

TALLER “LIBÉRATE” EN EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN MUJERES CON PROBLEMAS DE FERTILIDAD DE TRUJILLO

WORKSHOP "FREE" IN THE STRESSING OF STRESS IN WOMEN WITH TRUJILLO FERTILITY PROBLEMS

Ana María Mercedes Almandóz Vilcabana¹

Fecha de recepción: 10 de octubre del 2019
Fecha de publicación: 18 de diciembre de 2019
DOI: <https://doi.org/10.26495/rpaian1910.26601>



RESUMEN

El estudio titulado: “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, tuvo como propósito conocer la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. Se desarrolló bajo el enfoque experimental de diseño cuasi experimental, se trabajó con una población de 24 mujeres con problemas de fertilidad, contando con una muestra de 12 mujeres con problemas de fertilidad de un centro de reproducción asistida de Trujillo, siendo seleccionadas por muestreo no probabilístico. Se evaluó mediante el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés – COPE. De esta manera, se determinó que el taller tuvo efecto en las dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción en las mujeres, debido a que, luego de la aplicación del taller se obtuvo diferencia significativa ($p < .05$), sin embargo, en la dimensión otros estilos de afrontamiento se observó una influencia no significativa ($p \geq .05$).

Palabras clave: Taller, fertilidad, afrontamiento, estrés, reproducción asistida.

ABSTRACT

The study entitled: "Free yourself" in coping with stress in women with fertility problems in Trujillo, was intended to know the influence of the workshop "Free" in coping with stress in women with fertility problems in Trujillo. It was developed under the experimental approach of quasi-experimental design, we worked with a population of 24 women with fertility problems, with a sample of 12 women with fertility problems from a Trujillo assisted reproduction center, being selected by non-probabilistic sampling. It was evaluated through the Questionnaire of stress coping styles - COPE.

In this way, it was determined that the workshop had an effect on the dimensions of coping styles focused on the problem and on the emotion in women, because, after the workshop application, a significant difference was obtained ($p < .05$), however, in the dimension other coping styles a non-significant influence was observed ($p \geq .05$).

Keywords: Workshop, fertility, coping, stress, assisted reproduction.

¹Maestra en Intervención Psicológica, Universidad César Vallejo, Trujillo- Perú

1. Introducción

A lo largo de los años el tema de fertilidad ha sido cada vez más estudiado, con la apertura de nuevos centros especializados en el tema, por ello es que dentro de dichos centros ginecológicos se ha valorado la presencia del área psicológica que van de la mano de médicos, obstetras, biólogos, embriólogos, etc. siendo de mayor relevancia la consulta e intervención en dichas parejas con dificultades para la concepción, predominando la atención en las mujeres que se someterán a los diferentes procedimientos (en una o más oportunidades) en dichos centros particulares, donde los problemas de estrés en las mujeres se asumen de diferente manera que los hombres, por ello, se desarrolló un taller el cual se conozca los estilos de afrontamiento al estrés en dichas féminas que presentes problemas de fertilidad, donde se trabajó las fortalezas y cualidades que puedan ayudar a afrontar dicha situación.

Carver y Scheier (1994) mencionaron que el afrontamiento de una persona puede presentar diversas características a lo largo del tiempo, puesto que las personas desarrollan ciertos patrones para resolver el estrés, por lo tanto, de esto dependerá las reacciones de la persona en circunstancias futuras. De esta manera, Carver, Scheier y Wientraub (1989), presenta estrategias agrupadas según ciertas características, como son: afrontamiento centrado en el problema, en la emoción u otros estilos de afrontamiento. Por ello cuando el individuo presenta algún desajuste psicológico, físico y emocional a consecuencia de algún acontecimiento negativo, de pronto se genera ciertos patrones de respuestas, que determinará los estilos de afrontamiento a utilizar.

Respecto al tema inicial Antequera, Moreno-Rosset, Jenaro Rfo y Ávila (2008) mencionan que al iniciarse un ciclo de tratamiento simboliza que se generará un estresor no solo para la persona que recibe el diagnóstico o el tratamiento, si no para la pareja, entonces si enfocamos la atención en el tiempo que ha pasado desde el diagnóstico, es factible que se hayan realizado algunos tratamientos fracasados.

Po ello es importante mencionar a McEwen (2000), quien define el estrés como un peligro existente viéndose afectada la integridad física o psicológica del sujeto que lo padece, dando como resultado una respuesta fisiológica y/o conductual.

Trabajándose con la psicología positiva Seligman (1999) da a conocer que la psicología positiva es el estudio científico de situaciones, acontecimientos o experiencias positivas, centrándose en las fortalezas y virtudes, las cuales toman un concepto más abierto acerca del potencial humano, las motivaciones presentes en cada uno y las capacidades para afrontar cada acontecimiento en la vida, así también los atributos positivos de cada individuo, las instituciones que aportan en el progreso y los diversos programas que ayudan a optimizar la calidad de los mismos, reduciendo la psicopatología.

Tomando en cuenta el estudio de Cabanach, Fariña, Freire, González, y Del Mar Ferradas (2013) realizaron una investigación que tuvo como objetivo establecer las diferencias en el afrontamiento del estrés en universitarios de ambos sexos, empleando para ello un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. En lo que respecta a la muestra estuvo combinada por 2102 personas que estudian el nivel universitario de diferentes ámbitos de conocimiento, los cuales integraban las carreras profesionales de Educación, Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídico-Sociales y Ciencias Técnicas, fueron 647 varones y 1455 féminas, con edades entre los 18 y los 51 años ($M = 21,11$; $DT = 3,31$). En cuanto a las estrategias de afrontamientos, se realizó una evaluación mediante de la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA). La conclusión de dicha investigación con respecto a los resultados, ponen en evidencia que las personas de sexo masculino recurren mayormente a las estrategias de reevaluación positiva, como realizan la planificación como medida de afrontamiento

ante situaciones académicas que le causen algún tipo de problema, por otra parte, las personas del sexo femenino se inclinan mayormente por la búsqueda de apoyo.

Este estudio cuenta con relevancia social ya que se abordó el estrés que padecen las pacientes con problemas de fertilidad, mejorando así de manera directa los resultados de las intervenciones clínicas, y de manera indirecta favoreciendo la relación de pareja, familia y su afrontamiento a las dificultades en los diferentes contextos en que se desenvuelven. Presenta implicancias prácticas ya que se realizará el taller “Libérate”, que permitió desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés en la población beneficiaria, promoviendo la aceptación del diagnóstico y procedimientos médicos a realizar. Al tener los resultados de dicha investigación se pudo ampliar el conocimiento teórico acerca de cómo poder afrontar el estrés en pacientes con problemas de fertilidad, y así tener mayor información con respecto a este tema muy poco trabajado en dicha población. Así mismo cuenta con utilidad metodológica ya que servirá como antecedentes para futuras investigaciones interesadas en el tema. Así también favorecerá la implementación de ideas para la creación de diferentes talleres, o pruebas específicas en cuanto al estrés que afectan a las mujeres con problemas fertilidad.

El estudio se centró en determinar la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. Asimismo, tuvo como objetivos específicos el identificar el nivel de afrontamiento al estrés antes y luego de la aplicación del taller, así como también conocer si la aplicación del taller influyó en las dimensiones de afrontamiento al estrés en las mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

2. Metodología

El presente trabajo presenta el diseño cuasi experimental. Los sujetos de estudio están incorporados en los grupos de estudio, encontrándose asignados. Radica en que cuando se disponen los dos grupos, se evalúa a ambos en la variable dependiente, por consiguiente, se realiza la aplicación del tratamiento, mientras que el otro grupo continua con las tareas de rutina Sánchez y Reyes (2006).

Participantes

La población está constituida por 24 mujeres, y la muestra por 12 mujeres con problemas de fertilidad de un centro de medicina reproductiva de la ciudad de Trujillo. Para la elección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia.

Instrumento

Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés

El presente instrumento fue creado por Carver, Seller & Wintraub (1989), traducido al español por Salazar (1993), la aplicación de este cuestionario es individual y/o colectiva, teniendo un tiempo de aplicación de 20 minutos aproximadamente. Teniendo como fin valorar lo que cada individuo realiza ante acontecimientos que les genera estrés.

En cuanto a la validez por criterio de jueces, V de Aiken de 0.42 (población estadounidense por Carver et al., 1989), con respecto al Coeficiente de Pearson de las dimensiones: estilo de afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción, es de 0.476 (población peruana, por Linares y Poma, 2016).

La confiabilidad, el Alpha de Cronbach de 0.55 (población estadounidense por Carver et al., 1989), y en cuanto a la población peruana fue de 0.64 (Linares y Poma, 2016).

Procedimiento

Para recoger la información de esta investigación se evaluó con el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) a las 24 mujeres con problemas de fertilidad que conforman la población para identificar los estilos de afrontamiento al estrés que presentan, luego a ello se escogen a las 12 mujeres a quienes se les aplicará el taller. A dicha muestra se le hizo entrega del consentimiento informado para poder aplicar el Taller “Libérate” y así demostrar la influencia y efectividad de dicho taller. Para esto se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, con la que se conoció la distribución asimétrica de los puntajes, antes y luego de la aplicación del taller, por lo cual se optó por emplear las pruebas U de Mann Whitney con el fin de contrastar los grupos, además de la prueba de Wilcoxon para medir los cambios.

3. Resultados

Tabla 2

Nivel en estilos de afrontamiento enfocados en el problema antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en las integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Estilo Nivel	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	f	%
ESTILOS CENTRADOS EN EL PROBLEMA				
Alto			12	100
Moderado	12	100		
Bajo				
Total	12	100	12	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE aplicado en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo

Se aprecia un uso de los estilos enfocados en el problema de nivel moderado con el 100% en el pre-test y un nivel alto con 100% en el post-test del grupo experimental luego de la aplicación del taller “Libérate” en 50% de las mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Tabla 3

Nivel en estilos de afrontamiento enfocados en la emoción antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Estilo Nivel	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
ESTILOS CENTRADOS EN LA EMOCIÓN				
Alto	4	33	12	100
Moderado	8	67		
Bajo				
Total	12	100	12	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE aplicado en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Se observa un uso de los estilos enfocados en la emoción de nivel medio en un 67% con tendencia a un nivel alto con el 33% en el pre-test y un nivel alto con 100% en el post-test del grupo experimental luego de la aplicación del taller “Libérate” en las mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Tabla 4

Nivel en otros estilos de afrontamiento antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Estilo	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO				
Alto	12	100	10	83
Moderado			2	17
Bajo				
Total	12	100	12	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE aplicado en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Se aprecia un uso de otros estilos de afrontamiento nivel alto con 100% en el pre-test y 83% en el post-test del grupo experimental luego de la aplicación del taller “Libérate” en las mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Tabla 5

Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en los estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Momento de Evaluación	Grupo de estudio				Prueba U de Mann Whitney		
	Experimental (n=12)		Control (n=12)		U	z	p
	N	Rango Promedio	N	Rango Promedio			
Antes		7.00		18.00	6.0	-3.89	.000**
Después		15.96		9.04	30.5	-2.40	.016*
Prueba de Wilcoxon							
Rangos negativos	0	0.00	0	0.00			
Rangos positivos	12	6.50	3	2.00			
Empates	0		9				
z		-3.07		-1.63			
p		.002**		.102			

Nota:

U: Estadístico de Mann Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

**p<.01 Diferencia muy significativa

*p.05 Diferencia no significativa

Se evidencia la diferencia de los rangos promedios alcanzados en los Estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema, antes y luego de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. La prueba U de Mann Whitney antes de la aplicación del taller muestra una diferencia inicial significativa ($p < .05$) donde el grupo experimental presenta un rango promedio inferior (7.00) respecto del grupo control (18.00), sin embargo, luego de la aplicación del taller se evidencia una diferencia significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (15.96) en referencia al grupo control (9.04). De esta manera, al analizar el efecto del taller en cada grupo, se obtuvo un cambio positivo en el uso de los Estilos de Afrontamiento enfocados a resolver el problema en el grupo experimental.

Tabla 6

Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en los estilos de afrontamientos enfocados en las emociones en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo

Momento de Evaluación	Grupo de estudio				Prueba U de Mann Whitney		
	Experimental (n=12)		Control (n=12)		U	z	p
	N	Rango Promedio	N	Rango Promedio			
Antes		10,63		14,38	49,5	-1,31	,192
Después		18,42		6,58	1,0	-4,11	,000**
Prueba de Wilcoxon							
Rangos negativos	0	0,00	0	0,00			
Rangos positivos	12	6,50	2	1,50			
Empates	0		10				
z		-3,06		-1,41			
p		,002**		,157			

Nota:

U: Estadístico de Mann Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

** $p < .01$

Se da a conocer la diferencia de los rangos promedios conseguidos en los Estilos enfocados en las Emociones del grupo experimental y control, antes y luego de la aplicación del “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. La prueba U de Mann Whitney identifica una igualdad estadística ($p \geq .05$) entre ambos grupos antes de la aplicación del taller, alcanzándose después de la aplicación del taller una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (18.42) respecto del grupo control (6.58). Por ello, al examinar el efecto del taller en cada grupo, se identificó un cambio positivo en el uso de los Estilos enfocado en las Emociones en el grupo experimental.

Tabla 7

Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en otros estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Momento de Evaluación	Grupo de estudio				Prueba U de Mann Whitney		
	Experimental (n=12)		Control (n=12)		U	z	p
	N	Rango Promedio	N	Rango Promedio			
Antes		7,79		17,21	15,5	-3,32	,001**
Después		8,08		16,92	19,0	-3,08	,002**
Prueba de Wilcoxon							
Rangos negativos	6	7,33	3	2,00			
Rangos positivos	5	4,40	0	0,00			
Empates	1		9				
z		-,99		-1,63			
p		,322		,102			

Nota:

U: Estadístico de Mann Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

**p<.01

*p.05

Se muestra la comparación de los rangos promedios obtenidos en Otros Estilos de Afrontamiento del grupo experimental y control, antes y luego de la aplicación del taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. La prueba U de Mann Whitney antes de la aplicación del taller muestra inicialmente una diferencia significativa ($p < .05$) donde el grupo experimental presenta un rango promedio inferior (7.79) en referencia del grupo control (17.21), obteniéndose luego de la aplicación del taller una diferencia significativa ($p < .05$) con un rango promedio inferior en el grupo experimental (8.08) en relación al grupo control (16.92). Por otra parte, con la prueba de Wilcoxon se analizó el efecto del taller en cada grupo, se observó una influencia no significativa ($p \geq .05$) del taller “Libérate” en el uso de los otros Estilos de Afrontamiento al Estrés en el grupo experimental y el grupo control.

4. Discusión

El estrés presente en las personas, puede conllevar a diversos malestares físicos, por ende, para el trabajo de la psicología reproductiva se toma con mayor relevancia dicho punto en los problemas de fertilidad, asociando el estrés con este. De modo que es fundamental trabajar y conocer si las pacientes presentan estilos de afrontamiento al estrés para facilitar un adecuado resultado en cuanto a los tratamientos de fertilidad. Por ello Veiga, Puccio & Tamburelli (2013), mencionan que la infecundidad es un proceso, en el que el estrés se mantiene latente desde el diagnóstico, durante el

tratamiento y en el informe de los resultados, reflejando de esta manera estrés y síntomas ansiosos que intervienen como causa o consecuencia. Buscando los diferentes recursos de afrontamiento mencionando que según Carver y Scheier (1994) el afrontamiento de un individuo se da en diversas características en el tiempo, ya que los individuos desarrollan ciertos recursos para resolver las situaciones de estrés, por ello que esto influirá en las actitudes y reacciones que el individuo exprese en circunstancias futuras.

En base a lo planteado se origina el interés por tener conocimiento si el Taller “Libérate” repercute en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Se observa la comparación de los estilos de afrontamiento al estrés enfocado en el problema del grupo experimental y control, antes y luego de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, encontrándose una diferencia estadísticamente significativa, donde el grupo experimental presenta un rango promedio inferior respecto del grupo control; sin embargo luego de la aplicación del taller se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa a favor del grupo experimental en referencia al grupo control. Es así que al examinar el efecto del taller en el grupo experimental se consiguió un cambio positivo en el uso de los Estilos de Afrontamiento enfocados a resolver el problema, esto indica que las participantes utilizaron las diferentes estrategias, escogiendo la más idónea para la solución del problema, donde ya no solo se enfocan en el agente estresor, si no que realizan diversas actividad que son de importancia para la participante, es corroborado por Park y Peterson (2013) hacen referencia a los psicólogos positivos que no niegan las dificultades que pueden vivenciar las personas, por ello, se puede decir toman en cuenta la tensión y adversidad que experimentan.

Se observa la comparación de los estilos de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción del grupo experimental y control, antes y luego de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad, se encontró una igualdad estadística entre ambos grupos antes de la aplicación del taller, alcanzándose luego de la aplicación una diferencia estadísticamente significativa a favor del grupo experimental en comparación con el grupo control. Ello quiere decir que luego realizar el taller donde se trabajó dicha dimensión, se demostró que las participantes disminuyeron las emociones negativas, donde se vieron aperturadas a recibir apoyo del entorno, encontrando del evento estresor lo positivo aprendiendo de ello, evidenciando tranquilidad utilizando en algunos casos la espiritualidad, aprendiendo a expresar libremente sus emociones, es corroborado por Peterson (2006), quien refiere que mantener adecuadas relaciones interpersonales, así como también el involucrarse en lo que realiza uno mismo, además de tener objetivos vitales, utilizar sus capacidades personales, encontrar el humor en la vida cotidiana, perdonar, agradecer, es un conjunto de actitudes que construyen la felicidad, y tranquilidad para sobrellevar el día a día, o cualquier obstáculo que se le presente en el mismo.

Se observa la comparación de otros estilos de afrontamiento al estrés de los grupos experimental y control, antes y luego de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, se encontró una diferencia significativa donde el grupo experimental presentó un rango promedio inferior en comparación con el grupo control, obteniéndose de esta manera luego de la aplicación del taller una diferencia estadísticamente con un rango promedio inferior en el grupo experimental en referencia al grupo control. Por otra parte, se examinó el efecto del taller en cada grupo, encontrándose una influencia no significativa del taller “Libérate” en el uso de los otros Estilos

de Afrontamiento al Estrés en el grupo experimental y el grupo control, esto indica que luego realizar el taller donde se trabajó otros estilos de afrontamiento al estrés, mostraron que las participantes mantuvieron la realización de actividades que las mantenía ocupadas para tener una desconexión emocional con el agente estresor, asumiendo el evento estresor con humor, sin expresar el malestar que está presente en el momento, es corroborado por Moreno, Guerra, Bacciano, et al. (2008) mencionan que las mujeres infértiles presentan diversas emociones cuando se les informa el diagnóstico, por ello esta fase es importante ya que se toma decisiones, las cuales utilizan o no las diversas estrategias de afrontamiento, siendo un porcentaje dividido, puesto que, hay mujeres que buscan soluciones afrontando el problema y otras mujeres negando la situación que le causa estrés. Así también es corroborado por Carver, Sheier y Wientraub (1989) en este punto refiere que se incluyen situaciones de evitación, donde está presente la realización de actividades donde hace que la persona se mantenga ocupada y se desligue emocionalmente del problema, disminuyendo su esfuerzo conductual y cognitivo, donde utiliza el humor sin expresión alguna respecto a dicha situación.

Por ello se recomienda al centro de medicina reproductiva, contar con una psicóloga de planta, la cual permanezca desde el diagnóstico, durante el tratamiento, en el procedimiento propiamente dicho y cuando se dé el resultado final, donde la paciente pueda verse afectada emocionalmente.

Así como brindar el taller “Libérate” en las mujeres y/o parejas que se realicen algún procedimiento de reproducción asistida, así como la realización de diversos talleres y/o actividades que sirven de acompañamiento psicológico a las sesiones individuales.

Proponer el taller “Libérate” en diversos centros de salud, tanto particular como en hospitales estatales donde no se brinda la atención especializada en casos de problemas de fertilidad.

Y Tomar como base el taller “Libérate” para futuras investigaciones siendo el inicio de mejoras en cuanto a la reproducción asistida concerniente a la psicología reproductiva.

5. Conclusiones

Se encontró que el nivel moderado predominó con el 100% en los estilos de afrontamiento centrados en el problema en las integrantes del grupo experimental antes de la aplicación del taller, sin embargo, luego de la aplicación del taller se obtuvo un nivel alto representado en el 100% de las participantes.

Se identificó que antes de la aplicación del programa predominó el nivel moderado con el 67% en los estilos de afrontamiento centrados en la emoción en las integrantes del grupo experimental. No obstante, luego de la aplicación del taller se obtuvo un nivel alto con el 100%.

Se halló un nivel alto con el 100% en otros estilos de afrontamiento en las integrantes del grupo experimental antes de la aplicación del taller “Libérate”. Luego de la aplicación del taller se obtuvo el nivel alto con el 83% y moderado con el 17%.

Se encontró que después de la aplicación del Taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, en la dimensión de estilos de afrontamiento centrado en el

problema, se mostró una diferencia estadísticamente significativa a favor del grupo experimental con respecto al grupo control.

Se identificó que después de la aplicación del Taller en la dimensión de estilos de afrontamiento centrado en la emoción, se obtuvo una diferencia significativa a favor del grupo experimental en referencia al grupo control.

Se halló que después de la aplicación del Taller en la dimensión otros estilos de afrontamiento se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa con un rango promedio inferior en el grupo experimental en referencia al grupo control

6. Referencias

- Antequera, R., Moreno-Rosset, C., Jenaro, C., Ávila, A. (2008). Principales trastornos psicológicos asociados a la infertilidad. *Papeles del Psicólogo*. 29 (2), 167-75. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1583.pdf>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1), 19-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2), 267-283. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2926629>
- Carver, C., y Scheier, M. (1994). Disposiciones de afrontamiento y afrontamiento situacionales en una transacción estresante. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66 (1). 184-195.
- Moreno-Rosset C. (2008). Infertilidad y psicología de la reproducción. *Papeles del Psicólogo*. 29 (2), 154-57.
- McEwen, B. (2000). La neurobiología del estrés: de la casualidad a la relevancia clínica. *Brain research*. 886(1-2), 172-189.
- Park, N., Peterson, C., K'Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/274148493_La_Psicologia_Positiva_Investigacion_y_aplicaciones
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2006) *Metodología y diseños en la investigación científica*. (4ª. ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Seligman, M. (1999) The president's address. *American Psychologist*. 54, 559-532.
- Veiga, M., Puccio, M., Tamburelli, V. (Setiembre, 2013). ¿Qué relación existe entre estrés, ansiedad e infertilidad? *Reproducción*. (28), 75-86.