



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 23 No. 4

Diciembre de 2020

EL PAPEL DE LA RESILIENCIA, EL OPTIMISMO Y LA AUTO-EFICACIA EN LA EMPATÍA HACIA PACIENTES CON CARDIOPATÍA¹

Ana Daniela Granillo Velasco² y Rozzana Sánchez Aragón³

Facultad de Psicología

Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares suponen un gran impacto tanto para el paciente como para su pareja, quienes se enfrentan a diversos estresores y desafíos propios de la enfermedad, y los procesos que usan para superarlos con éxito son llamados resiliencia e implican una adaptación positiva en tales contextos mediante una actitud optimista, la cual se vincula a creencias de que se tiene posibilidad de desafiar los efectos de la enfermedad ya sean físicos o emocionales, para los cuales las estrategias de regulación emocional resultan importantes. Finalmente, en este contexto, la empatía hace posible ser sensible a las necesidades del miembro enfermo y poder apoyarle y viceversa. Así, el presente estudio se orientó a: 1) Examinar diferencias en la resiliencia, el optimismo, la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional y la empatía en función del sexo y, 2) Revisar la influencia de la resiliencia, el optimismo y la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional sobre la empatía hacia la pareja cuando ésta tiene alguna cardiopatía. Los resultados evidencian que variables positivas como la resiliencia, el optimismo y la autoeficacia resultan relevantes en la actitud que los individuos tienen hacia sus parejas enfermas.

Palabras Clave: Cardiopatía, Resiliencia, Optimismo, Autoeficacia, Regulación emocional, Empatía.

¹Investigación realizada gracias al Programa UNAM-PAPIIT IN304919 del proyecto: "Factores protectores y de riesgo a la salud en parejas sanas y con enfermedad crónico-degenerativa".

²Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM. Contacto: danielagvelasco@gmail.com

³Profesora Titular C, T.C. Definitiva. Facultad de Psicología, UNAM. Contacto: rozzara@unam.mx

THE ROLE OF RESILIENCE, OPTIMISM AND SELF-EFFICACY IN EMPATHY TO PATIENTS WITH HEART DISEASE

ABSTRACT

Cardiovascular diseases have a great impact for both the patient and his partner, who face various stressors and challenges inherent to the disease, and the processes they use to overcome them successfully are called resilience and involve positive adaptation in such contexts through an optimistic attitude, which is linked to beliefs that there is a possibility of challenging the effects of the disease, whether physical or emotional, for which emotional regulation strategies are important. Finally, in this context, empathy makes it possible to be sensitive to the needs of the sick member and to be able to support him and vice versa. Thus, the present study was oriented to: 1) Examine differences by sex in resilience, optimism, self-efficacy in the use of emotional regulation strategies and empathy and, 2) Review the influence of resilience, optimism and self-efficacy in the use of emotional regulation strategies on empathy towards the partner when has some heart disease. The results show that positive variables such as resilience, optimism and self-efficacy are relevant in the attitude that individuals have towards their sick partners.

Key Words: Heart disease, Resilience, Optimism, Self-efficacy, Emotional regulation, Empathy.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) hacen referencia a un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos (Magallón y González, 2010), como los son los ataques cardíacos, la insuficiencia cardíaca, los accidentes cerebrovasculares, la arritmia y la enfermedad coronaria (American Heart Association [AHA], 2016). En el mundo, cada cuatro segundos ocurre un infarto agudo del miocardio y cada cinco segundos un evento vascular cerebral, y al menos una de cada tres personas pierde la vida por alguna patología relacionada con enfermedades cardiovasculares (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014; Sánchez, Bobadilla, Dimas, Gómez, y González, 2016). Estas enfermedades suponen un gran impacto tanto para el paciente como para su entorno (Varela y Barrón, 2016), ya que es en éste en el cual se va configurando un amplio espectro de relaciones, entre las cuales está la relación de pareja, permitiendo que la persona ofrezca y reciba valoración tanto física como intelectual y emocional (Cervantes, 2011 en Blandón y López, 2016).

La constitución de esta relación requiere de un reconocimiento mutuo y el despliegue de estrategias para poder reconciliar esos dos mundos que se unen para crear un tercero (Blandón et al., 2016), en el cual la diada puede enfrentarse a diversos estresores y desafíos, tal como lo sería la presencia de la enfermedad, y los procesos que usan para superar tal adversidad con éxito y recuperarse en su relación, llamados resiliencia (Connolly, 2005).

Autores como García del Castillo, García del Castillo, López y Dias (2016) explican que este último constructo no implica que las personas sean invulnerables a la adversidad, sino que consigan superarla adecuadamente y sin consecuencias negativas, aunado a la consecución de beneficios posteriores tales como el aprendizaje o el saberse receptor de apoyo por parte de aquellos cercanos. En concreto, el ser resiliente significa “recuperarse” de experiencias difíciles, pues implica un proceso dinámico que conlleva una adaptación positiva en tales contextos (Luthar, Cicchetti, y Becker, 2000), entendiendo a la adversidad como el antecedente o desencadenante del comportamiento resiliente, a la adaptación positiva como el éxito en la consecución de éste comportamiento dependiendo de diversas variables y, el proceso haciendo referencia a la necesidad de la interacción de diferentes mecanismos psicosociales (García del Castillo et al., 2016). Además, la resiliencia posee ciertas cualidades fundamentales: una comprensión y aceptación de la realidad, una profunda creencia en que la vida sí tiene significado, y una habilidad para ingeniar alternativas de solución, pues se trata de cierto tipo de creatividad aparentemente ilógica para improvisar soluciones aún sin contar con las herramientas y recursos apropiados (Coutu, 2002). Por otro lado, factores protectores juegan un papel importante en este proceso resiliente, algunos personales como la tendencia al acercamiento social, el humor positivo y un ritmo biológico estable; otros cognitivos y afectivos como un mayor C.I. verbal y matemático, empatía, mayor autoestima, motivación al logro, sentimiento de autosuficiencia, baja desesperanza, autonomía en las acciones emprendidas y orientación a la resolución de problemas; y otros más como las emociones positivas (Oros, 2009; en García y Domínguez, 2013), dentro de las cuales está el optimismo.

El optimismo es un recurso psicológico para permitir afrontar de manera individual las situaciones adversas (Remor, Amorós, y Carrobles, 2006). Ha sido definido como la tendencia de las personas a motivarse por creencias acerca de que los resultados deseados son fácilmente alcanzables (Londoño, Velasco, Alejo, Botero, y Joliet, 2014). Según Londoño et al. (2014), quien es optimista es realista en las situaciones y usa su potencial para resolver un problema de manera efectiva, además, parece esforzarse más en sus relaciones (Rand, Martin, y Shea, 2011; Segerstrom, 2007), resolviendo sus conflictos de manera más constructiva (Neff y Geers, 2013). En este sentido, las redes sociales fuertes pueden mejorar el optimismo y, a su vez, éste resulta beneficioso para las redes sociales (Segerstrom, 2007). Fournier, Ridder y Bensing (2002; en Londoño, 2009), identifican tres tipos de creencias optimistas: 1) las expectativas positivas del resultado, las cuales se reflejan en la creencia de que las personas experimentan generalmente buenos resultados en la vida; 2) el pensamiento poco realista positivo, el cual se refleja en la creencia personal de que los acontecimientos agradables son más probables de sucederles a ellos mismos que a los otros, y de que los acontecimientos negativos son menos probables y, 3) las expectativas positivas de eficacia, que se reflejan en la creencia de que las personas podrán afrontar las situaciones exigentes.

De acuerdo con esto último, el grado de optimismo de una persona estará influido, en cierta parte, por sus creencias de eficacia (Bandura, 1997). Esta autoeficacia es entendida como un estado psicológico en el cual la persona evalúa su capacidad y habilidad de ejecutar determinada tarea, actividad, conducta, entre otros, en una situación específica con un nivel de dificultad previsto (Bardales, Díaz, Jiménez, Terreros, y Valencia, 2006; en Velásquez, 2012), tal como sucede en la regulación emocional, pues las personas pueden ser más o menos eficaces haciendo uso de estrategias para regular sus emociones (Granillo y Sánchez, 2019). Entre las estrategias se encuentran dos principales dependiendo del momento en el que está siendo regulada la emoción (antes o después de que se ha generado), modificando lo que se piensa, se siente o se hace (Gross, 1998; Gross y John, 2003 en Gómez y Calleja, 2016): la reapreciación o reevaluación

cognoscitiva, y la supresión expresiva. La primera, enfocada al antecedente, implica que la persona piense objetivamente, re-evalúe la situación que le puede provocar la emoción identificando ventajas y desventajas de su posible reacción y para que no se enganche a la emoción (Gross, Richards, y John, 2006); y la segunda, enfocada en la respuesta, implica esfuerzos repetidos de la persona para ocultar, inhibir o mantener en control sus respuestas emocionales que van surgiendo continuamente (Cutuli, 2014).

Tales estrategias además de la resiliencia y el optimismo han sido vinculadas –ya sea positiva o negativamente– a variables psicológicas inmersas en las relaciones de pareja (p.ej. Granillo et al., 2019), una de ellas ha sido la empatía, pues Zorza, Marino, de Lemus y Acosta (2013), explican que si la regulación emocional es capaz de modular la respuesta emocional la persona posee el recurso cognitivo y emocional necesario para centrarse en las necesidades de los otros y actuar prosocialmente. Autores como Sánchez y Martínez (2012), citan su definición a través de tres habilidades distintas: 1) la habilidad de compartir las experiencias afectivas de otra persona (Singer y Lamm, 2009), 2) la habilidad cognoscitiva de intuir lo que la otra persona está sintiendo y 3) una intención “socialmente benéfica” a responder compasivamente al estrés de esa persona (Decety y Jackson, 2004). En este sentido, se pueden reconocer dos categorías de respuesta, una instintiva o emocional (Mehrabian y Epstein, 1972), y una más cognoscitiva (Hogan, 1969). Particularmente, en el contexto de las relaciones románticas Péloquin y Lafontaine (2010), desarrollaron el concepto de empatía diádica, señalando que ambos componentes serían importantes y según Guzmán, Péloquin, Lafontaine, Trabucco, y Urzúa (2014) funcionarían como fortalecedores del vínculo. Al respecto, se ha identificado como elemento clave en la satisfacción, la sensación de validación, la intimidad, el bienestar (Aguilera, 2009; Cohen, Schulz, Weiss, y Waldinger, 2012; Cramer y Jowett, 2010; Lemay, Clark, y Feeney, 2007; Péloquin y Lafontaine, 2010), en el despliegue de herramientas para solucionar problemas y en la capacidad para brindar apoyo emocional a la pareja (Aguilera, 2009; Verhofstadt, Buysse, Ickes, Davis, y Devoldre, 2008).

Diversos autores plantean contradicciones respecto a las diferencias halladas en las variables anteriormente mencionadas tomando como referencia al sexo. Por un lado, para la resiliencia se ha visto que tanto hombres como mujeres presentan la misma frecuencia de conductas resilientes (González y Valdez, 2013; Maury, Martínez, y González, 2014), mientras que otros estudios evidencian que son distintas (Prado y del Águila, 2003; Palomar y Gómez, 2010; Camacho, Portillo, Martínez, Morales, y Hernández, 2015). En cuanto al optimismo, autores como Pedrosa, Celis, Suárez, García y Muñiz (2015) no hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, sin embargo, Salgado (2009) y Maury, Martínez y González (2014), reportaron que las mujeres tienen un nivel más alto de optimismo que los hombres. Estas mismas discrepancias se reportan para la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional, donde se ha encontrado que son los hombres quienes se perciben más eficaces haciendo uso de la reapreciación cognoscitiva que las mujeres (A. D. Granillo y A. C. Granillo, 2019; Stanton, Kirk, Cameron, y Danffo, 2000), pero en otras ocasiones estas diferencias no se han hecho evidentes de manera significativa (p.ej. Granillo y Sánchez, 2019). Por último, en la empatía se han observado diferencias por sexo que son poco congruentes con estudios previos como el de Davis (1983) y Hoffman (1977 en Retuerto, 2004) que muestran que los hombres son más hábiles para adoptar el punto de vista de su pareja en comparación con las mujeres (Guzmán y Trabucco, 2014).

En consecuencia, considerando que la enfermedad cardiovascular es una de las patologías de mayor importancia en la actualidad debido a los recursos que deben ser invertidos cada día en su prevención, manejo y rehabilitación (Sánchez et al., 2016) así como los diversos estudios que han comprobado efectos negativos en las parejas de las personas enfermas comparadas con parejas sanas (Bigatti y Cronan, 2002; Imes, Dougherty, Pyper, y Sullivan, 2011; Schulz y Beach, 1999 en Varela y Barrón, 2016), resulta de suma importancia revisar la influencia que variables positivas como la resiliencia, el optimismo y la autoeficacia regulando emociones tienen sobre la empatía que las personas sanas sienten hacia su pareja con alguna cardiopatía. De esta manera, como lo sugieren Trump y

Mendenhall (2017), podría beneficiarse la investigación acerca de cómo las parejas enfrentan la enfermedad cardiovascular tanto individual como relacionamente, pues las deficiencias funcionales de la enfermedad, la mortalidad amenazada, el tratamiento médico complejo y otros cambios significativos en el estilo de vida impacta en ambos (Eriksson, Asplund, Hochwälder, y Svedlund, 2013; Mahrer, Hoffman, y Froelicher, 2007).

A partir de lo anterior y de los hallazgos reportados en estudios previos respecto a las diferencias entre hombres y mujeres a partir de las variables en cuestión se proponen los siguientes objetivos:

1. Identificar posibles diferencias en la resiliencia, el optimismo, la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional y la empatía en función del sexo del participante.
2. Examinar la influencia de la resiliencia, el optimismo y la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional sobre la empatía hacia la pareja cuando ésta tiene alguna cardiopatía.

Método.

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia (Kerlinger y Lee, 2002) que cumpliera con los siguientes criterios de inclusión: ser adulto con escolaridad mínima de secundaria, tener una relación de pareja en la cual el tiempo de cohabitar fuera mínimo de 6 meses al momento de responder y que su pareja estuviera diagnosticada con algún tipo de cardiopatía. Así se logró contar con 192 personas (99 mujeres y 93 hombres) cuya pareja contaba con el diagnóstico de alguna cardiopatía desde hace mínimo 6 meses, con edades entre los 19 años y los 68 años ($M = 46.16$ y $DE = 10.88$), de los cuales 50 participantes tenían escolaridad de secundaria, 65 de preparatoria y 76 de licenciatura (uno no respondió). En cuanto al estado civil, 46 participantes reportaron vivir en unión libre con su pareja mientras que 146 eran casados. El tiempo de relación resultó de mínimo 10 meses y máximo 50 años ($M = 22.32$, $DE = 11.90$). Del total de la muestra, 31 participantes reportaron no tener hijos y el resto tener de uno hasta

ocho hijos. En los casos en los que el participante tuviera hijos, las edades de éstos oscilaban entre 1 y 46 años.

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para cumplir con la presente investigación fueron:

1. Escala de Resiliencia para población Mexicana (Palomar y Gómez, 2010) compuesta por 43 reactivos con formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones de respuesta para indicar grados de acuerdo, éstos se agrupan en 5 factores que explican el 43.60% de la varianza: 1) Fortaleza (p.ej., “Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos”), 2) Competencia Social (p.ej., “Me es fácil hacer nuevos amigos”), 3) Apoyo Familiar (p.ej., “Disfruto estar con mi familia”), 4) Apoyo Social (p.ej., “Tengo algunos amigos / familia que realmente se preocupan por mí”) 5) Estructura Personal (p.ej., “Mantengo mi rutina aún en momentos difíciles”). Los factores poseen coeficientes de confiabilidad Alpha de Cronbach (α) de entre .79 y .92.
2. Escala de Optimismo (Sánchez, 2018) compuesta por 30 reactivos con formato de respuesta tipos Likert con 5 opciones para indicar grado de acuerdo y agrupados en 4 factores: 1) Actitud positiva (p.ej., “Creo que tengo lo que se necesita para tener éxito en mi vida”), 2) Control interno (p.ej., “Para cada problema encuentro una solución”), 3) Auto-confianza (p.ej., “Puedo dominar los problemas difíciles”) y, 4) Esperanza (p.ej., “La mayor parte del tiempo espero que sucedan cosas buenas”). Los factores poseen $\alpha=.78$ a .90.
3. Escala de Auto-Eficacia percibida en el ejercicio de las Estrategias de Regulación Emocional Sección Rasgo (Sánchez et al., 2008) compuesta por 10 reactivos con formato tipo Likert con 5 opciones de respuesta que van de sentirse nada capaz a muy capaz de manejar la situación. Tales reactivos conforman dos factores que explican el 57.61% de la varianza: Supresión Expresiva con un $\alpha=.84$ (p.ej., “Me esfuerzo en no evidenciar cómo me siento”, “Me aferro a no demostrar mi estado emocional”) y

Reapreciación Cognoscitiva con un $\alpha=.84$ (p.ej., “Manejo mis emociones y me enfrento a la situación de una mejor manera”, “Reevalúo la situación y modifíco mi reacción”).

4. Escala de Empatía Romántica (EER) (Sánchez y Martínez, 2012) compuesta por 39 reactivos con formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones de respuesta para indicar grados de acuerdo. Los reactivos están agrupados en cuatro factores que explican el 40.35% de la varianza: Toma de perspectiva con un $\alpha= .85$ (p.ej., “A veces intento entender mejor a mi pareja imaginando cómo ve las cosas desde su perspectiva”); Empatía cognoscitiva de las emociones con un $\alpha=.82$ (p.ej., “Sé cuándo mi pareja está enojada”); Perturbación propia con un $\alpha=.70$ (p.ej., “Me pone nervioso(a) si mi pareja se lastima”); y Compasión empática con un $\alpha= .78$ (p.ej., “No soy indiferente a los problemas de mi pareja”).

Procedimiento

Los instrumentos fueron aplicados por cuatro psicólogos entrenados en lugares públicos como escuelas, parques y centros comerciales, así como en hospitales y albergues donde se pudieran encontrar personas que cubrieran los criterios de inclusión. Ya habiéndose asegurado de que los participantes cumplieran con los requisitos, los participantes respondieron de manera voluntaria, anónima y confidencial y cualquier duda que surgió durante la aplicación se resolvió de manera inmediata y exitosamente.

Resultados.

En primer lugar, se exploraron las diferencias de las variables estudiadas en función del sexo realizando una prueba t para muestras independientes. Los datos muestran más similitudes que diferencias respecto a la resiliencia, el optimismo y la autoeficacia al regular las emociones. Las únicas diferencias estadísticamente significativas (ver Tabla 1) apuntan que son las mujeres quienes poseen una mayor empatía en cuanto al reconocimiento perceptual y comprensivo hacia sus parejas cuando éstas experimentan emociones de distinta intensidad y valencia,

así como una mayor experimentación de sensibilidad y ternura con respecto a la pareja en comparación con los hombres.

	Mujeres	Hombres	t, p
Empatía cognoscitiva de las emociones	4.30	4.09	2.126, .035
Compasión empática	4.21	3.93	2.69, .008

Tabla 1. Diferencias por sexo en *la Resiliencia, el Optimismo, la Auto-Eficacia en la ejecución de las Estrategias de Regulación Emocional y la Empatía*.

Para dar cumplimiento al siguiente objetivo, se realizaron algunos análisis de correlación producto-momento de Pearson para identificar las relaciones entre la resiliencia, el optimismo y la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional con la empatía. Los resultados (ver Tabla 2) muestran que –de manera general– mayor Fortaleza (saber que lo que ha ocurrido en el pasado le hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos, saber dónde buscar ayuda, ser una persona fuerte, etc.), Competencia social (facilidad para establecer contacto con nuevas personas, para tener un buen tema de conversación, etc.), Apoyo familiar (tener una buena relación con la familia, disfrutar estar con ella, ser leales entre ellos, etc.), Apoyo social (tener amigos/familia que se preocupen por ellos, los apoyen, puedan ayudarlos cuando lo necesiten, etc.) y Estructura personal (mantener la rutina en momentos difíciles, percibir que la rutina y las reglas hacen su vida más fácil, etc.) –todos factores de la resiliencia–, y más Actitud positiva (ser optimista aunque parezca que lo que viene será negativo, dar la bienvenida a cada nuevo reto, etc.), Control interno (encontrar una solución para cada problema, creer que si se trabaja lo suficientemente duro se podrá lograr cualquier cosa, etc.), Auto-confianza (tener confianza en sí mismo, percibir que ninguna tarea es difícil para sí mismo, etc.) y Esperanza (creer que siempre se tendrá un

hogar, creer que el futuro estará muy bien, creer que siempre se tendrá comida que comer, etc.) –todos factores del optimismo–, así como mayor autoeficacia al ejecutar la reapreciación cognoscitiva como estrategia para regular las emociones; las personas son más empáticas –en todos sus factores – con sus parejas que tienen alguna cardiopatía. Por otro lado, hay que señalar que, tanto en hombres como en mujeres, únicamente la Competencia social no mostró una relación significativa con la Perturbación propia (ponerse nervioso si la pareja se lastima, angustiarse al tener una situación tensa en donde la pareja está involucrada, etc.). Mientras que, particularmente en los hombres, la Fortaleza, el Apoyo social y la autoeficacia al ejecutar la estrategia de Reapreciación Cognoscitiva tampoco correlacionaron significativamente con este factor de la empatía, y en el caso de la autoeficacia al ejecutar la Reapreciación Cognoscitiva, ésta tampoco lo hizo con la Empatía cognoscitiva de las emociones. Además, la autoeficacia al ejecutar la estrategia de Supresión Expresiva no correlacionó significativamente con ninguna de las dimensiones de la empatía (ver Tabla 2).

		Toma de perspectiva		Empatía cognoscitiva de las emociones		Perturbación propia		Compasión empática	
		Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Resiliencia	Fortaleza	.388**	.292**	.337**	.207**	.153**	-	.247**	.225**
	Competencia social	.343**	.271**	.261**	.204**	-	-	.275**	.215**
	Apoyo familiar	.216**	.401**	.280**	.251**	.189**	.233**	.358**	.372**
	Apoyo social	.276**	.280**	.294**	.233**	.202**	-	.244**	.303**
	Estructura personal	.292**	.382**	-	.203**	.153*	.262**	.158**	.309**
Optimismo	Actitud positiva	.402**	.502**	.359**	.336**	.210**	.247**	.250**	.405**
	Control interno	.310**	.406**	.298**	.331**	.215**	.218**	.219**	.312**
	Autoconfianza	.301**	.371**	.293**	.266**	.170*	.172*	.205**	.318**
	Esperanza	.364**	.371**	.380**	.193**	.217**	.230**	.290**	.335**
Auto-Eficacia	Reapreciación cognoscitiva	.332**	.248**	.260**	-	.146*	-	.208**	.171*
	Supresión expresiva	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabla 2. *Correlaciones entre la Resiliencia, el Optimismo y la Auto-Eficacia en la ejecución de las Estrategias de Regulación Emocional con la Empatía.* Nota: **. La correlación es significativa a 0.01 (bilateral); *. La correlación es significativa a 0.05 (bilateral)

Discusión.

La presente investigación se propuso como primer objetivo, examinar las posibles diferencias en la resiliencia, el optimismo, la auto-eficacia en el uso de estrategias de regulación emocional y la empatía en función del sexo de los participantes. Además, como segundo objetivo se buscó identificar la influencia de la resiliencia, el optimismo y la auto-eficacia en el uso de estrategias de regulación emocional sobre la empatía. Los resultados obtenidos se discuten a continuación:

En lo correspondiente a las diferencias entre las variables en función del sexo, resultó que tanto hombres como mujeres se perciben igual de resilientes, optimistas, autoeficaces al regular emociones a través de cualquiera de las dos estrategias principales y empáticos en cuanto a la capacidad de ver las cosas desde otra perspectiva y experimentar nerviosismo o malestar ante la adversidad de la pareja. Estos hallazgos concuerdan con estudios previos en donde se observaron las mismas conductas resilientes para ambos sexos (González-Arratia et al., 2007; Maury-Ortiz et al., 2014), así como misma actitud optimista (Pedrosa et al., 2015; Chang, Tsai, y Lee, 2010) y similar autoeficacia al ejecutar estrategias de regulación emocional (Granillo et al., 2019). No obstante, el que las mujeres reporten una mayor empatía cognoscitiva de las emociones, es decir, mayor reconocimiento perceptual acerca de las emociones de su pareja y más compasión empática en comparación con los hombres puede explicarse a través de una mayor sensibilidad que Hermann y Betz (2004) le atribuyen al rol femenino, dado que durante el proceso de socialización son educadas en la responsabilidad, el apoyo y la preocupación y dedicación a los demás (Cortina, 1998 en Ruiz, García, y Rebollo, 2013; Muñoz-Tinoco, Jiménez-Lagares, y Moreno, 2008). Asimismo, este resultado se ha obtenido de manera similar en investigaciones anteriores (Álvarez, Carrasco, y Fustos, 2010; García, Cabanillas, Morán, y Olaz, 2014; Hermann et al., 2004).

En cuanto a la relación entre las variables revisadas puede observarse que son tanto los hombres como las mujeres más resilientes en cuanto a fortaleza, estructura, con mayores competencias sociales para iniciar interacciones y adaptarse a nuevas situaciones, y que perciben mayor apoyo tanto de amigos

como de su familia, más optimistas, es decir, con más actitudes positivas ante el futuro, que motiven a otros, encuentren solución a cada problema, posean más auto-confianza y mayores sentimientos de esperanza, así como más eficaces regulando sus emociones a través de la reapreciación cognoscitiva; quienes se perciben más capaces de ponerse en el lugar del otro (Toma de perspectiva) y de reconocer más fácilmente el estado emocional de su pareja (Empatía cognoscitiva de las emociones) así como una mayor preocupación por su estado emocional (Compasión empática). Por el lado de la resiliencia, la relación con la empatía puede sustentarse a través de las dimensiones que la componen, pues al sentir fortaleza, confianza para enfrentar nuevos retos y saber dónde buscar ayuda (Palomar y Gómez, 2010), aunado a la actitud pro-social como uno de los atributos que la definen (Dyer y McGuinness, 1996) parecen herramientas útiles para ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender así sus estados emocionales, lo cual propiciaría que las personas intentaran ayudar al otro cuando fuera necesario (Sánchez y Martínez, 2012). Esto aunado al apoyo social y familiar que las personas resilientes perciben, apoyo que, en su función emocional, hace referencia a la percepción de disponibilidad de una o más personas que pueden escuchar empáticamente cuando se tienen problemas y pueden proveer indicaciones y cuidados (García-Torres, García-Méndez, y Rivera-Aragón, 2017; Herrera, Flórez, Romero, y Montalvo, 2012), lo cual resultaría muy útil para la persona y su pareja cuando hay una enfermedad crónica de por medio, pues el cuidador primario en casos de enfermedad muchas veces resulta ser la pareja, y el apoyo por parte de especialistas de la salud hacia ésta al brindar información valiosa beneficiaría la sensación de comprensión y acompañamiento hacia el paciente (Herrera et al., 2012; Ponce, Velásquez, Márquez, López, y Bellido, 2009; Vega y González, 2009).

Particularmente, el que la fortaleza y el apoyo social en los hombres como parte de la resiliencia, no muestre una relación significativa con la empatía en cuanto a la perturbación propia (la experiencia de nerviosismo o malestar ante situaciones difíciles para la pareja) mientras que en las mujeres sí, podría explicarse a través de los roles de género, pues en México existen ciertos estereotipos vinculados a la

masculinidad en la que se privilegian valores vinculados a la fuerza, la virilidad y la fortaleza, llegando a percibir la libre expresión de sentimientos como un indicador de debilidad (García et al., 2014), provocando quizá que, aunque experimenten algunos de estos sentimientos de malestar o nerviosismo ante determinadas situaciones que atraviesa su pareja, las características relacionadas con la fortaleza que caracterizan a su sexo podrían estar provocando que se esfuercen en no demostrarlos, más que ser un factor que favorezca o facilite este tipo de respuesta. Aunado a la crítica que esta dimensión de la empatía ha recibido, pues al parecer refleja una alta emocionabilidad más que empatía propiamente (Navarro, Maluenda, y Varas, 2016), misma que ha sido más atribuida a las mujeres (Gartzia, Aritzeta, Balluerka, y Barberá, 2012; Hermann y Betz, 2004; Grewal y Salovey, 2006 en Sánchez, Fernández, Montañés, y Latorre, 2008), por lo que explicaría también por qué en ellas sí se encuentra relación. Es también en este sentido que la asociación no encontrada de esta dimensión (Perturbación propia) con el apoyo social pueda entenderse, pues se ha encontrado que esta subescala en particular no correlaciona de forma significativa con el resto de constructos que miden la empatía (Davis, 1983), permitiendo sostener que tal resultado no indica una falta de asociación entre ésta y la resiliencia.

A su vez, el que la competencia social como parte de la resiliencia no presente relación significativa con la empatía en cuanto a la perturbación propia (la experiencia de nerviosismo o malestar ante situaciones difíciles para la pareja) ni en las mujeres ni en los hombres, puede deberse a que la capacidad de interactuar con los otros de manera positiva no favorece sólo el conocimiento acerca del funcionamiento de las relaciones, sino el comportarse también inteligentemente en las situaciones que las involucran (Urdaneta y Morales, 2013), lo cual no sucedería si tales sensaciones negativas abrumaran al individuo sin permitirle reaccionar.

En cuanto al optimismo, la relación con la empatía en sus cuatro dominios es evidente, pues, en primer lugar, ambas han sido identificadas como emociones positivas que favorecen la interacción social (López, Filippetti, y Richaud, 2014; Fernández-Pinto, López-Pérez, y Márquez, 2008; Hatfield, Cacioppo, y Rapson,

1994), además, se ha remarcado la importancia de las emociones positivas –como lo es el optimismo– en el desarrollo de la prosocialidad (Richaud y Mesurado, 2016), principal motivador de la empatía (Mestre, Samper, y Frías, 2002), por lo que las personas estarían intrínsecamente motivadas a mostrar este tipo de conductas cuando experimentan afecto positivo como un medio para mantener ese estado afectivo placentero (Aknin, Dunn, y Norton, 2012). Esto sumado a la creencia de quienes son optimistas de poder hacer la diferencia en situaciones de la vida y lograr cualquier cosa si se trabaja duro, la auto-confianza y esperanza respecto a las condiciones de vida en el futuro (Sánchez, 2018). Coincidiendo así con diversos estudios en donde se destacan –entre otras ventajas del optimismo– las mejores habilidades de resolución racional de problemas (Contreras y Esguerra, 2006 en Alpízar y Salas, 2010), una percepción optimista ante la enfermedad, mejor calidad de vida, una vida más prolongada, así como mayor sociabilidad y felicidad (Contreras y Esguerra, 2006; López, Kasanzew, y López, 2007), prediciendo un ajuste exitoso en situaciones estresantes y una adaptación positiva (Ben-Zur et al., 2000; Herman-Stahl y Petersen, 1996 en Palomar, Victorio, y Matus, 2011). Así, tales ventajas aunado a una actitud empática resultarían en una mejor calidad de la relación interpersonal (Guzmán, Maragaño, Rojas, y Tordoya, 2015; Carrillo, 1999 en Sánchez y Martínez, 2012), mayor éxito en la resolución de conflictos dentro del vínculo y, por lo tanto, un mayor bienestar en la relación (Aguilera, 2009; Geers y Neef, 2013).

En último lugar, para la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional, fue únicamente la autoeficacia percibida al utilizar la reapreciación cognoscitiva la que mostró una relación significativa con la empatía en hombres y mujeres. Al respecto, Lamm, Batson y Decety (2007 en Binyamin-Suissa, Moyal, Naim, y Henik, 2019), y Sánchez et al. (2008), explican que tanto la reapreciación cognoscitiva como la empatía involucran procesos cognoscitivos. En este sentido, la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” permite comprender que las experiencias emocionales son distintas en cada individuo (Wimmer, Hogrefe, y Perner, 1988 en López, Filippetti, y Richaud, 2014), siendo importante que no se confunda la experiencia del yo con la experiencia de la otra persona (Davis,

Conklin, Smith, y Luce, 1996), para lo cual se hace necesario ser más objetivo ante las emociones experimentadas para no engancharse en ellas y poder así re-evaluar las situaciones que las provocan, mismas acciones que definen a la Reapreciación Cognoscitiva cuando se lleva a cabo de una manera eficaz (Sánchez et al., 2008).

Por otro lado, el tener la capacidad para inferir los estados de ánimo o intenciones de los otros así como ser sensible a éstos, exigiría primero saber reconocerlos en uno mismo, es decir, tener conciencia de uno mismo, pues según Goleman (2006), cuanto más abierto se esté a las propias emociones, mayor será la destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás captando los mensajes no verbales como el tono de voz, los gestos o la expresión facial, resultando este reconocimiento de los estados emocionales tanto internos como de los otros en competencias de la regulación emocional (Bisquerra, 2003), lo cual estaría apuntando a una capacidad óptima por parte de las personas empáticas con sus parejas para decirse autoeficaces ejecutando la estrategia de regulación emocional que, si bien es la que involucra un menor desgaste cognitivo, resulta ser la más exigente (Gan, Yang, Chen, Zhang, y Yang, 2017; Hofmann, Schmeichel, y Baddeley, 2012; Ortner, Marie, y Corno, 2016). Sin embargo, la relación positiva hallada entre la perturbación propia y la autoeficacia en la ejecución de ésta misma estrategia de regulación emocional en el caso de las mujeres no concuerda con estudios anteriores en donde esta dimensión de la empatía en la que se presentan respuestas de angustia ante situaciones desagradables se ha asociado a dificultades en la regulación de emociones (Eisenberg et al., 1994; en Contardi, Imperatori, Penzo, Del Gatto, y Farina, 2016; Okun, Shepard, y Eisenberg, 2000 en Contardi et al., 2016; A. D. Granillo y A. C. Granillo, 2019). A pesar de esto, podría pensarse que, pese a la sensación de malestar y nerviosismo que las mujeres pudieran llegar a experimentar, lograrían de manera oportuna desengancharse de ésta y re-evaluar la situación que se los está provocando, permitiendo que la otra persona, en este caso la pareja, perciba que existe una preocupación por ella cuando atraviesa adversidades pero también que se tiene la capacidad para controlarse y actuar de manera objetiva y

adaptativa gracias a los efectos benéficos de utilizar eficazmente la reapreciación cognoscitiva (Grynberg y López-Pérez, 2018; Aldao, Nolen-Hoeksema, y Schweizer, 2010).

Por último, en cuanto a no haber obtenido una relación significativa entre la auto-eficacia en la ejecución de la reapreciación cognoscitiva y la empatía cognoscitiva de las emociones (reconocimiento perceptual acerca de las emociones de la pareja) en los hombres podría decirse que es a ellos a quienes se les han atribuido más los rasgos instrumentales que los expresivos cuando se habla de experiencia y expresión emocional (p.ej. inteligencia emocional), instrumentalidad que incluye rasgos como la independencia, la asertividad y la alta orientación a la tarea (Gartzia et al., 2012), más que la sensibilidad o la atención a los estados emocionales de los demás, lo cual provocaría que la percepción de eficacia en la ejecución de la reapreciación cognoscitiva para regular emociones no beneficie ni perjudique esta dimensión empática que no resulta tan característica en ellos.

En conclusión, se ha hecho visible el papel que variables positivas como la resiliencia, el optimismo y la autoeficacia juegan en la actitud que los individuos tienen hacia sus parejas, en este caso, hacia las experiencias de éstas cuando enfrentan algún daño físico y/o dolor, lo cual se convierte en un elemento importante para la sobrevivencia de una persona, ya sea para protegerse a sí mismo o brindar cuidado al otro (Sánchez y Martínez, 2012), más aún cuando se está haciendo frente a una enfermedad en la cual las relaciones interpersonales constituyen las dinámicas de interacción en donde los procesos de salud y enfermedad se expresan, resultando ser la pareja uno de los principales actores y testigos (Ledón, 2011).

Así, esta investigación hace un importante aporte acerca de la relevancia que variables psicológicas tienen sobre la salud física, brindando a los pacientes de enfermedades crónicas -como lo son las cardiopatías- y a sus parejas información valiosa que les permita hacerse de herramientas y comprender mejor cómo ambas partes (paciente-pareja) llevan la enfermedad, además de permitirle a los especialistas de la salud conocer en qué aspectos hay que trabajar para optimizar

la calidad tanto de la relación de pareja como de la vida de ambos pese a los cambios y dificultades que podría implicar el vivir con tal padecimiento.

Como futuras líneas de investigación se propone explorar el papel que otras variables tienen sobre los pacientes con enfermedades crónicas y en sus parejas, incluyendo otros padecimientos importantes como el cáncer y la diabetes, enfermedades con mayor incidencia en México.

Referencias Bibliográficas.

- Aguilera, M. (2009). Comprensión Empática y Estilos de Negociación en la relación de pareja: Herramientas de mediación. **Revista Internacional de Psicología**, 10 (2), 1-14. Recuperado de: <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/55>
- Aknin, L., Dunn, E., y Norton, M. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. **Journal of Happiness Studies**, 13, 347–355. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2012-08478-009>
- Aldao, A., Nolen, S., y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, 30, 217-237. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20015584>
- Alpízar, H., y Salas, D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. **Revista Wimblu**, 5 (1), 65-83. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/download/1188/1251/>
- Álvarez, P., Carrasco, M., y Fustos, J. (2010). Relación de la empatía y género en la conducta prosocial y agresiva, en adolescentes de distintos tipos de establecimientos educacionales. **Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología**, 3 (2), 27-36. Recuperado de: <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/200>
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt y Co.
- Binyamin, L., Moyal, N., Naim, A., y Henik, A. (2019). Perspective taking and emotion: The case of disgust and sadness. **Consciousness and cognition**, 74, 1-8. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810018303581>

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. **Revista de Investigación Educativa**, 21 (1), 7-43. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/>
- Blandón, A. y López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud**, 14 (1), 505-517. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a35.pdf>
- Camacho, D., Portillo, V., Martínez, P., Morales, F., y Hernández, V. (2015). Tipos y puntajes de resiliencia en hombres y mujeres en el norte de México. **Enseñanza e Investigación en Psicología**, 20 (1), 102-106. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29242798015>
- Chang, L., Tsai, Y., y Lee, G. (2010). Gender differences in optimism: Evidence from Yahoo Kimo Taiwan's Business News Poll Centre. **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 38, 61-70. Recuperado de: <https://www.sbp-journal.com/index.php/sbp/article/view/1967>
- Cohen, S., Schulz, M., Weiss, E., y Waldinger, R. (2012). Eye of the beholder: The individual and dyadic. Contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. **Journal of Family Psychology**, 26 (2), 236-245. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22369462>
- Connolly, C. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. **The Family Journal**, 13, 266-280. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1066480704273681>
- Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., y Farina, B. (2016). The association among difficulties in emotion regulation, hostility, and empathy in a sample of young Italian adults. **Frontiers in Psychology**, 7, 1-9. Recuperado de : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27486417>
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. **Diversitas: Perspectivas en Psicología**, 2 (2), 311-319. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67920210>
- Coutu, D. (2002) How Resilience Works. **Harvard Business Review**, 80, 46-55. Recuperado de: <https://hbr.org/2002/05/how-resilience-works>
- Cramer, D. y Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. **Journal of Social and Personal Relationships**, 27, 327-349. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/249719479_Perceived_empathy_accurate_empathy_and_relationship_satisfaction_in_heterosexual_couples

- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. **Frontiers in Systems Neuroscience**, 8, 175-186.
Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/266626923_Cognitive_reappraisal_and_expressive_suppression_strategies_role_in_the_emotion_regulation_An_overview_on_their_modulatory_effects_and_neural_correlates
- Davis, M. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 44 (1), 113-126. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/215605832_Measuring_individual_differences_in_empathy_Evidence_for_a_multidimensional_approach
- Davis, M., Conklin, L., Smith, A., y Luce, C. (1996). Effect of perspective taking on the cognitive representation of persons: A merging of self and other. **Journal of Personality and Social Psychology**, 70 (4), 713-726.
Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.70.4.713>
- Dyer, J. y McGuinness, T. (1996). Resilience: Analysis of the concept. **Archives of Psychiatric Nursing**, 10 (5), 276-82. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/14308722_Resilience_Analysis_of_the_concept
- Eriksson, M., Asplund, K., Hochwälder, J., y Svedlund, M. (2013). Changes in hope and health-related quality of life in couples following acute myocardial infarction: a quantitative longitudinal study. **Scandinavian Journal of caring Caring sciencesSciences**, 27 (2), 295-302. Recuperado de:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1471-6712.2012.01032.x>
- Fernández, I., López, B., y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. **Anales de Psicología**, 24 (2), 284-298.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711589012>
- Gan, S., Yang, J., Chen, X., Zhang, X., y Yang, Y. (2017). High working memory load impairs the effect of cognitive reappraisal on emotional response: Evidence from an event-related potential study. **Neuroscience Letters**, 639, 126-131. Recuperado de: <https://europepmc.org/article/med/28041962>
- García del Castillo, J., García del Castillo López, A., y López, C., y Dias, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. **Salud y drogas**, 16 (1), 59-68. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83943611006>
- García, M., Cabanillas, G., Morán, V., y Olaz, F. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. **Anuario**

Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones", 7 (2), 114-135. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=511555580006>

García Torres, M., García Méndez, M., y Rivera, S. (2017). Apoyo social en adultos mexicanos: validación de una escala. **Acta de Investigación Psicológica, 7** (1), 2561-2567. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/316568095_Apoyo_social_en_adultos_mexicanos_validacion_de_una_escala

García, M. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11** (1), 63-77. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>

Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N., y Barberá, E. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. **Anales de Psicología, 28** (2), 567-575. Recuperado de:
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/124111>

Geers, A. y Neef, L. (2013) Optimistic Expectations in Early Marriage: A Resource or Vulnerability for Adaptive Relationship Functioning? **Journal of Personality and Social Psychology, 105**, 38-60. Recuperado de:
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0032600>

Goleman, D. (2006). **Social intelligence: The new science of human relationships**. New York, US: Bantam Books.

Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. **Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 8** (1), 96-117. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

González-Arratia, N. y Valdez, J. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. **Acta de Investigación Psicológica, 3** (1), 941-955. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933343004>

Granillo, A. D. y Granillo, A. C. (2019). **Inteligencia interpersonal y autoestima en la autoeficacia en la regulación emocional del adolescente actual** (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Granillo, A. D. y Sánchez, R. (2019). ¿De qué manera influye la Auto-Eficacia en la ejecución de las Estrategias de Regulación Emocional? En A. Lorenzo (Presidencia), **XXXVII Congreso Interamericano de Psicología**. Congreso llevado a cabo en La Habana, Cuba.

- Gross, J. J., Richards, J. M., y John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, yamp; J. N. Hughes (Eds.), ***Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*** (pp. 13-35). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Grynberg, D. y López, B. (2018). Facing others' misfortune: Personal distress mediates the association between maladaptive emotion regulation and social avoidance. ***PLoS One***, 13 (3), 1-14. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/323924339_Facing_others'_misfortune_Personal_distress_mediates_the_association_between_maladaptive_emotion_regulation_and_social_avoidance
- Guzmán, M., Maragaño, N., Rojas, M., y Tordoya, P. (2015). Apego romántico y optimismo en adultos chilenos. ***Salud y Sociedad***, 3 (6), 224-235. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/311628874_Apego_romantico_y_optimismo_en_adultos_chilenos
- Guzmán, M., Péloquin, K., Lafontaine, M., Trabucco, C., y Urzúa, A. (2014). Evaluación de la empatía diádica: Análisis de las propiedades psicométricas del Índice de Reactividad Interpersonal en Parejas (IRIC-C) en contexto chileno. ***Psicoperspectivas***, 13 (2), 156-164. Recuperado de: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/340/332>
- Guzmán, M. y Trabucco, C. (2014). Estilos de Apego y Empatía Diádica en Relaciones de Pareja en Adultos Emergentes. ***Revista Argentina de Clínica Psicológica***, 23 (3), 61-69. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281935591006>
- Hatfield, E., Cacciopo, J., y Rapson, R., (1994). ***Emotional Contagion***. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hermann, K. y Betz, N. (2004). Path Models of the Relationships of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-Efficacy, Shyness, and Depressive Symptoms. ***Sex Roles***, 51 (1-2), 55-66. Recuperado de: 10.1023/b:sers.0000032309.71973.14
- Herrera, A., Flórez, I., Romero, E., y Montalvo, A. (2012). Soporte social a cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica en Cartagena. ***Aquichan***, 12 (3), 286-297. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v12n3/v12n3a08.pdf>
- Hofmann, W., Schmeichel, B., y Baddeley, A. (2012). Executive functions and self-regulation. ***Trends in cognitive sciences***, 16 (3), 174-180. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/221834532_Executive_functions_and_self-regulation

Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. ***Journal of Consulting and Clinical Psychology***, 33 (3), 307-316. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1969-12966-001>

Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). ***Investigación del Comportamiento***. México: McGraw-Hill.

Ledón, L. (2011). Enfermedades crónicas y vida cotidiana. ***Revista Cubana de Salud Pública***, 37 (4), 488-499. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/260770979_Enfermedades_cronicas_y_vida_cotidiana

Lemay, E., Clark, M., y Feeney, B. (2007). Projection of responsiveness to needs and the construction of satisfying communal relationships. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 92, 834-853. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/6346020_Projection_of_responsiveness_to_needs_and_construction_of_satisfying_communal_relationships

Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. ***Acta Colombiana de Psicología***, 12 (1), 95-107. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79814903009>

Londoño, C., Velasco, M., Alejo, I., Botero, P., y Vanegas, I. (2014). What makes us optimistic? Psychosocial factors as predictors of dispositional optimism in young people. ***Terapia Psicológica***, 32 (2), 153-164. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78532497008>

López, A., Kasanzew, A., y López, M. (2007). Efectos terapéuticos positivos a través del aumento del optimismo. ***Ciencias psicológicas***, 1 (2), 179-188. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545424006>

López, M., Filippetti, V. y Richaud, M. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. ***Avances en Psicología Latinoamericana***, 32 (1), 37-51. Recuperado de: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/2150>

Luthar, S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. ***Child Development***, 71 (3), 573-575. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/227717654_Research_on_Resilience_Response_to_Commentaries

Magallón, J. y González, N. (2010). ***Temas selectos de urgencias***. México: Prado.

- Mahrer, R., Hoffman, A., y Froelicher, E. (2007). Impact of cardiac disease on couples' relationships. *Journal of advanced nursing*, **57** (5), 513-521. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2648.2006.04141.x>
- Maury, J., Martínez, M., y González, Z. (2014). Relación del optimismo, la personalidad resistente y el engagement con el trabajo en una muestra de empleados. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, **25** (2), 280-296. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=233245622008>
- Mehrabian, A. y Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, **40** (4), 525-543. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1973-23075-001>
- Mestre, V., Samper, P., y Frías, D. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: la empatía como factor modulador. *Psicothema*, **14** (2), 227-232. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/713.pdf>
- Muñoz, M., Jiménez, I., y Moreno, M. (2008). Reputación conductual y género en la adolescencia. *Anales de Psicología*, **24** (2), 334-340. Recuperado de: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/16951/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Navarro, G., Maluenda, J., y Varas, M. (2016). Diferencias en empatía según sexo y área disciplinar en estudiantes universitarios chilenos de la provincia de Concepción, Chile. *Educación*, **25** (49), 63-82. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/15287>
- Neff, L. y Geers, A. (2013). Optimistic Expectations in Early Marriage: A Resource or Vulnerability for Adaptive Relationship Functioning? *Journal of Personality and Social Psychology*, **105** (1), 38-60. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/a0032600>
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles*. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=627B7CBA9CCF7E74A1551DED66FEC66D?sequence=1
- Ortner, C., Marie, M., y Corno, D. (2016). Cognitive costs of reappraisal depend on both emotional stimulus intensity and individual differences in habitual reappraisal. *PLoS ONE*, **11** (12), 1-18. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27936022>

- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una Escala de Medición de la Resiliencia con Mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27 (1), 7-22. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18014748002>
- Palomar, J., Victorio, A., y Matus, G. (2011). Sentido del humor y optimismo: Un estudio de validación. *Interamerican Journal of Psychology*, 45 (2), 123-132. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28422741003>
- Pedrosa, I., Celis, K., Suárez, J., García, E., y Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia Psicológica*, 33 (2), 127-138. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/281428056_Cuestionario_para_la_evaluacion_del_optimismo_Fiabilidad_y_evidencias_de_validez
- Péloquin, K. y Lafontaine, M. (2010). Measuring empathy in couples: Validity and reliability of the Interpersonal Reactivity Index for Couples. *Journal of Personality Assessment*, 92 (2), 146- 157. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/41429949_Measuring_Empathy_in_Couples_VValidity_and_Reliability_of_the_Interpersonal_Reactivity_Index_for_Couples
- Ponce, J., Velásquez, A., Márquez, E., López, L., y Bellido, M. (2009). Influencia del apoyo social en el control de las personas con diabetes. *Index de Enfermería*, 18 (4), 224-228. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000400002
- Prado, R. y del Águila, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona*, 6, 179-196. Recuperado de: <http://repositorio.ulima.edu.pe/handle/ulima/2148>
- Rand, K., Martin, A., y Shea, A. (2011). Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 45 (6), 683-686. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2011-27202-014>
- Remor, E., Amorós, M., y Carrobbles, J. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22 (1), 37-44. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16722105>
- Retuerto, A. (2004). Diferencias en empatía en función de las variables género y edad. *Apuntes de Psicología*, 22 (3), 323-339. Recuperado de: http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL22_3_3.pdf
- Richaud, M. y Mesurado, B. (2016). Las emociones positivas y la empatía como promotoras de las conductas prosociales e inhibidores de las conductas agresivas. *Acción Psicológica*, 13 (2), 31-41. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/312179980_Las_emociones_positivas_y_la_empatia_como_promotores_de_las_conductas_prosociales_e_inhibidores_de_las_conductas_agresivas

- Ruiz, E., García, R., y Rebollo, A. (2013). Relaciones de género de adolescentes en contextos escolares. Análisis de redes sociales con perspectiva de género. **Revista de Curriculum y Formación del Profesorado**, 17 (1), 123-140. Recuperado de: <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev171ART8.pdf>
- Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. **Liberabit, Revista de Psicología**, 15 (2), 133-141. Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924007>
- Sánchez, M., Fernández, P., Montañés, J., y Latorre, J. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**, 6 (2), 455-474. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924011>
- Sánchez, R. (2018). El inicio y el final de la pareja: Validaciones en admiración, optimismo y pasión romántica. En R. Díaz Loving, I. Reyes Lagunes y F. Rosales (Eds.). **La psicología social en México** (pp. 123-138). México: AMEPSO
- Sánchez, R., Díaz, R., y López, C. (2008). Medición de la Auto-Eficacia en el uso de Estrategias de Regulación Emocional. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, 11 (4), 15-27. Recuperado: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/18592/17647>
- Sánchez, R. y Martínez, M. (2012). Empatía en el contexto romántico: diseño y validación de una medida. **Universitas Psychologica**, 15 (1), 19-28. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/307948290_Empatia_en_el_Contexto_Romantico_Diseño_y_Validación_de_una_Medida
- Sánchez, A., Bobadilla, M., Dimas, B., Gómez, M., y González, G. (2016). Enfermedad cardiovascular: primera causa de morbilidad en un hospital de tercer nivel. **Revista Mexicana de Cardiología**, 27 (3), 98-102. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cardio/h-2016/hs163a.pdf>
- Segerstrom, S. (2007). Optimism and Resources: Effects on Each Other and on Health over 10 Years. **Journal of Research in Personality**, 41 (4), 772-786. Recuperado de: <https://europepmc.org/article/med/24347739>

- Stanton, A., Kirk, S., Cameron, C., y Danoff, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 78 (6), 1150-1169. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/232584761_Coping_through_emotional_approach_Scale_construction_and_validation
- Trump, L. y Mendenhall, T. (2017). Couples coping with cardiovascular disease: A systematic review. **Families, systems y health: The journal of collaborative family healthcare**, 35(1), 58-69. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27685321>
- Urdaneta, G. y Morales, M. (2013). Manejo de habilidades sociales e inteligencia emocional en ambientes universitarios. **Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social**, 14, 40-60. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4339639.pdf>
- Varela, I. y Barrón, A. (2016). La influencia de la pareja en el ajuste a la enfermedad cardíaca. **Acta de Investigación Psicológica**, 6 (2), 2459-2468. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-acta-investigacion-psicologica-psychological-111-articulo-la-influencia-pareja-el-ajuste-S2007471916300217>
- Vega, O. y González, D. (2009). Apoyo social: elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. **Enfermería Global**, 8 (2), 1-11. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n16/revision2.pdf>
- Velásquez, A. (2012). Revisión Histórico-Conceptual del Concepto de Autoeficacia. **Revista Pequeña**, 2 (1), 148-160. Recuperado de: <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/265/8%20REVISI%C3%93N%20HIST%C3%93RICO-CONCEPTUAL%20DEL%20CONCEPTO%20DE%20AUTOEFICACIA.pdf>
- Verhofstadt, L., Buysse, A., Ickes, W., Davis, M. y Devoldre, I. (2008). Support provision in marriage: The role of emotional similarity and empathic accuracy. **Emotion**, 8 (6), 792–802. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/23684270_Support_provision_in_marriage_The_role_of_emotional_similarity_and_empathic_Accuracy
- Zorza, J., Marino, J., de Lemus, S., y Acosta, A. (2013). Academic Performance and Social Competence of Adolescents: Predictions based on Effortful Control and Empathy. **Spanish Journal of Psychology**, 16, 1–12. Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/journals/spanish-journal-of-psychology/article/academic-performance-and-social-competence-of-adolescents-predictions-based-on-effortful-control-and-empathy/BF06D714FA626BD649261A30F96288C5>