactivo y bidireccional, donde hay al menos dos comunicantes que intercambian informaciones. Es un acto propositivo, ya que estos intercambian sus mensajes de forma intencional. Es también un proceso multidimensional y multimodal, pues los mensajes pueden ser de diferente naturaleza, y establecerse en diferentes niveles conectados entre sí (emocionales, cognitivos o relacionales) y es irreversible, pues influye positiva o negativamente en los interlocutores (Hernández-Jorge, 2005). También está determinada por un contexto relacional concreto, es decir, el tipo de relación que existe entre los comunicantes marca el tipo de comunicación que se establece entre ellos. Finalmente, es un proceso en el que se utiliza un código lingüístico común y hace uso de varios canales de información, verbales y no verbales (Gimeno, Anguera, Berzosa & Ramírez, 2006).

De la Rosa (2014), considera que un individuo con buenas habilidades de comunicación debe tener conocimiento, de las normas y convenciones sociales y del ámbito emocional propio y de los interlocutores, para lograr una comunicación efectiva. El uso de habilidades y actitudes comunicativas adecuadas en las relaciones interpersonales tiene, en general, un impacto directo en la calidad de las mismas (Erozkan, 2013).

Las habilidades de comunicación han sido sintetizadas en tres categorías: Expresión y Recepción de la información y Actitudes Comunicativas (Hernández-Jorge, 2005; citado en De la Rosa, 2014). Cada una contiene diferentes habilidades que se exponen en el cuadro 1.

Cuadro 1.

*Habilidades de comunicación*

<b>Expresión de información</b>	<b>Recepción de información</b>	<b>Actitudes comunicativas</b>
Presentar información	Habilidades externas	Apertura
H.H. verbales y paralingüísticas	Habilidades internas	Calidez
Habilidades no verbales		Empatía
Habilidades para implicar al otro		Autenticidad
		Predisposición a la escucha
		Predisposición a comunicar

Adaptación de la Revisión de Hernández-Jorge (2005; citado en De la Rosa, 2014)

La comunicación interpersonal ha sido ampliamente investigada en psicología. Una línea de trabajos se refiere a diferencias que se producen en la población respecto al uso de habilidades comunicativas, teniendo en cuenta variables sociodemográficas. Por ejemplo, se han establecido diferencias en función del género. Concretamente, parece que las mujeres son más empáticas, tanto en su comunicación verbal como no verbal, suelen expresarse mejor y ser más organizadas en la conversación (Graf et al., 2017; Hojat et al., 2002).

Otra línea de trabajos se centra en la relación entre la comunicación interpersonal y diferentes variables psicológicas, implicadas también en la interacción con los demás, tales como los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y la resolución de problemas, variables que han sido consideradas en este trabajo.

***Comunicación y estilos de apego***

Según Bowlby (1969), los estilos de apego suponen comportamientos que hacen posible la aproximación del niño a la figura cuidadora. Las conductas de apego presentan claras diferencias individuales que pueden explicarse a través de los “modelos operativos internos” (MOI; Feeney, 2002). Son esquemas que un individuo tiene de sí

mismo y de los otros, que guían el funcionamiento en contextos interpersonales íntimos (Marrone, 2001).

Los estudios iniciales (Hazan & Shaver, 1987) definieron 3 estilos de apego que, en investigaciones posteriores, se amplían a 4 (Bartholomew & Horowitz, 1991). Estos derivan de la perspectiva cognitivo-representativa, de donde surgen los modelos del sí mismo y de los otros (Brennan, Clark & Shaver, 1998) y cuyas características principales aparecen reflejadas en el cuadro 2. Por otra parte, cuando se habla en términos afectivo-comportamentales de estos estilos de apego, se generan dos dimensiones: evitación vs. ansiedad respecto a la relación con los demás (Shaver, Belsky & Brennan, 2000; Stein et al. 2002).

Cuadro 2.

*Estilos de apego, definición y características.*

<b>ESTILO</b>	<b>DEFINICIÓN</b>
Estilo Afectivo Seguro	Modelo mental positivo de sí mismo y de los demás
Estilo Desvalorizador	Modelo mental positivo de sí mismo pero negativo de los demás
Estilo Preocupado	Modelo mental negativo de sí mismo y positivo de los demás
Estilo Temeroso	Modelo mental negativo de sí mismo y de los demás

Adaptación del póster de Dorta, Olmedo y Hernández-Jorge (2019)

La investigación también ha incorporado a sus estudios sobre el apego las variables sociodemográficas, observando, en cuanto a la edad, que los jóvenes y adultos jóvenes, manifiestan un estilo de apego más temeroso y preocupado; mientras que los adultos mayores presentan un estilo de apego desvalorizador (Diehl, Elnick, Bourbeau & Labouvie-Vief, 1998). A pesar de este estilo temeroso o preocupado, los jóvenes tienden a sentirse más satisfechos en las relaciones íntimas (Vera, Felix-Castro & Rodríguez-Barreras, 2001).

La relación entre los estilos de comunicación y los estilos de apego, han sido estudiados especialmente en el ámbito de la familia y la pareja, estableciéndose que existe una estrecha relación entre ambas variables (Ruvalcaba et al. 2012). Concretamente, en el ámbito familiar, las habilidades comunicativas han resultado ser un factor muy importante en el desarrollo de los estilos de apego y de las primeras percepciones que tienen los hijos de sus progenitores, siendo además determinantes en el estilo parental ejercido y en el clima familiar promovido, repercutiendo de manera significativa en la construcción de las habilidades emocionales de sus hijos (Henao & García, 2009; Ruvalcaba et al., 2012).

Al mismo tiempo, se observa cómo los estilos educativos democráticos, permiten un adecuado desarrollo emocional de los hijos, promueven el estilo de apego seguro, un clima familiar positivo y una comunicación abierta y empática (García-Pérez, López-García & Moreno, 2009). En coherencia con los datos descritos hasta ahora, se ha encontrado que, aquellas personas que perciben un mayor nivel de bienestar, poseen un estilo de apego seguro, tienen una relación más cálida con sus progenitores, perciben una mayor expresividad emocional en su familia, y presentan una mayor claridad, regulación y verbalización de sus emociones (Páez et al., 2006).

En el ámbito de la pareja, Sánchez (2003), en su trabajo sobre los patrones y estilos de comunicación comprobó que, un estilo comunicativo empático, tiene un papel importante para establecer vínculos de intimidad con la pareja, equivalente al apego seguro. Asimismo, el estilo de comunicación evitativo, caracterizado por un lenguaje verbal limitado y una comunicación no verbal poco expresiva, se relacionó, congruentemente, con un estilo de apego temeroso.

## *Comunicación y afrontamiento*

En este trabajo se ha tomado de referencia la propuesta de Carver, Scheier y Weintraub (1989). Esta teoría se basa en el modelo de estrés de Lazarus (1991) y en el modelo de auto-regulación conductual de Carver y Scheier (1985). Estos consideran que los estilos de afrontamiento se muestran en cada persona de forma particular, tienen estabilidad temporal y se caracterizan por el uso de diferentes estrategias, dependiendo de dónde se pone el foco al afrontar una situación. Clasifican los estilos en: enfocados al problema (recursos dirigidos directamente a paliar el impacto del estresor) o en las emociones (orientados a disminuir el impacto emocional del estresor) y otros estilos más desadaptativos llamados evitativos (cuadro 3).

Cuadro 3.

### *Estilos y estrategias de afrontamiento*

<b>ESTILO DE AFRONTAMIENTO FOCALIZADO EN EL PROBLEMA</b>
Afrontamiento activo Planificación Supresión de actividades Distractoras Contención, control o refrenar el afrontamiento Búsqueda de apoyo social Instrumental
<b>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN LAS EMOCIONES</b>
Búsqueda de apoyo social Emocional Reinterpretación Positiva y Crecimiento Personal Religión Aceptación
<b>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN LA PERCEPCIÓN</b>
Descarga emocional Desvinculación Comportamental, Desconexión Conductual o abandono Negación Desconexión Mental, Evadirse Consumo de Alcohol o Drogas Humor

Adaptación de Carver, Scheier y Weintraub (1989)

En cuanto a las variables sociodemográficas, en el estudio realizado por Martín, Lucas y Pulido (2011), se encontraron diferencias de género en adolescentes, en el empleo de estrategias de afrontamiento. Los hombres hacen un mayor uso de la negación, evasión y desvinculación comportamental. Las mujeres, en cambio, destacan significativamente en la búsqueda de apoyo social.

La relación entre los estilos de comunicación y las estrategias de afrontamiento han sido estudiadas en áreas heterogéneas. En un estudio con inmigrantes se encontró una estrecha relación entre la comunicación positiva (conciliar con los demás, afectiva y respetuosamente) y el afrontamiento activo (puesta en marcha de medidas activas ante la demanda estresante). Mientras que un estilo comunicativo negativo (ausencia de apertura y de intercambio de ideas, poco diálogo, conflictivo...), se vinculó con un estilo de afrontamiento focalizado en la percepción (Cuenca, Espinosa & Ojeda, 2008).

Por otra parte, se ha observado en estudiantes de medicina que a mayor uso de la estrategia de descarga emocional, menor es el empleo de una comunicación asertiva. Mientras que, estrategias como la reinterpretación positiva, está asociada a un uso más frecuente de la asertividad (Alba et al., 2012). También en otras situaciones, como el despido laboral, parece que el empleo de las actitudes comunicativas, fomentan el estilo de afrontamiento focalizado en el problema, promoviendo el uso de estrategias de afrontamiento activo, planificación, aceptación y búsqueda de apoyo instrumental (Nolin, 2010).

### ***Comunicación y solución de problemas***

El modelo de solución de problemas en el que se basa este trabajo, es el de D`Zurilla y Nezu (1999), que la definen como procesos mediante los que una persona intenta identificar, inventar o adaptar respuestas para situaciones problemáticas

específicas encontradas en la vida cotidiana. Desde este modelo se defiende que a mayor competencia en solución de problemas mayor calidad de vida.

La solución eficaz de los problemas, requiere de cinco componentes que interaccionan entre sí, de los que se derivan dos procesos mayores, el primero es un componente motivador general llamado, orientación al problema, y el segundo está compuesto de cuatro destrezas específicas llamadas habilidades de solución de problemas. La orientación al problema implica entenderlo, percibir los recursos que se tienen para afrontarlo y las expectativas sobre su resolución (D'Zurilla & Goldfried, 1971).

En relación a las variables sociodemográficas parece que la edad, establece diferencias en las estrategias de solución de problemas, aumentando su capacidad de resolución desde la edad adulta joven, hasta la mediana edad y disminuyendo en la edad avanzada. Los adultos de mediana edad, tienen una mayor orientación positiva (D'Zurilla, Maydeu-Olivares & Kant, 1998). En el estudio citado, se encontraron diferencias de género en todos los grupos de edad, siendo los hombres los que tienen una mayor orientación positiva a los problemas frente a las mujeres.

En cuanto a la relación entre habilidades de comunicación y la solución de problemas, se ha encontrado que los individuos que se perciben como competentes en la resolución de estos, son más extravertidos, positivos y tienen mejor auto percepción en las relaciones interpersonales y en la comunicación (Çam & Tümkeya, 2007; D'Zurilla & Nezu, 1999). Ambas variables son buenas predictores de la autoeficacia social. Por el contrario, existe una relación negativa entre la autoeficacia social y un enfoque inadecuado en la resolución de problemas, falta de confianza y voluntad para asumir la responsabilidad interpersonal (Erozkan, 2013; Lau, 2014). Por consiguiente, poseer

estilos de comunicación más asertivos, contribuye a mejorar la solución de problemas, lo cual señala que la asertividad es también parte de una mejor capacidad de comunicación (Ellis & Hartley, 2009; citado en Lau, 2014).

Teniendo en cuenta lo que se ha mencionado hasta este punto, la literatura apoya de forma empírica la relación existente entre las habilidades de comunicación y los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y la solución de problemas. Asimismo, también hay un bagaje empírico que respalda las diferencias en estas variables en función de otras sociodemográficas como el género y la edad. Al mismo tiempo, la investigación se ha centrado en analizar poblaciones específicas como inmigrantes o estudiantes de carreras determinadas y en ámbitos también específicos (familia, pareja, sanidad o desempeño profesional). Por ello, este trabajo plantea si estas relaciones se dan en la población general sin ubicarlo en un ámbito o población específica.

El objetivo de este trabajo es doble, en primer lugar, analizar las relaciones entre la comunicación interpersonal, los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y la solución de problemas y, en segundo lugar, analizar qué variables de las estudiadas tienen mayor importancia para diferenciar mejor los grupos en función de las variables sociodemográficas edad y género, en una muestra de población general.

## **MÉTODO**

### ***Participantes***

Los participantes son 629 adultos pertenecientes a población normalizada, entendiéndose que no tienen patología previa diagnosticada. Sus edades están comprendidas entre 16 y 80 años, siendo la media de edad de 37,85. El 34,4% se encuentra en el rango de edad entre 16 y 26 años, el 33,5% entre 27 y 48 años y el

32,2% entre 49 y 80 años. Está compuesta por 321 de mujeres (60 %) y 214 hombres (40 %) (Tabla 1). Se desestimaron los valores perdidos en el análisis.

Tabla 1.

*Características de la muestra*

EDAD			GÉNERO	
16-26	27-48	49-80	Hombre	Mujer
186	181	174	214	321
34.4%	33.5%	32.2%	40%	60%

***Instrumentos***

El *Cuestionario de Habilidades Comunicativas* (HABICOM; Hernández-Jorge & De la Rosa, 2018), que consta de 44 preguntas. Las 10 primeras, son relativas a información sociodemográfica. Las 34 restantes aluden a las habilidades y actitudes comunicativas propiamente. El formato de respuesta es una escala tipo Likert con cinco niveles, en la cual la persona decide la frecuencia con la que hace uso de las mismas, correspondiendo 1 a nunca y 5 a siempre. Tiene una alta consistencia interna ( $\alpha = 0.91$ ). El análisis factorial resultó en 8 factores: Generar Motivación, Comunicación no verbal, Empatía, Expresión Emocional, Expresión Oral, Transmisión de Información, Comunicación Abierta y Auténtica y Escucha, respectivamente.

El *Cuestionario de Relación* (RQ; Bartholomew & Horowitz, 1991; adaptación al castellano Alonso-Arbiol & Yáñez-Yaben, 2000; citado en Yáñez-Yaben & Comino, 2011). Este test ofrece la posibilidad de que la persona se autoadscriba a uno de los estilos de apego (medida categórica) en el primer apartado de la prueba y que valore, en el segundo, el nivel en que se identifica con cada uno de ellos en una escala Tipo Likert de 1 a 7 (medida continua). Además, ofrece la posibilidad de obtener las dos

dimensiones, ansiedad y evitación, subyacentes a los instrumentos que evalúan el apego. También permite una evaluación categórica del estilo seguro de los participantes (Seguros Vs No seguros). En el presente trabajo se han incluido sólo los 4 estilos de apego.

El *COPE* (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; adaptación española Crespo & Cruzado, 1997), referido al afrontamiento. El cuestionario puede aplicarse de dos formas, de modo situacional, el sujeto describe una experiencia estresante que haya tenido en los últimos 3 meses y debe contestar los ítems en relación a la misma; o de modo disposicional, es decir, el sujeto contesta en referencia a cómo afronta normalmente las situaciones de estrés. Esta última fue la que se utilizó en este trabajo. Consta de 60 ítems distribuidos en 15 subescalas correspondiente a las diferentes estrategias de afrontamiento: Búsqueda de apoyo social, Religión, Humor, Consumo de alcohol o drogas, Planificación, Abandono de los esfuerzos de afrontamiento, Centrarse en las emociones y desahogarse, Aceptación, Negación, Refrenar el afrontamiento, Concentrar esfuerzos para solucionar la situación, Crecimiento personal, Reinterpretación positiva, Actividades distractoras de la situación y Evadirse. Presenta una consistencia interna entre 0.45 y 0.92 y una fiabilidad test-retest entre 0.42 y 0.89 a las 6 semanas y entre 0.46 y 0.86 a las 8 semanas.

El *Inventario de Solución de Problemas Sociales-Revisado* (ISPS-R) (D'Zurilla & Nezu, 1990; adaptación española de Maydeu-Olivares et al., 2000). Evalúa las habilidades de la persona a la hora de resolver los problemas cotidianos. Consta de 52 ítems y el formato de respuesta es una escala tipo Likert con cinco niveles, en la cual 0 corresponde a “no se cumple en absoluto en mi caso” y 4 a “se cumple muchísimo en mi caso”. Concretamente, este instrumento evalúa dos dimensiones de orientación hacia los problemas, la Orientación Positiva junto con los diferentes procesos implicados en

ella (Definición e identificación de un problema, Generación de alternativas de solución, Toma de decisiones e Implementación y verificación de la solución) y la Orientación Negativa. Tiene una consistencia interna alta de 0.95 y en su adaptación al castellano presenta una consistencia interna entre 0.68 y 0.90.

### ***Procedimiento***

Este trabajo forma parte de uno más amplio, el cual trata de analizar los estilos de apego en diversas variables psicológicas en la población general y las diferencias que se establecen con otras poblaciones específicas, como personas en situación de drogadicción. En él se pasó una batería de pruebas en formato papel a todos los participantes, que contenía varios instrumentos de medidas entre los que se encuentran los seleccionados para este trabajo. La muestra fue recogida por alumnado del Grado de Psicología de la ULL, en el curso 2017-2018, asegurándoles la confidencialidad de sus datos. Esta recogida se realizó por conveniencia, en función de las personas que querían participar en la investigación. Una vez recogidos los datos se vertieron y trataron con el paquete estadístico SPSS 15.0 y posteriormente se pasaron a la consola R- Studio, donde fueron analizados para la realización de este trabajo.

Una vez se pasaron los datos a la consola R, se extrajeron los descriptivos de las escalas y de la muestra. A continuación, se calcularon y crearon los factores de los instrumentos. Con respecto al instrumento HABICOM, dado que no había observaciones suficientes en el factor Expresión Emocional, fue desestimado del análisis. También, en el instrumento COPE, se desestimaron los factores, Humor, Centrarse en las emociones y desahogarse, Actividades distractoras de la situación y Aceptación, pues los ítems que componían estos factores no contenían observaciones suficientes para realizar el análisis.

### *Análisis de datos*

Para determinar la relación entre las variables medidas, se utilizó una matriz de correlación de Pearson.

Posteriormente, se realizó un análisis discriminante paso a paso para determinar qué combinación de variables independientes de las estudiadas (habilidades de comunicación, estilos de apego, estrategias de afrontamiento y solución de problemas) tenían mayor poder para discriminar y diferenciar a los grupos establecidos por la variable de agrupación, en este caso la edad y el género.

## **RESULTADOS**

### *Análisis correlacionales*

Respecto a la relación entre las habilidades de comunicación y los estilos de apego, como se observa en la tabla 2 todas las habilidades comunicativas se relacionan positiva y significativamente con el estilo de Apego Seguro. Ahondando en los resultados, se puede observar que estas correlaciones son más altas sobre todo con las habilidades para Generar motivación ( $r = .25$ ;  $p < .001$ ), para manifestar una Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = .24$ ;  $p < .001$ ) y poseer habilidades de Escucha ( $r = .20$ ;  $p < .001$ ).

En cuanto al estilo de Apego Preocupado, presenta relaciones negativas con las habilidades de comunicación, siendo la correlación más alta y significativa con la Expresión oral ( $r = -.15$ ;  $p < .001$ ), seguida de la manifestación de una Comunicación abierta y auténtica ( $r = -.14$ ;  $p < .01$ ) y de las habilidades de Comunicación no verbal ( $r = -.11$ ;  $p < .05$ ).

Las relaciones entre el estilo de Apego Temeroso y las habilidades de comunicación también son negativas, siendo mayor en las habilidades de Transmisión de información ( $r = -.19$ ;  $p < .001$ ), Expresión Oral ( $r = -.16$ ;  $p < .001$ ) y tener una Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = -.16$ ;  $p < .001$ ).

Finalmente parece que el estilo de Apego Desvalorizador no tiene relación con las habilidades comunicativas.

Tabla 2

*Matriz de correlaciones de Pearson HABICOM-RQ*

	Estilo de Apego Seguro	Estilo de Apego Desvalorizador	Estilo de Apego Preocupado	Estilo de Apego Temeroso
Generar				
Motivación	.25***	.05	-.09	-.14**
Comunicación				
no verbal	.18***	.09*	-.11*	-.10*
Empatía	.20***	.06	-.08	-.14**
Expresión				
oral	.11*	.06	-.15***	-.16***
Transmisión				
de				
información	.18***	.07	-.09	-.19***
Comunicación				
Abierta y				
Auténtica	.24***	.02	-.14**	-.16***
Escucha	.20***	.05	-.08	-.10*

Respecto a la relación de las habilidades comunicativa y las estrategias de afrontamiento, parece que las habilidades comunicativas se relacionan de forma positiva y significativa con la mayor parte de los factores del COPE. Mientras que existe una relación negativa o ausencia de la misma en algunos aspectos concretos (véase tabla 3.1 y 3.2). Al indagar en los resultados, se puede observar cómo la Búsqueda de apoyo social tiene correlaciones más altas con los factores Generar motivación, Empatía (ambas  $r = .22$ ;  $p < .001$ ) y las habilidades de Comunicación no verbal ( $r = .19$ ;  $p < .001$ ). El factor Religión, tiene las correlaciones más altas con las habilidades para Generar

Motivación ( $r = .23; p < .001$ ), Empatía ( $r = .21; p < .001$ ) y Transmisión de información ( $r = .20; p < .001$ ).

La Planificación, correlaciona más con las habilidades de Comunicación no verbal ( $r = .17; p < .001$ ) y Generar Motivación ( $r = .15; p < .01$ ). El Abandono, tiene las correlaciones más alta con las habilidades de Transmisión de información ( $r = .29; p < .001$ ) y Generar Motivación ( $r = .21; p < .001$ ).

Por su parte, la Negación, tiene las correlaciones más altas con las habilidades de Comunicación no verbal ( $r = .22; p < .001$ ) y Generar motivación ( $r = .21; p < .001$ ). Concentrar esfuerzos para solucionar la situación, teóricamente equivalente al afrontamiento activo, presenta correlaciones bastante elevadas y significativas con todas las habilidades de comunicación, siendo las más destacables las habilidades para Generar Motivación ( $r = .32; p < .001$ ) y Empatía ( $r = .31; p < .001$ ).

Por el contrario, se aprecia como las relaciones entre Refrenar el afrontamiento, definido como esperar al momento correcto para usar las estrategias oportunas, y las habilidades de comunicación tienen una correlación menor y además, negativa. Se resaltan aquí las establecidas con las habilidades de Escucha ( $r = -.15; p < .01$ ) y el tener una Comunicación abierta y auténtica ( $r = -.15; p < .01$ ).

Cabe destacar que no hay una relación significativa entre las habilidades de comunicación y el uso de estrategias de afrontamiento como el Consumo de alcohol u otras drogas, hacer una Reinterpretación positiva y Evadirse intentando no pensar en la situación estresante.

Tabla 3.1

*Matriz de correlaciones de Pearson entre factores del HABICOM y COPE*

	Buscar Apoyo Social	Religión	Consumo alcohol/ drogas	Planificación	Abandono	Negación
Generar Motivación	.22***	.23***	.08	.15**	.21***	.21***
Com. no verbal	.19***	.19***	.05	.17***	.17***	.22***
Empatía	.22***	.21***	.03	.13**	.14**	.13**
Expresión oral	.10*	.12*	-.02	.08	.10*	.13**
Transmisión de información	.15**	.20***	.01	.08	.29***	.17***
Com. Abierta y Auténtica	.12*	.17***	-.02	.12**	.18***	.10*

Tabla 3.2

*Matriz de correlaciones de Pearson entre factores del HABICOM y COPE*

	Refrenar afrontamiento	Concentrar esfuerzos	Crecimiento personal	Reinterpretación positiva	Evadirse
Generar Motivación	-.08	.32***	-.10*	.02	-0.08
Com. no verbal	-.10*	.25***	-.02	.09*	-0.03
Empatía	-.12*	.31***	-.09	.04	-0.08
Expresión oral	-.09	.19***	.06	.01	-0.06
Transmisión de información	-.07	.24***	.02	.03	-0.04
Com. Abierta y Auténtica	-.13**	.22***	-.05	.06	-0.02
Escucha	-.15**	.14**	-.02	.09*	-0.05

Respecto a la relación entre las habilidades de comunicación y la solución de problemas, en la tabla 4 se aprecia que se obtuvieron los mayores niveles de correlación en comparación con las otras estudiadas. Todas las habilidades comunicativas se relacionan de forma positiva y significativa con una Orientación Positiva al problema, así como con los distintos procesos implicados en la misma. En concreto, se establecen relaciones con Generar motivación ( $r = .45$ ;  $p < .001$ ), Empatía ( $r = .41$ ;  $p < .001$ ),

manifestar una Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = .37$ ;  $p < .001$ ), Transmisión de información ( $r = .36$ ;  $p < .001$ ), Expresión oral y Escucha ( $r = .32$ ;  $p < .001$ ).

Si se examinan los procesos inmersos en la Orientación Positiva al problema, la Definición e Identificación del problema es la que obtiene mayores correlaciones, sobre todo con las habilidades para Generar Motivación ( $r = .54$ ;  $p < .001$ ), Empatía ( $r = .49$ ;  $p < .001$ ) y Transmisión de información ( $r = .46$ ;  $p < .001$ ). También, en el proceso de Generar alternativas de solución, la correlación más alta es con el factor Generar Motivación ( $r = .45$ ;  $p < .001$ ), acompañado de la Transmisión de información ( $r = .40$ ;  $p < .001$ ), Empatía ( $r = .39$ ;  $p < .001$ ) y tener una Comunicación abierta y auténtica ( $r = .37$ ;  $p < .001$ ).

En la Toma de decisiones, resulta tener, nuevamente, una mayor correlación con las habilidades para Generar Motivación ( $r = .45$ ;  $p < .001$ ), Empatía y Transmisión de información ( $r = .42$ ;  $p < .001$ ). Por último, la Implementación y verificación de la solución, siendo especialmente notable, la correlación con el Generar Motivación ( $r = .49$ ;  $p < .001$ ), la Comunicación no verbal y la Transmisión de información ( $r = .43$ ;  $p < .001$ ).

Por el contrario, se aprecia como las relaciones entre la Orientación Negativa al problema y las habilidades de comunicación son negativas, aunque menos fuertes, se subrayan aquí las establecidas con tener una Comunicación Abierta y Auténtica ( $r = -.20$ ;  $p < .001$ ), las habilidades de Expresión Oral ( $r = -.17$ ;  $p < .001$ ), Transmisión de información y Empatía ( $r = -.14$ ;  $p < .01$ ).

Tabla 4

*Matriz de correlaciones de Pearson entre factores del HABICOM y el ISPS-R*

	OPP	ONP	Definición	Generación de alternativas	Decisión	Implementar solución
Generar Motivación	.45***	-.13**	.54***	.45***	.45***	.49***
Com. no verbal	.36***	-.10*	.42***	.34***	.38***	.43***
Empatía	.41***	-.14**	.49***	.39***	.42***	.42***
Expresión oral	.32***	-	.38***	.32***	.31***	.36***
Transmisión de información	.36***	-.14**	.46***	.40***	.42***	.43***
Com. Abierta y Auténtica	.37***	-	.43***	.37***	.33***	.37***
Escucha	.32***	.20***	.39***	.33***	.35***	.36***
		-.05				

#### *Análisis discriminante*

Siendo la variable de agrupación la edad (16-26, 27-48, 49-80), se realizó el primer análisis discriminante tomando las habilidades de comunicación y los estilos de apego, mostrando dos funciones significativas: F1 [F(2,510)= 24,71;  $p < 0,05$ ; corr.can=0,29] y F2[F(2,510)=6,49;  $p < 0,05$ ; corr.can=0,15]. Las funciones fueron caracterizadas por las variables apego desvalorizador, habilidades de comunicación noverbal, apego preocupado y apego temeroso. En la tabla 5 se observan los coeficientes estructura de dichas variables y la importancia de los mismos en las funciones discriminantes que separan a los grupos. La primera función quedaría caracterizada por las variables apego desvalorizador y comunicación no verbal. Los jóvenes entre 16-26 años se caracterizan por un estilo de apego desvalorizador ( $\bar{\alpha}=4.57$  vs.  $\bar{\alpha}=3.55$ ) y un lenguaje no verbal ( $\bar{\alpha}=3.76$  vs.  $\bar{\alpha}=3.41$ ), frente al grupo de edad entre 49-80 años. La segunda función quedaría caracterizada por el grupo de edad de 27-48 años, que tiene en menor medida, un estilo de apego preocupado ( $\bar{\alpha}=2.81$ ) en relación a

los otros dos grupos (16-26,  $\bar{\alpha}=3.41$ ; 49-80,  $\bar{\alpha}= 3.24$ ). Ocurre lo mismo con el estilo de apego temeroso ( $\bar{\alpha}=2.81$  frente a  $\bar{\alpha}=2.95$ ;  $\bar{\alpha}=3.1$ ).

Tabla 5

*Coefficientes estructura del análisis discriminante de HABICOM y RQ siendo la variable de agrupación la edad*

	Función 1	Función 2
Apego desvalorizador	-0.72791510	0.03120368
Comunicación no verbal	-0.56572654	-0.11553306
Apego preocupado	-0.09432393	0.84371088
Apego temeroso	0.11447922	0.74855174

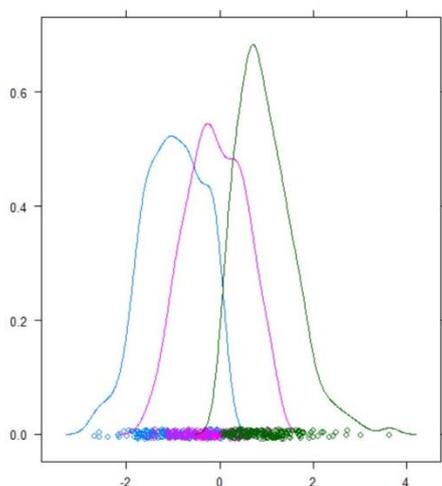


Figura 1. Histograma de la función 1 por grupo

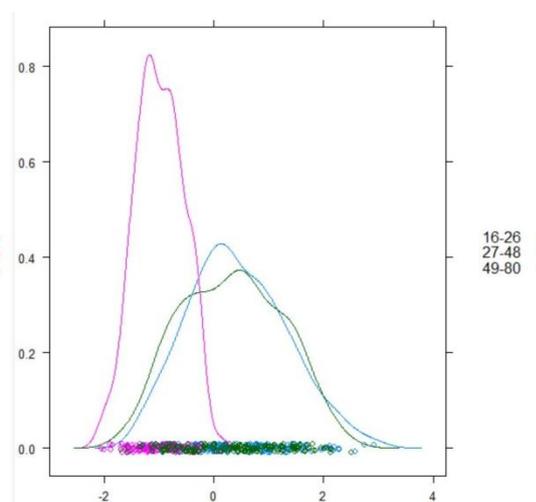


Figura 2. Histograma de la función 2 por grupo

El segundo análisis discriminante se realizó tomando las habilidades de comunicación y las estrategias de afrontamiento, mostrando una función significativa: F1 [F(2,479)= 33,64;  $p<0,05$ ; corr.can=0,35]. La función fue caracterizada por las variables reinterpretación positiva, refrenar el afrontamiento, negación, consumo de alcohol u otras drogas y las habilidades de comunicación no verbal. En la tabla 6, se observan los coeficientes estructura de dichas variables y la importancia de los mismos en las funciones discriminantes que separan a los grupos. Esta función separa el grupo de edad entre 16-26 años del de 49-80 años (figura 3). El grupo de edad más joven se caracteriza por un uso mayor de la comunicación no verbal ( $\bar{\alpha}=3.75$ ) con respecto al

grupo de edad mayor ( $\bar{\alpha}=3.4$ ); tienden a reinterpretar más positivamente los sucesos estresantes ( $\bar{\alpha}=2.1$  vs  $\bar{\alpha}=1.92$ , respectivamente); refrenan menos el afrontamiento que este mismo grupo ( $\bar{\alpha}=1.97$  vs  $\bar{\alpha}=2.16$ ); son más propensos al consumo de alcohol u otras drogas ante situaciones estresantes ( $\bar{\alpha}=2.34$  vs  $\bar{\alpha}=2.14$ ) y tienden más a la negación del suceso en el afrontamiento del mismo ( $\bar{\alpha}=2.41$  vs  $\bar{\alpha}=2.29$ ).

Tabla 6

*Coefficientes estructura del análisis discriminante de HABICOM y COPE siendo la variable de agrupación la edad*

	Función 1
Comunicación no verbal	-0.490913184
Reinterpretación positiva	-0.390226585
Refrenar el afrontamiento	0.370204266
Consumo alcohol/otras drogas	-0.393897813
Negación	-0.310322498

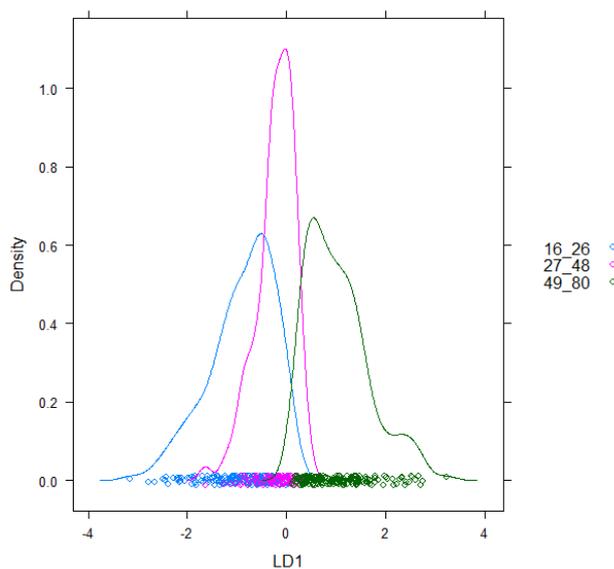


Figura 3. Histograma de la función 1 por grupo

El tercer análisis discriminante se llevó a cabo tomando las habilidades de comunicación y la solución de problemas, que presentó solo una función significativa: F1 [F(2,505)= 14,86;  $p<0,05$ ; corr.can=0,23]. La función fue caracterizada por las

variables orientación negativa al problema y la comunicación no verbal. En la tabla 7, se observan los coeficientes estructura de dichas variables y la importancia de los mismos en la función discriminante que separa a los grupos. La función diferencia dos grupos de edad, 16-26 y 49-80 años. En este sentido, el grupo más joven se caracteriza por una orientación más negativa a los problemas que el grupo de mayor edad ( $\bar{\alpha}=1.64$  vs.  $\bar{\alpha}=1.33$  respectivamente) y un uso mayor de las habilidades de comunicación no verbal ( $\bar{\alpha}=3.76$ ), frente al grupo de edad entre 49-80 años ( $\bar{\alpha}=3.42$ ).

Tabla 7

*Coefficientes estructura del análisis discriminante de HABICOM y ISPS-R siendo la variable de agrupación la edad*

	Función 1
Orientación Negativa	-0.6336835
Comunicación no verbal	-0.6913319

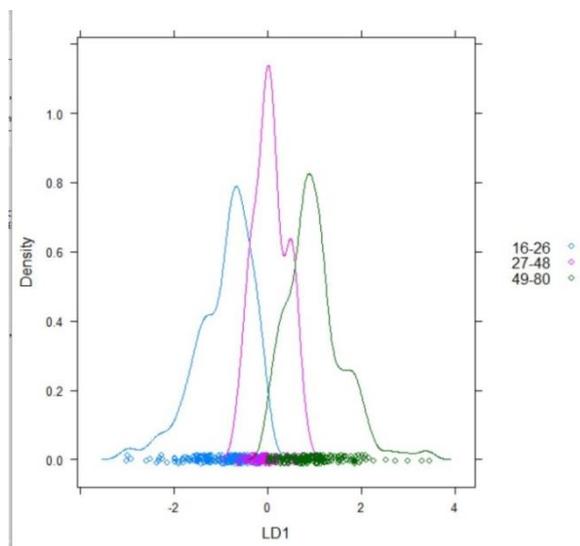


Figura 5. Histograma de la función 1 por grupo

Posteriormente se llevaron a cabo los análisis discriminantes siendo la variable de agrupación el género. Primero, se realizó tomando las habilidades de comunicación y los estilos de apego. El análisis discriminante mostró una función significativa: F1 [F(1,525)= 8,73;  $p<0,05$ ; corr.can=0,13]. La función fue caracterizada por las variables

el estilo de apego temeroso y la empatía. En la tabla 8 se observan los coeficientes estructura de dichas variables y la importancia de los mismos en las funciones discriminantes que separan a los grupos de hombres y de mujeres (figura 6). Se puede observar como las mujeres, utilizan mucho más la empatía a la hora de comunicarse ( $\bar{\alpha}=4.01$ ) que los hombres ( $\bar{\alpha}=3.83$ ) y tienden a tener un estilo de apego temeroso frente a estos ( $\bar{\alpha}=2.93$  vs  $\bar{\alpha}=2.72$ , respectivamente).

Tabla 8

*Coefficientes estructura del análisis discriminante de HABICOM y COPE siendo la variable de agrupación el género*

	Función 1
Empatía	0.8313831
Estilo de apego temeroso	0.4354418

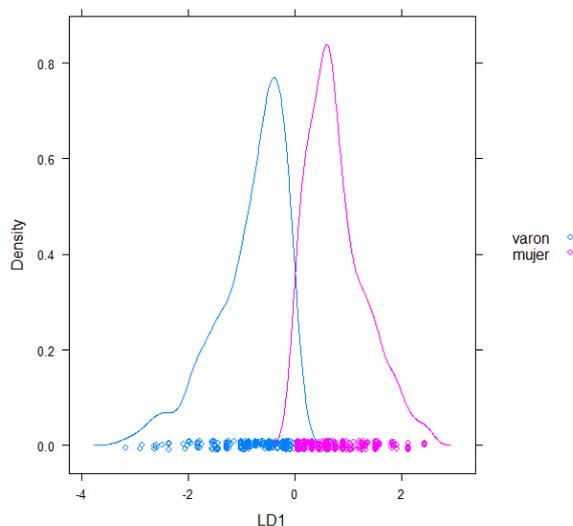


Figura 6. Histograma de la función 1 por grupo

Respecto a las habilidades de comunicación y las estrategias de afrontamiento, el análisis discriminante mostró una función significativa: F1 [F(1,498)= 41,72;  $p<0,05$ ; corr.can=0,28]. La función fue caracterizada por las variables planificación, evadirse, abandono de los esfuerzos y refrenar el afrontamiento. En la tabla 9 se observan los coeficientes estructura de dichas variables y la importancia de los mismos en las funciones discriminantes que separan a los grupos de hombres y de mujeres (figura 7).

En este sentido, se muestra como las mujeres, se caracterizan por usar más la estrategia de afrontamiento de planificación ( $\bar{\alpha}=2.48$ ) que los hombres ( $\bar{\alpha}=2.32$ ) y tienden más a refrenar el afrontamiento esperando el momento idóneo para emplear adecuadamente las estrategias oportunas que estos ( $\bar{\alpha}=2.11$  vs  $\bar{\alpha}=2.02$ , respectivamente). Por su parte, los hombres tienden a evadirse más ( $\bar{\alpha}=1.87$ ) que las mujeres ( $\bar{\alpha}=1.77$ ) y a abandonar más los esfuerzos de afrontamiento ( $\bar{\alpha}=2.68$ ) que las mismas ( $\bar{\alpha}=2.57$ ).

Tabla 9

*Coefficientes estructura del análisis discriminante de HABICOM y COPE siendo la variable de agrupación el género*

	Función 1
Planificación	0.6076832
Evadirse	-0.3185346
Abandonar esfuerzos	-0.3299086
Refrenar afrontamiento	0.3088146

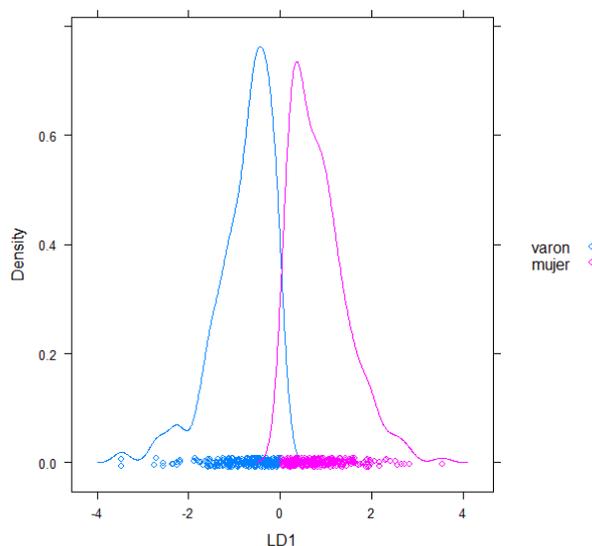


Figura 7. Histograma de la función 1 por grupo

El último análisis discriminante se realizó tomando las habilidades de comunicación y la solución de problemas. Este presentó una función significativa: F1 [F(1,501)= 24,3;  $p<0,05$ ; corr.can=0,21]. La función fue caracterizada por las variables de empatía, la orientación negativa hacia los problemas y la generación de alternativas. En la tabla 10 se observan los coeficientes estructura de dichas variables y la

importancia de los mismos en las funciones discriminantes que separan a los grupos de hombres y de mujeres (figura 8). En este sentido, se muestra como las mujeres, se caracterizan por poseer una orientación más negativa hacia los problemas ( $\bar{\alpha}=1.54$ ) que los hombres ( $\bar{\alpha}=1.34$ ) y tienen mayor empatía que estos ( $\bar{\alpha}=4.04$  vs  $\bar{\alpha}=3.82$ , respectivamente), mientras que son los hombres los que usan más estrategias de búsqueda de alternativas ( $\bar{\alpha}=2.55$ ) que las mujeres ( $\bar{\alpha}=2.42$ ).

Tabla 10

*Coefficientes estructura del análisis discriminante de HABICOM y ISPS-R siendo la variable de agrupación el género*

	Función 1
Orientación negativa	0.5248787
Empatía	0.5778830
Búsqueda	-0.3390753

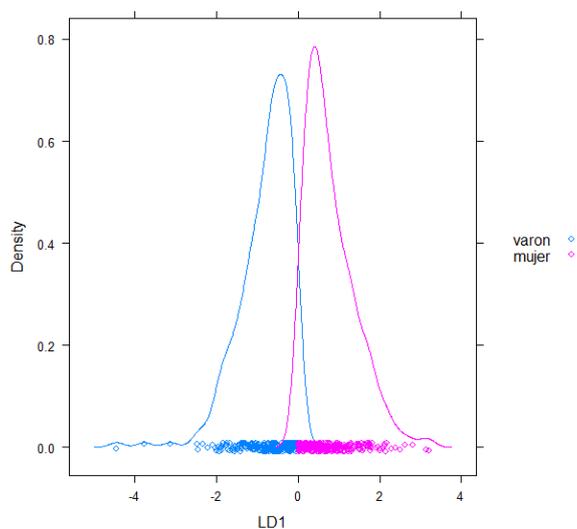


Figura 8. Histograma de la función 1 por grupo

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente estudio se plantea un doble objetivo, en primer lugar, analizar las relaciones entre la comunicación interpersonal, los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y la solución de problemas y, en segundo lugar, analizar qué variables de

las estudiadas tienen mayor importancia para diferenciar mejor los grupos en función de las variables sociodemográficas edad y género.

Una primera conclusión es que las habilidades de comunicación se relacionan con variables psicológicas que tienen que ver con la relación con los demás (estilos de apego) y con las situaciones vitales (afrontamiento y solución de problemas). Sobre todo, se relacionan con los aspectos positivos de estas, de tal manera, que podría plantearse que poseer habilidades comunicativas adecuadas está relacionado con estilos de apego seguro, estrategias de afrontamiento adaptativas y la orientación positiva hacia los problemas. Estos resultados son semejantes a los encontrados en otros estudios en los que se han relacionado dichas variables (Sánchez, 2003; Ruvalcaba et al., 2012; Páez et al., 2006; Cuenca, Espinosa & Ojeda, 2008; Alba et al., 2012; Nolin, 2010; Çam & Tümkaya, 2007; Erozkan, 2013; Ellis & Hartley, 2009; citado en Lau, 2014).

Otra conclusión, es que aquellas habilidades que se categorizan como actitudes comunicativas (poseer empatía, manifestar una comunicación abierta y auténtica) y que están más orientadas al ámbito emocional (generar motivación y habilidades de escucha), son las que tienen mayor relación con el estilo de apego seguro. Es probable que estos resultados respondan a las características propias de este estilo, entre las que destacan el deseo de tener relaciones con los demás y manifestar comodidad ante estas. Estos datos son congruentes con otros estudios en los que se ha comprobado que fomentar la comunicación abierta y empática, promueve un estilo de apego seguro y un clima familiar más positivo y cálido (Ruvalcaba et al., 2012; Páez & col., 2006), o que un estilo comunicativo empático y una comunicación abierta, son fundamentales a la hora de establecer un estilo de apego seguro con la pareja y sirve como indicador del grado de intimidad en las relaciones interpersonales (Sánchez, 2003; Aguilar-Luzón, Calvo-Salguero, García & Monteoliva, 2012).

Por su parte, los estilos de apego temeroso y preocupado tienen una relación inversa con la comunicación interpersonal. Podría plantearse que las personas que tienen dificultades en su patrón de relación con los demás utilizan escasas habilidades comunicativas. Lo que corrobora, tal como señala Sánchez (2003), que estos estilos de relación se caracterizan por un lenguaje verbal limitado y una comunicación verbal poco expresiva, basándose en este caso más en el uso de la comunicación no verbal.

Una tercera conclusión, es que las personas que utilizan habilidades de comunicación, tienen en general estilos de afrontamiento adaptativos, focalizados en el problema, en el caso del afrontamiento activo, o en las emociones, en el caso de la búsqueda de apoyo social y la religión. Estas tres estrategias, además, están más relacionadas con las habilidades para generar motivación y empatía, cuyo uso es coherente con las características de cada una de ellas. En estudios previos se ha comprobado que las actitudes comunicativas (apertura, calidez, empatía, autenticidad y predisposición a escuchar y comunicar), fomentan el estilo de afrontamiento focalizado en el problema, promoviendo el uso de estrategias de afrontamiento activo, planificación, aceptación y búsqueda de apoyo social (Cuenca, Espinosa & Ojeda, 2008; Nolin, 2010).

Otra conclusión es que las habilidades de comunicación se relacionan con la orientación positiva hacia los problemas. Evidentemente, afrontar las situaciones vitales requiere utilizar de forma adecuada habilidades comunicativas, las cuales se utilizan para resolver cada una de las fases. Estos datos son congruentes con estudios que plantean que las personas que se perciben competentes en la resolución de problemas, también perciben más positivamente sus relaciones interpersonales y su comunicación, son más asertivos y se consideran eficaces socialmente (Çam & Tümkaya, 2007; D'Zurilla & Nezu, 1999; Erozkán, 2013; Lau, 2014).

Por el contrario, poseer una orientación negativa al problema, parece implicar un uso deficiente de las habilidades comunicativas, especialmente a la hora de manifestar una comunicación auténtica y empática y poseer habilidades de expresión oral y transmisión de información, tal como señalan entre otros, Erozkán (2013), revelando que las personas con una orientación negativa tienen menor autoeficacia social, falta de confianza y voluntad para asumir responsabilidad interpersonal en la resolución de problemas.

Finalmente, parece que algunas variables de comunicación, estilos de apego, estrategias de afrontamiento y solución de problemas, diferencian a las personas en función de la edad y del género. Algunas de estas diferencias van en la línea de investigaciones previas. Los jóvenes se diferencian, sobre todo, de las personas de mayor edad, lo que supone un resultado esperable, ya que la trayectoria vital es amplia entre ambos grupos. Es esperable también el sentido de las diferencias en cuanto a estrategias de afrontamiento y solución de problemas, mientras los más jóvenes se enfrentan a los estresores negándolos o consumiendo alcohol u otras drogas, los mayores tienden a esperar al momento oportuno para utilizar los recursos para afrontarlos, tal como señalan, entre otros, Martín, Lucas y Pulido (2011). Además, son los más jóvenes los que tienden a tener una orientación más negativa al problema frente al grupo de mayor edad (D’Zurilla, Maydeu-Olivares & Kant, 1998).

Quizá las diferencias más claras se dan en la variable género, distinguiendo a las mujeres con un estilo de apego temeroso, con mayor planificación ante las situaciones problemáticas y mayor capacidad para esperar al momento adecuado para afrontarlas, con una orientación más negativa a los problemas y con mayor empatía. Mientras que los hombres se caracterizan por mantener estilos de afrontamiento más evasivos, aunque una mayor búsqueda de alternativas a la hora de solucionar los problemas. Estos

hallazgos encuentran respaldo en otras investigaciones previas (Hojat et al., 2002; Graf et al., 2017; D’Zurilla, Maydeu-Olivares & Kant, 1998; Martín, Lucas & Pulido, 2011).

Este estudio presenta algunas limitaciones a tener en cuenta. La principal ha sido el no profundizar en las habilidades de comunicación concretas que más peso tienen en cada una de las variables de los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y la solución de problemas, que más han correlacionado con las mismas. Por ello, de cara a planteamientos futuros, sería interesante analizar estos aspectos. Asimismo, otra limitación ha sido la de no considerar otras variables sociodemográficas en los análisis discriminantes. En este sentido, también sería interesante, incluir otras variables como la ocupación o el nivel sociocultural.

A pesar de las limitaciones, se considera que el valor del estudio reside en poner de relieve la importancia de la comunicación interpersonal en relación a distintas variables psicológicas, con lo que debe continuarse con este tipo de líneas de investigación que ayuden a profundizar sobre la importancia de las habilidades comunicativas, poniendo énfasis en los aspectos emocionales de esta, ya que son los que han generado los resultados más rotundos, con respecto al resto de variables.

### **Referencias bibliográficas**

Alba O. D., Arenas A. D., Botero R.F., Cañón B.S., Cardona G. H., Castaño C.J., Castro Z. D., Ocampo S.A & Ramírez G. D. (2012). Estrés, estrategias de afrontamiento, estilos de aprendizaje y comunicación asertiva, en una muestra de estudiantes del Programa de Medicina de la Universidad de Manizales, y diseño de un proceso de mejora. *Archivos de Medicina (Col)*, 13(2),187-201. ISSN: 1657-320X.

- Crespo, L. M. & Cruzado, J. A. R. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de conducta*, 23(92), 797-830.
- Erozkan, A. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 13(2), 739.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, 46–76. Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. *International Journal of Behavioral Development*, 33 (1), 470-478.
- Çam, S. & Tümkaya, S. (2007). Developing the interpersonal problem solving inventory (IPSI): The validity and reliability process. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 28(3), 95-111.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. DOI:10.1037//0022-3514.56.2.267
- De la Rosa, C. M. (2014). *La efectividad del entrenamiento a corto y medio plazo de las habilidades comunicativas*. Universidad de La Laguna, Islas Canarias, España.

- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656-1669. DOI:10.1037//0022-3514.74.6.1656
- D'Zurilla, T. J. & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107.
- D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A. & Kant, G. L. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 241-252. DOI:10.1016/S0191-8869(98)00029-4
- D'Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. Psychological Assessment. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2, 156-163.
- D'Zurilla, T.J. & Nezu, A. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence Intervention*, 2. New York: Springer.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55. DOI:10.1111/1475-6811.00003
- García-Pérez, R. C., López-García, J. J. & Moreno, M. J. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 2(1), 7-25.
- Gimeno Collado, A., Anguera Argilaga, M. T., Berzosa Sanz, A. & Ramírez Ramírez, L. (2006). Interactive patterns detection in family communication with adolescents. *Psicothema*, 18(4), 785.
- Graf, J., Smolka, R., Simoes, E., Zipfel, S., Junne, F., Holderried, F., Wosnik A., Menzel K. & Herrmann-Werner, A. (2017). Communication skills of medical

- students during the OSCE: Gender-specific differences in a longitudinal trend study. *BMC Medical Education*, 17(1), 75. DOI:10.1186/s12909-017-0913-4
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.  
DOI:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hernández-Jorge, C. M. (2005). *Habilidades de comunicación para profesionales*. Santa Cruz de Tenerife, España: Arte y Comunicación Visual.
- Hernández-Jorge, C. & De la Rosa C. (2018). Percepción de mejora de las habilidades comunicativas en estudiantes universitarios. *Revista De La Educación Superior*, 47(186), 119-135. DOI:10.36857/resu.2018.186.351
- Henao, G. C. & Vesga, M. C. G. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 785-802.
- Hojat, M., Gonnella, J. S., Nasca, T. J., Mangione, S., Vergare, M. & Magee, M. (2002). Physician empathy: Definition, components, measurement, and relationship to gender and specialty. *American Journal of Psychiatry*, 159(9), 1563-1569.  
DOI:10.1176/appi.ajp.159.9.1563
- Lau, Y. (2014). Factors affecting the social problem-solving ability of baccalaureate nursing students. *Nurse education today*, 34(1), 121-126.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352.

- Martín Seoane, G., Pulido Valero, R. & Lucas Molina, B. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *Brocar: Cuadernos de investigación histórica*, (35), 157-166.
- Maydeu-Olivares, A., Rodríguez-Fornells, A., Gómez-Benito, J. & D’Zurilla, T. J. (2000). Psychometric properties of the Spanish adaptation of the Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R). *Personality and Individual Differences*, 29, 699-708.
- Marrone, M. (2001). En Diamond N., Juri L. and Bleichmar H. (Eds.), *La teoría del apego: Un enfoque actual*. Madrid, España: Psimática.
- Nolin, J. & Walinga, J. (2010). *Getting through tough times: Interpersonal communication coping strategies during job loss*. Royal Roads University, Victoria, Canadá.
- Noriega, J. A. V., Félix-Castro, J. & Rodríguez-Barreras, A. L. (2001). Satisfacción marital, edad, número de hijos y años en pareja. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 1 (2), 233-250.  
Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/289377495>
- Ojeda García, A., Cuenca Vázquez, J. & Espinosa Garduño, D. I. (2008). Comunicación y afrontamiento como estrategias individuales que buscan facilitar la adaptación social en población migrante. *Migración Y Desarrollo*, 6(11), 79-95.  
DOI:10.35533/myd.0611.aog.jcv.dieg
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. & Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: Socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 329-341.

- Sánchez, R. A. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales De Psicología*, 19(2), 257.
- Ruvalcaba, N. A., Guajardo, J. G., Aguirre, F. A. R., Sánchez, A. M. & Gallego, N. G. (2012). Inteligencia emocional en la mejora de los estilos educativos de padres con hijos en edad escolar. *Salud & Sociedad*, 3(3), 283-291.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219.
- Shaver, P. R., Belsky, J. & Brennan, K. A. (2000). The adult attachment interview and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods. *Personal Relationships*, 7(1), 25-43.
- Stein, H., Koontz, A. D., Fonagy, P., Allen, J. G., Fultz, J., Brethour J.R., Allen, D. & Evans, R. B. (2002). Adult attachment: What are the underlying dimensions? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75 (1), 77-91.
- Vera-Villarroel, P. E. & Guerrero, Á. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psychologica*, 2(1), 21-26. ISSN: 1657-9267. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=647/64720104>
- Yáñez-Yaben, S. & Comino, P. (2011). Evaluación del apego entre diferentes instrumentos. *Acción Psicológica*, 8 (2), 67-85.