



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

“PROPUESTA DE UN TALLER PARA EL MANEJO Y  
REGULACIÓN DEL ENOJO EN ADOLESCENTES”

**T E S I S**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**ALMA GABRIELA GÓMORA FIGUEROA**

DIRECTORA DE TESIS: DRA. CORINA CUEVAS RENAUD

REVISOR: DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS



COMITÉ DE TESIS:  
DRA. SILVIA MORALES CHAINÉ  
DRA. LUCY MARÍA REIDL MARTÍNEZ  
DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA

MÉXICO, D.F.

ABRIL 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Agradecimientos**

Antes que nada le doy gracias a Dios por ser el más grande pilar de mi vida y por regalarme la bendición de vivir agarrada de su mano día a día lo cual me permite seguir adelante en cada sueño y meta emprendida.

Gracias a mis padres por apoyarme en cada proyecto y por enseñarme a ser lo que soy, por su apoyo, comprensión y amor. A mis hermanos por sus consejos, su compañía, sus enseñanzas y su cariño. Gracias familia por tantos momentos divertidos y felices, los amo.

A mi Antonio por la felicidad de estos años que me ha motivado siempre a continuar adelante y a seguir creciendo juntos, te amo corazón. Gracias por ser lo que somos juntos y lo que siempre seremos.

Gracias a mis amigas por acompañarme en el transcurso de la carrera, por las vivencias, el apoyo y el cariño, gracias mis Charlie's. A Clau por estar siempre al pendiente de lo que necesito, por escucharme y ser mi amiga en ese Centro de Servicios Psicológicos de tantas enseñanzas y experiencias reconfortantes. Gracias paeos por estos buenos años a su lado.

A todos los profesores que me enseñaron el amor por nuestra carrera y por permitirme aprender de ellos, especialmente a la Dra. Corina por apoyarme en la finalización de este proyecto y por alentarme a continuar con el siguiente, por brindarme su atención y conocimiento. A todos mis sinodales por sus valiosas retroalimentaciones y por vislumbrarme mejorías para mi profesión.

Gracias a mis niñas del taller por darme su confianza y apoyo para la realización de este trabajo, por sus enseñanzas y por las bellos momentos.

Finalmente agradezco ampliamente a la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Psicología.

## Contenido

Resumen .....	3
Introducción.....	4
Capítulo 1: Emociones .....	9
1.1 Definición.....	9
1.2 Diferencia entre emoción, sentimiento, afecto y humor.....	11
1.3 Teorías de la emoción: .....	11
1.4 Componentes del proceso emocional .....	14
1.5 Emociones básicas .....	16
1.6 Funciones de las emociones .....	17
Capítulo 2: Enojo.....	18
2.1 Definición.....	18
2.2 Diferencias entre enojo, agresión y hostilidad .....	20
2.3 Manifestaciones de los componentes del enojo .....	21
2.4 Razones del enojo.....	22
2.5 Modelos teóricos del enojo.....	23
2.6 Diagnóstico del enojo .....	26
2.7 Enojo en los adolescentes.....	27
2.8 Formas de expresión del enojo en adolescentes .....	28
2.9 Implicaciones del enojo .....	28
2.10 Características de la persona enojada .....	29
2.11 Tratamiento del enojo.....	31
2.12 Características deseables en el psicólogo tratante .....	34
Capítulo 3: Adolescencia.....	35
3.1 Definición.....	35
3.2 Procesos cognoscitivos .....	37
3.3 Procesos emocionales .....	38
3.4 Control emocional .....	39

3.5 Familia.....	40
3.6 Escuela.....	43
3.7 Amistades.....	44
3.8 El amor.....	45
3.9 Identidad.....	47
3.10 Autoestima y autoconcepto .....	48
Método .....	50
<i>Objetivos</i> .....	50
<i>Hipótesis estadísticas</i> .....	50
<i>Variables de estudio</i> .....	51
<i>Variables socio-demográficas</i> .....	52
<i>Definición operacional de enojo</i> .....	52
<i>Tipo de diseño</i> .....	53
<i>Tipo de estudio</i> .....	53
Muestreo .....	53
Instrumentos.....	54
<i>Procedimiento</i> .....	55
Resultados .....	61
Discusión.....	70
Conclusiones.....	79
Referencias .....	82
Anexo 1 .....	86
Anexo 2 .....	89
Anexo 3 .....	90
Anexo 4 .....	91
Anexo 5 .....	97
Anexo 6 .....	102

## Resumen

La adolescencia es una etapa difícil, en la cual el individuo debe asimilar el final de su infancia y prepararse para convertirse en adulto. Durante esta etapa suelen predominar emociones desagradables, tales como el enojo, el temor, el pesar, los celos y la envidia. Es de suma importancia que el adolescente logre un control emocional que le ayude a adaptarse al medio en el que se desenvuelve y que le permita desarrollarse socialmente en éste, con lo que su identidad, autoconcepto y autoestima podrán verse beneficiados. Por el contrario si el adolescente no es capaz de controlar sus emociones podría resultar excluido de su medio social y verse afectado en los mencionados aspectos que resultan indispensables para el desarrollo adecuado del individuo.

Esta investigación se basa en el enojo que se presenta durante la adolescencia, que puede llegar a perturbar las relaciones interpersonales que el adolescente establece en el área familiar, personal, amorosa, social, escolar o laboral. Aunado a esto, puede afectar la calidad de vida del adolescente debido a las enfermedades relacionadas con la falta de manejo del enojo. Un exceso de enojo incontrolado está asociado con actitudes hostiles y comportamientos agresivos que pueden llegar a poner en peligro la integridad del adolescente y la de los que le rodean.

Por ello, el objetivo de esta investigación fue desarrollar e implementar un cuestionario que permitiera detectar a los adolescentes que se encuentren en riesgo, para impartir un taller de manejo y regulación del enojo que les brinde las estrategias necesarias para lograr un control emocional.

El taller propuesto consta de 10 sesiones semanales de dos horas cada una, se utilizaron estrategias de relajación, de reestructuración cognitiva y de entrenamiento en habilidades sociales, debido a que han demostrado ser las más apropiadas para lograr un cambio en la expresión y manejo del enojo.

Se trabajó con una muestra no probabilística de 8 estudiantes de una universidad pública de la Ciudad de México. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq .05$ ) antes y después de tomar el taller en torno a la facilidad para enojarse, en la presencia de los componentes del enojo y en el manejo de la emoción en los distintos ámbitos en que los participantes se desenvuelven (personal, familiar, escolar, con su pareja, con sus amigos).

Por último es importante tener en cuenta que el control emocional es una tarea que debe perpetuarse y reforzarse durante toda la vida, ya que siempre existirán situaciones que nos hagan enojar.

Palabras clave: adolescencia, enojo, control emocional.

## Introducción

La adolescencia inicia aproximadamente a los 11 años (Papalia, Wendkos y Feldman 2007) y termina entre los 18 y 22 años en la mayoría de los individuos, entraña importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales, abarcando desde el desarrollo de las funciones sexuales, el pensamiento abstracto y la conquista de la independencia (Santrock, 2004).

Anteriormente se tenía un miedo al hablar de la adolescencia porque se creía que se caracterizaba por ser un periodo de “tormenta y tensión”, lo que implicaba que la emoción dominante en este ciclo vital, era la ira, acompañada de factores emocionales y físicos que desbarataban el funcionamiento normal del individuo (Hurlock, 1987). Este periodo se caracteriza por contradicciones y ambivalencias dolorosas y confusas que llevan al adolescente a tener importantes fricciones con su medio familiar y social (Aberastury & Knobel, 1994).

Los investigadores de las emociones concuerdan en que la adolescencia es un periodo de emotividad intensificada, que será manifiesta tarde o temprano en determinadas conductas, algunas de las modalidades de esa emotividad intensificada son: depresión, hábitos nerviosos, mecanismos de escape, estallidos emocionales, peleas y usos melindrosos. Cualquier emoción puede ser experimentada de un modo exaltado e intenso durante la adolescencia debido a causas sociales y ambientales, por lo cual se llegó a creer que el individuo que atravesará por esta etapa tendría que ser necesariamente infeliz; sin embargo no existen pruebas contundentes para afirmar dicho sustento (Hurlock, 1987).

Durante la adolescencia las emociones dominantes tienden a ser desagradables -temor, ira, pesar, celos y envidia- las emociones placenteras -alegría, afecto, felicidad o curiosidad- son menos frecuentes y menos intensas en especial en los primeros años de la adolescencia.

El periodo de la adolescencia quizá es el más difícil del desarrollo humano, dado que implica entrar en el mundo adulto, lo que significa la pérdida definitiva del individuo de su condición de niño. Esta etapa fluctúa entre una dependencia y una independencia extrema y solo la madurez le permitirá aceptar más tarde ser independiente en un marco de necesaria dependencia. Tanto las modificaciones corporales incontrolables como los imperativos del mundo externo le exigen al adolescente nuevas pautas de convivencia, lo que es vivido al principio como una invasión (Aberastury & Knobel, 1994).

El enojo se convierte en un problema cuando se siente con demasiada intensidad, con demasiada frecuencia y cuando se expresa inapropiadamente (Anderson y Bushman, 2002), ocasionando problemas en las distintas áreas de la vida del individuo tales como: familiar, escolar, personal, laboral, con los amigos y con la pareja. Aunado a esto el sentirse enojado intensa o frecuentemente causa extremado estrés físico en el cuerpo y ciertas áreas del sistema nervioso se activan intensamente, lo que ocasiona que la presión sanguínea y el ritmo cardiaco aumenten y se mantengan elevados por periodos prolongados, dicha condición se asocia a problemas de la salud, como hipertensión, cardiopatías y disminución en la eficiencia del sistema inmunológico (Anderson y Bushman, 2002).

Los adolescentes tienen para expresar su enojo son los comportamientos de desacuerdo o rebelión, que pueden ser expresados de diferentes maneras (p.e. con peleas o ausencias de casa) generando más problemas que acuerdos para resolver la situación. Otras veces los adolescentes no expresan sus emociones y van guardando resentimientos que pueden llegar a convertirse en enfermedades psicosomáticas (Salama, 2008) o incluso en depresión (Ayub, 2006).

Altos niveles de enojo no controlados pueden llevar a la persona a ser violenta y agresiva, un ejemplo claro de esto son los actos vandálicos que suceden frecuentemente entre los jóvenes. Por ello es menester enseñar a los



adolescentes a expresar dicha emoción de una manera inteligente, responsable, asertiva y respetuosa con los demás. Lo que les permitirá mantener relaciones más sanas con ellos mismos y con los demás.

Dado lo anterior surgen algunas preguntas de investigación, como: ¿Puede un taller regular y manejar el enojo en adolescentes a pesar de que dicha emoción sea intensa y constante en esta etapa de la vida?, ¿Después de haber tomado dicho taller los participantes podrían mejorar sus relaciones en las áreas afectadas por las reacciones conflictivas derivadas del enojo? y ¿El taller les brindaría a los participantes una manera eficaz y más sana de expresar sus necesidades y de obtener aquello que desean y necesitan?

Esta investigación tuvo el objetivo de desarrollar e implementar un cuestionario de detección del enojo que permita detectar a los adolescentes que necesiten aprender a manejar su enojo y exhortarlos a participar en el taller de manejo y regulación del enojo para brindarles las estrategias necesarias para controlar esta emoción que se exacerba por los cambios propios de la adolescencia.

Debido a que las terapias cognitivo-conductuales han resultado muy eficaces para el tratamiento del control de la ira (Deffenbacher y Lynch, 1997) y las respuestas agresivas (Chertock, 2009), se optó por utilizar estrategias de este enfoque ya que sus procedimientos son activos, directivos, estructurados y de breve duración. Además de que se caracterizan por poner de manifiesto una colaboración abierta con el cliente para afrontar el problema, planteando un modelo explicativo y sugiriendo estrategias específicas para su solución, facilitando así el cambio de las estructuras cognitivas que dificultan el buen funcionamiento psicológico del sujeto (Feixas y Miro, 1993). Por ejemplo las personas que suelen enojarse presentan un estilo de pensamiento caracterizado por errores cognitivos que mantienen e intensifican el enojo.

Ya que los procedimientos y suposiciones de la terapia cognitivo-conductual pueden ser utilizados para la terapia de grupo (Wessler, 1983; en Caballo, 2008), se optó por impartir un taller con enfoque cognitivo-conductual para que los individuos que se encuentran en la etapa de la adolescencia y tengan problemas para manejar su enojo, logren obtener habilidades y estrategias que les permitan controlarse y expresarse de una forma más asertiva y adecuada para el contexto en el que se desenvuelven, evitando así el posible rechazo del grupo por falta de madurez emocional.

Una intervención en grupo de este tipo ofrece ventajas importantes como el poder trabajar con varias personas a la vez, que los participantes aprendan que no son los únicos con dificultades para el manejo del enojo, que puedan aprender y ayudarse mutuamente, que reciban retroalimentación sobre su conducta y puedan prevenir aspectos sucedidos a algún miembro del grupo (Wessler, 1983; en Caballo, 2008).

La realización de este taller demanda recursos de fácil acceso y es posible aplicarlo a aquellos adolescentes que lo requieran y deseen. No amerita recursos financieros sustanciosos ni para su elaboración ni aplicación, sólo necesita un psicólogo clínico con experiencia y trato empático con adolescentes, y que cuente con conocimiento sobre las emociones y las técnicas necesarias para impartir el taller. Amerita un espacio cómodo y amplio que permita a los participantes sentirse físicamente a gusto.

El taller se realizó en dos grupos de estudiantes de una universidad pública, ambos grupos formados por cuatro personas del sexo femenino. Por grupo se entiende una formación social altamente organizada (Battegay, 1978; en González Núñez, 1999) y compuesta por un número, casi siempre reducido, de individuos estrechamente relacionados entre sí. Para González Nuñez, Monroy y Kupferman (1978; en González Núñez, 1999), el grupo es una reunión más o menos permanente de varias personas que interactúan y se interinfluyen, con el objeto de

lograr ciertas metas comunes, en cuyo espacio emocional todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta en base a una serie de normas que todos han creado y modificado. La formación de un grupo que promueva la confianza y respeto en los participantes será indispensable para que los participantes puedan compartir libremente sus experiencias emocionales sin temor a ser juzgados por los demás, lo que les permitirá avanzar en su tratamiento.

La selección de los miembros del grupo depende de una serie de consideraciones, pero la más importante es la similitud de los miembros y el número adecuado de integrantes de un grupo depende de la problemática que se aborda, pero un número adecuado tendrá que ser mayor a 6 y menor a 12 integrantes (Wessler, 1983; en Caballo, 2008). Con respecto al número de sesiones adecuadas se refieren de 8 a 12 sesiones semanales de 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> a 2 horas de duración (González, 1999).

Algo adicional que hubiera sido muy importante en la intervención del manejo del enojo sería estudiar más profundamente las causas que subyacen a la emoción en los distintos ámbitos de su vida y apoyar a los participantes en extender la ayuda brindada hacia las áreas en que el participante se desenvuelve (por ejemplo realizando un taller para padres, para reforzar los conceptos vistos en el área familiar y procurar así disminuir la expresión e intensidad del enojo en este ámbito), ya que a pesar de que los participantes cuenten con las estrategias para manejar su enojo pueden continuar sintiéndose frustradas o enojadas por actitudes o formas de relacionarse propias de las personas importantes para ellos. No fue posible encarar dicha propuesta debido a que para lograr tales objetivos serían necesarias intervenciones más profundas y con mayor demanda de tiempo.

# Capítulo 1

## Emociones

### 1.1 Definición

Dado que el fenómeno de emoción ha sido estudiado por muchos autores y no existe una definición que considere al proceso emocional en su conjunto (Grzib, 2002) se presentaran algunas definiciones de este concepto, sus características, sus componentes y las teorías desarrolladas que resultan relevantes para esta investigación.

El término emoción viene del latín <<emotio-onis>> que significa estar agitado. Inicialmente se utilizó para significar movimiento de un lugar a otro, posteriormente llegó a significar el estado agitado o excitado de un individuo (Young, 1975; Grzib, 2002). Kleinginna & Kleinginna (1981; en Grzib, 2002) refieren que la emoción es un conjunto de interacciones de factores subjetivos y objetivos, que se deben a la mediación de sistemas neurohormonales que pueden dar lugar a experiencias efectivas como sentimientos de placer o displacer, a procesos cognitivos que producen efectos de percepción y procesos de evaluación, a adaptaciones fisiológicas importantes a las condiciones activantes y a conductas expresivas dirigidas hacia una meta que en la mayoría de los casos son adaptativas.

Las emociones son multidimensionales, existen como fenómenos subjetivos, biológicos, propositivos y sociales, en parte las emociones son sentimientos subjetivos ya que nos hacen sentir de una forma en particular, son respuestas que movilizan energía para alistar el cuerpo y lograr adaptarse a cualquier situación a la que se enfrenta, son agentes de propósito y fenómenos sociales, ya que enviamos señales faciales, de postura y vocales reconocibles, que comunican la calidad de nuestra emotividad a otros (Reeve, 2004). Son procesos que establecen, mantienen o destruyen relaciones entre la persona y el ambiente

interno o externo cuando tales relaciones son significativas para el individuo (Campos, Campos y Barrett, 1989; en Reidl, 2005).

Las emociones ocurren cuando evaluamos que un evento es relevante a nuestras preocupaciones o intereses, se codifican en términos del conocimiento y categorías disponibles para el individuo y cuando se categoriza como relevante se inicia el proceso emocional (Frijda y Mesquita, 1995; en Reidl, 2005), demandan la atención total del organismo, forzándolo a establecer prioridades y a manejar eficazmente la situación relevante (Rosenberg y Ekman, 1994; Ruch, 1995; en Reidl, 2005).

Una emoción se refiere a un cambio temporal en los procesos psicológicos y biológicos ante clases particulares de incentivos; se dan cambios agudos en la fisiología, cognición y acción que ocurre ante la novedad, el reto, la pérdida, el ataque o la frustración; estos cambios son repentinos y por lo general temporales (Kagan, 1994; Reidl, 2005), son fuentes de información para el sujeto respecto a eventos importantes del ambiente desde el punto de vista afectivo (Frijda, 1994; en Reidl, 2005) y al mismo tiempo son representaciones cognoscitivas de su significado para el individuo, con patrones de evaluación que llevan a cambios particulares en la preparación para la acción, dichos procesos de regulación pueden modificar los resultados atenuando, inhibiendo o exaltando las respuestas resultantes (Frijda y Mesquita, 1995; en Reidl, 2005).

Las emociones se caracterizan por: ser breves, por estar asociadas a una expresión facial distintiva, por estar precedidas por eventos antecedentes reconocibles, por servir para modular o sesgar el comportamiento y porque son causadas por eventos rápidos y sin aviso (Reidl, 2005).

A manera de conclusión puede decirse que las emociones son procesos complejos, que involucran una evaluación, interpretación o construcción del entorno –rápida y casi automática, más o menos compleja y aprendida-, durante la

cual se toman en cuenta aspectos del entorno para señalarle al individuo: qué, cómo, cuándo y durante cuánto tiempo hacer algo; con el objeto de manejar, controlar o resolver la situación; contando con la organización de todos los sistemas: conductual, fisiológico, subjetivo-afectivo y expresivo correspondientes más adecuados para cada caso (Reidl, 2005).

De acuerdo con dichas definiciones se puede decir que el tener un proceso emocional implica cambios importantes en el individuo a nivel cognitivo, fisiológico, conductual y emocional.

### **1.2 Diferencia entre emoción, sentimiento, afecto y humor**

Además del término de emoción, en la psicología se usan otros conceptos que a menudo se confunden ya que no siempre se delimitan y definen con claridad, estos son el afecto, el sentimiento y el humor. Plutchick (1980; en Grzib, 2002) señala que en la práctica la distinción entre los mismos suele hacerse en función de variaciones de intensidad o duración de un estado.

Por humor se entiende un estado prolongado, no pasajero de una emoción poco intensa, este tiene efecto más generales y prolongados sobre la conducta, en cambio las emociones están ligadas a objetos y características del entorno y les corresponde un rango de conductas relativamente limitadas. El sentimiento se refiere a la percepción del estado subjetivo, es decir se trata de un contenido de la conciencia, que informa sobre la reacción del propio organismo en función de la relevancia biológica y social de los estímulos (Fernández Trespalacios, 1984; en Grzib, 2002), por lo cual se puede decir que sentimiento es una parte integrante de la emoción y el afecto se refiere a un estado subjetivo inferido inconscientemente.

### **1.3 Teorías de la emoción:**

Debido a que los diferentes enfoques teóricos van a discrepar en el énfasis que ponen en los componentes de la emoción no se puede hablar de una teoría que

abarque todos los fenómenos que la constituyen, sino de teorías parciales que explican aspectos muy concretos, las cuales se presentarán a continuación:

1. Teorías en las que se acentúa el componente cognitivo del proceso emocional

Los representantes de esta perspectiva consideran que la actividad cognitiva es un prerrequisito necesario de la emoción y que si se hace a un lado el proceso cognitivo la emoción desaparece. Consideran que el proceso que genera una emoción comienza con la valoración cognitiva de sus significados (Reeve, 2004). En estas teorías la diferenciación de las emociones es el resultado de procesos cognitivos, el énfasis está en el proceso de atribución que se inicia en el momento en que ocurre una activación fisiológica, que debe conducir a la identificación del estado emocional. Importantes teóricos de esta perspectiva son Schachter y Singer (1962), Mandler (1984), Arnold (1960) y Lazarus (1969; en Grzib, 2002) quienes señalan que no son los eventos por sí mismos los que determinan las respuestas emocionales, sino las evaluaciones e interpretaciones que realizan los individuos (Reidl, 2005).

2. Teorías en las que se acentúa el componente biológico del proceso emocional

Los partidarios del enfoque biológico consideran que las emociones pueden y deben ocurrir sin un suceso cognitivo previo, pero que no pueden presentarse sin un acontecimiento biológico previo (Reeve, 2004). James (1842-1910; en LeLord y André, 2002) sostiene que la reacción física se desencadena antes de tener una experiencia emocional completa.

Otros representantes importantes de esta perspectiva fueron Izard, Ekman y Panksepp (Reeve, 2004). Izard (1984) descubre que los niños responden de manera emocional a ciertos sucesos, a pesar de sus deficiencias cognitivas (p.e. vocabulario limitado y capacidad de memoria restringida), insiste en que gran parte del procesamiento emocional de los sucesos externos es automático,

inconsciente y mediado por estructuras subcorticales. Por su parte Ekman (1992) apunta que las emociones tienen surgimientos muy rápidos, de breve duración y pueden ocurrir en forma automática e involuntaria, las cuales evolucionaron a través de su valor adaptativo, este autor considera que la biología es el núcleo causal de la emoción, más que el aprendizaje y la interacción social. Para Panksepp (1982, 1994) las emociones surgen de los circuitos neurales genéticamente heredados que regulan la actividad cerebral, considera que heredamos un circuito cerebral de la ira, del miedo, de la tristeza y otros.

También se incluye la teoría de James-Lange según la cual la retroalimentación diferencial de los sistemas periféricos es la causante de un determinado estado emocional determinado (Grzib, 2002).

### 3. Teorías en las que se acentúa el componente expresivo-instrumental del proceso emocional

Los teóricos de este grupo consideran que la expresión motriz es el aspecto central de la diferenciación de las emociones, el ejemplo claro de esta perspectiva son los trabajos de Darwin quien puso énfasis en la conducta expresiva, centrándose en las posturas, gestos y expresión facial. Desde esta perspectiva se considera que las emociones son funcionales para la supervivencia, y que tienen una finalidad determinada, las cuales han ido evolucionando a través del tiempo (Grzib, 2002) y continúan transmitiéndose por herencia (Lelord y André, 2002).

### 4. Teorías en las que se acentúa el componente motivacional del proceso de emoción

Los autores de las teorías de expresión emocional postulan la existencia de emociones básicas de origen filogenético, a las cuales se les atribuyen funciones motivacionales, se cree que cada una de estas emociones se asocia a un patrón de conducta determinado que ha sido importante evolutivamente para la supervivencia y por ello perduran hasta ahora (Plutchick, 1984; en Grzib, 2002), se considera que las emociones se basan y están al servicio de las motivaciones.



5. Teorías en las que se acentúa el componente de sentimiento del proceso de emoción

Los partidarios de dicha perspectiva consideran que los procesos emocionales cursan cambios en los estados subjetivos del sentimiento (Grzib, 2002).

6. Teorías en las que se acentúa el componente cultural del proceso de emoción

Los teóricos de este enfoque consideran que nos emocionamos porque hemos aprendido a hacerlo, ya que es un rol social que desarrollamos al crecer en una determinada sociedad, lo cual supone que personas educadas en distintos lugares sentirán y expresarán emociones diferentes (Lelord, André, 2002). Por su parte Averill (1985; en Reeve, 2004) considera que las emociones pueden comprenderse mejor en un contexto social o cultural ya que la gente genera emociones al producir efectos sociales.

#### **1.4 Componentes del proceso emocional**

Suele hablarse de los componentes de la respuesta emocional, debido a la relación existente entre la percepción, la posible evaluación del estímulo, el sentimiento subjetivo, las diversas reacciones fisiológicas, los cambios expresivos y la disposición a la acción (Grzib, 2002).

Las emociones involucran a nuestra persona en su conjunto, nuestros sentimientos y fenomenología, nuestra bioquímica y musculatura, nuestros deseos y propósitos así como nuestra comunicación con los otros. Es decir la emoción posee cuatro componentes que son el subjetivo, biológico, funcional y expresivo. El componente subjetivo le da a la emoción su sentimiento, una experiencia subjetiva que tiene significancia y significado personal, tanto en intensidad como en calidad, el componente biológico incluye la actividad de los sistemas autónomo y hormonal, ya que preparan y regulan la conducta de enfrentamiento adaptativo. El componente funcional tiene que ver con el beneficio que tiene el individuo cuando experimenta una emoción y el componente expresivo es el aspecto

comunicativo y social de la emoción mediante posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales que se expresan y comunican a los otros (Reeve, 2004).

Scherer (1990; en Grzib, 2002) hace un análisis del proceso emocional, mencionando que en la emoción se distinguen componentes o elementos de respuesta universales, que son: cognitivos, neurofisiológicos, motivacionales, expresivo-instrumentales y de sentimiento, dichos componentes estarían a cargo de una serie de subsistemas, cuya intervención en conjunto explicaría el proceso emocional, esos subsistemas son:

- Un subsistema de procesamiento de la información, al que compete el procesamiento de los estímulos internos o externos. Este sistema compara constantemente las señales de entrada, de retroalimentación interna, para valorar si hay cambios significativos para el organismo, el estado del sistema es el resultado de procesos de percepción, memoria, anticipación o valoración de las situaciones, relaciones, acontecimientos o acciones, es decir de procesos cognitivos, lo que constituye al componente cognitivo.
- Un subsistema de soporte, cuya función principal es la regulación de la homeostasis del organismo y la producción de la energía necesaria para llevar a cabo la acción instrumental. El substrato de sistema se compone del sistema endocrino y sistema nervioso autónomo, que deriva en una activación o energetización de la conducta, lo que constituye al componente fisiológico.
- Un subsistema ejecutivo, que consiste en diferentes estructuras del sistema nervioso central, que debe darle decisión, preparación y dirección a las acciones, así como mediación entre motivos y planes conflictivos, lo que constituye al componente motivacional.
- Un subsistema de acción, que está relacionado con el sistema somático, en especial con la musculatura estriada, que está al servicio de la expresión y con ello de la comunicación de reacciones e intenciones, así como de la

ejecución de acciones voluntarias, lo que constituye al componente expresivo-instrumental.

- Y un subsistema de monitorización que se expresa principalmente como sentimiento subjetivo, que refleja el estado actual de los demás sistemas, los integra y con ello dirige la atención a las condiciones del mundo interno y externo, lo que constituye al componente de sentimiento.

### **1.5 Emociones básicas**

En el estudio de las emociones lo básico se ha referido a las emociones genéricas, a partir de las cuales se pueden clasificar como subordinadas a las demás (Shweder, 1994; en Reidl, 2005). Algunos de los argumentos que se utilizan para determinar si una emoción es básica o no son: debe ser innata, presentarse de forma repentina (Lelord y André, 2002), expresarse de manera exclusiva y distintiva, surgir en las mismas circunstancias para todos los individuos, y evocar un patrón de respuesta fisiológicamente distintivo (Ekman y Davidson, 1994; en Reeve, 2004). Estas emociones deben ser importantes para el organismo y para su supervivencia y tienden a hacerse notar porque ocurren frecuentemente con relación a las otras emociones (Ortony, Clore y Collins, 1996)

A continuación se enlistan las emociones básicas, que han sido citadas por autores importantes. Darwin (1872; Lelord y André, 2002) menciona la alegría, sorpresa, tristeza, miedo, aversión, cólera. Arnold (1960; en Ortony et al., 1996) considera al amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza y valor. Frijda (1986; en Ortony et al., 1996) refiere la aversión, congoja, deseo, desprecio, ira, júbilo, miedo, orgullo, sorpresa y vergüenza. Plutchik (1980; en Ortony et al., 1996) considera la aceptación, anticipación, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa y tristeza como emociones básicas. Watson (1930; en Ortony et al., 1996) considera a la furia, el amor y el miedo. Panksepp (1982; Reeve, 2004) propone cuatro emociones el miedo, la ira, el pánico y la expectativa, Stein y Trabasso (1992; en Reeve, 2004) subrayan las emociones de felicidad, tristeza, ira y miedo. Por su parte Ekman (1992; en

Reeve, 2004) propone seis emociones el miedo, la ira, la tristeza, la repugnancia, el goce y el desprecio.

De acuerdo a Ekman (1994; en Reeve, 2004) cada emoción básica no es solo una emoción sino una familia de emociones relacionadas. Por ejemplo la ira es una emoción básica, pero también es un una familia de emociones que incluye hostilidad, rabia, furia, coraje, irritación, resentimiento, envidia y frustración. Existen al menos cinco de tales familias de emociones de: ira, miedo, repugnancia, tristeza y goce.

## **1.6 Funciones de las emociones**

- Funciones de enfrentamiento y resolución

Las emociones nos ayudan a enfrentar y resolver los retos y amenazas que atentan contra nuestro bienestar (Tooby y Cosmides, 1990; en Reeve, 2004). De acuerdo con Plutchik (1990, 1980; en Reeve, 2004) sirven a propósitos específicos de protección, destrucción, reproducción, reunión, afiliación, rechazo, exploración y orientación. Todas las emociones son benéficas ya que dirigen la atención y canalizan la conducta a donde es necesario, dadas las circunstancias que uno enfrenta (Reeve, 2004).

- Funciones sociales

Las expresiones emocionales en un contexto social sirven como funciones informativas, de advertencia y directivas (Ekman, 1993; Schwartz y Clore, 1983; en Reeve, 2004), ya que ayudan a la gente a suavizar y coordinar sus interacciones sociales; con esta finalidad muchas expresiones emocionales se motivan de forma social, más que biológicamente. La razón por la que la gente posee emociones es porque ayudan a solucionar desafíos, tensiones y problemas (Ekman, 1992; Frijda, 1980, 1988; Lazarus, 1991, Scherer, 1994; en Reeve, 2004).

## **Capítulo 2**

### **Enojo**

En este capítulo se hará una revisión sobre el estudio del enojo considerando que es una emoción que se presenta constantemente en nuestra vida y que permanecerá constante al paso de las etapas vitales, por ello es de suma importancia conocerla para poder abordarla teórica y prácticamente en los estudiantes que no sepan y que necesiten controlar su emoción. A continuación se definirá que es el enojo, se explicaran algunos modelos teóricos, se abordará la expresión de esta emoción en adolescentes y el tratamiento cognitivo-conductual utilizado para manejarla.

#### **2.1 Definición**

Resulta indispensable definir el fenómeno del enojo, sin embargo debido al sin número de definiciones que se pueden encontrar en la literatura esto no resulta una tarea fácil, por ello se darán algunas definiciones que resultan importantes para este estudio.

Kassinove (1995) define al enojo como un estado emocional negativo y fenomenológico, asociado a una distorsión cognitiva, a deficiencias conductuales reforzados por el ambiente y cambios fisiológicos. Esta emoción es negativa debido al malestar que se experimenta por la experiencia subjetiva, las consecuencias y la percepción social.

Por su parte Berkowitz (1996) menciona que el enojo es un conjunto particular de sentimientos que surgen de una gran parte de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales involuntarias (cambios faciales, pensamientos, reacciones motoras) estos factores sensoriales se combinan en la mente de la

persona para formar la experiencia del enojo la cual no persigue meta alguna ni sirve propositivamente al individuo en alguna situación en particular.

Finalmente Deffenbacher (1999) arguye que el enojo es un estado interno que abarca cuatro componentes relacionados:

- Cognitivo: que implica el procesamiento de la información y una percepción de ataque o culpa por parte de otros.
- Fisiológico: que se acompaña de la activación del sistema autónomo, de secreción de adrenalina, activación y tensión muscular y de elementos relacionados con la respuesta de ataque-fuga.
- Conductual: reacciones motrices que pueden ser funcionales o disfuncionales.
- Emocional: ya que el enojo es un estado emocional que varía en intensidad, desde una leve molestia hasta una gran furia.

Estos cuatro componentes ocurren al mismo tiempo y actúan entre si de tal manera que se experimentan como un solo fenómeno, haciendo difícil en ciertas ocasiones la identificación de la causa del enojo.

De acuerdo a las definiciones propuestas por los autores se puede decir que el enojo es estado emocional negativo asociado a cambios fisiológicos y a distorsiones cognitivas que conllevan a cambios conductuales y emocionales importantes que hacen que el individuo cambie de un estado más o menos tranquilo a uno más exaltado.

Según Salama (2008) estos son algunos de los sinónimos referentes al enojo que se han utilizado en el estudio de dicho concepto: animadversión, arrebató, berrinche, cólera, coraje, disgusto, enfado, enfurecimiento, exasperación, furia, furor, fastidio, indiferencia, indignación, ira, mal humor, molestia y rabia. En la investigación se hablará de cólera, ira y enojo indistintamente para referirse a la emoción objeto de estudio.

## **2.2 Diferencias entre enojo, agresión y hostilidad**

Spielberger, Johnson, Rusell, Crane, Jacobs y Worden (1985; en Vázquez, 1994) diferencian los conceptos de enojo, agresión y hostilidad, señalando que el enojo suele considerarse como un concepto más elemental que incluye un estado emocional de sentimientos que varían en intensidad desde una leve molestia o irritación hasta la furia, acompañada de una excitación del sistema nervioso autónomo. En cambio la hostilidad involucra sentimientos de enojo, y connota un complejo aparato de sentimientos y actitudes que motivan al comportamiento agresivo y usualmente vengativo o revanchista. Por su parte la agresión suele utilizarse para describir el comportamiento destructivo y punitivo.

El enojo es una condición necesaria aunque no suficiente para que se desarrollen actitudes hostiles y se manifieste el comportamiento agresivo. Al definir el enojo, Spielberger (1988; en Vázquez, 1994) separa dos componentes de éste: la experiencia subjetiva del enojo y la expresión del enojo.

La experiencia subjetiva del enojo tiene dos componentes que son: el enojo estado y el enojo rasgo. El enojo estado se encuentra marcado por sentimientos de naturaleza subjetiva que varían en intensidad que puede cambiar en función de la injusticia percibida, el ataque o el trato injusto por parte de los demás y la frustración del comportamiento orientado a la meta (Spielberger, 1988; en Vázquez, 1994), está acompañado por tensión muscular y excitación del sistema nervioso autónomo. En cambio el enojo rasgo, es una disposición a percibir un amplio rango de situaciones como frustrantes o molestas; así como una tendencia a responder a tales situaciones con elevaciones más frecuentes del enojo estado.

Por su parte la expresión del enojo comprende tres elementos: la expresión del enojo hacia otras personas u objetos en el ambiente y se le denomina enojo afuera, el enojo dirigido hacia adentro suprimiendo así los sentimientos del enojo,

y el control del enojo que se refiere a la medida en que cada persona trata de controlar la expresión del enojo.

### **2.3 Manifestaciones de los componentes del enojo**

Para lograr manejar el enojo es importante identificar las señales que se manifiestan como respuesta a una situación que provoca el enojo, estas señales sirven para advertirnos de la presencia e intensidad del enojo (Reilly y Shopshire, 2006) y se pueden clasificar en:

- **Fisiológico:** se relaciona con la manera en que el cuerpo responde a una situación de enojo (Reilly y Shopshire, 2006), la persona irritada se vuelve más fuerte y más energizada (Keltner, Ellsworth y Edwards, 1993; en Reeve, 2004), la cólera provoca un aumento del tono muscular, en especial de los brazos, (lo que conduce en la mayoría de los casos a cerrar los puños), los vasos sanguíneos periféricos se dilatan, (lo que corresponde a la sensación de calor), el rostro se enrojece, aumenta el ritmo respiratorio, la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la temperatura cutánea en los dedos. Al encolerizarnos bombeamos más sangre con lo que nos oxigenamos mejor, este impacto cardiovascular conlleva a las reacciones conductuales (Lelord y André, 2002).
- **Conductual:** se relaciona con las conductas que exhibe el individuo cuando está enojado, las cuales son observadas por las personas que nos rodean (Reilly y Shopshire, 2006). Dadas las implicaciones fisiológicas, el cuerpo está preparado para golpear/luchar/herir o para huir/escapar (Lelord y André, 2002) por lo cual los comportamientos agresivos resultan más probables. Sin embargo, la expresión más o menos violenta de los sentimientos hostiles depende de factores como la adquisición previa de patrones de conducta violenta, el desarrollo de respuesta alternativas a la agresión y las posibles consecuencias para el agresor (Chertock, 2009). La pelea se orienta a sobrepasar o corregir la restricción, interferencia o crítica ilegítima, el ataque puede ser verbal o no verbal (gritar o azotar la puerta) y



directo o indirecto. Otras respuestas comunes motivadas por la ira son la expresión de sentimientos heridos, hablar sobre las cosas, conciliar o evitar que la otra persona se acerque (Fehr et al, 1999; en Reeve, 2004).

- Cognitivas: se relacionan con los pensamientos que surgen como respuesta a situaciones provocadoras de enojo ya que se pueden interpretar las situaciones de manera que favorezcan el mantenimiento y/o intensidad del enojo (Reilly y Shopshire, 2006).
- Emocionales: se relacionan con otros sentimientos que pueden ocurrir de manera simultánea con el enojo, estos sentimientos son los que constituyen muchas veces las razones subyacentes del enojo, es decir las razones escondidas de la emoción (Reilly y Shopshire, 2006).

#### **2.4 Razones del enojo**

La esencia de la ira radica en la creencia de que la situación no es lo que debería de ser (DeRivera, 1981; en Reeve, 2004) y se puede presentar por planes y metas obstaculizados, por una traición a la confianza, por ser desairados, por recibir críticas inmerecidas, por falta de consideración de los otros, por fastidios acumulados (Fehr et al., 1999; en Reeve; 2004) o por la frustración de estar sometido a una situación sin solución aparente (Salama, 2008).

La cólera es resultado de una serie de evaluaciones psicológicas casi instantáneas, que nos permiten apreciar si el suceso evocador es indeseable, intencionado, contrario a nuestro sistema de valores o controlable mediante nuestra reacción colérica (Lelord y André, 2002). Esta emoción es la más peligrosa ya que tiene el propósito de destruir las barreras del ambiente, produciendo en ocasiones destrucción y lesiones innecesarias; sin embargo también puede ser productiva (Lerner y Tetlock, 1998; en Reeve, 2004) ya que frente a una situación frustrante, nuestro sistema nervioso evalúa muy deprisa si la

opción preferible es la sumisión o la intimidación ante el otro, lo que resulta útil evolutivamente hablando (Lelord y André, 2002).

El ser humano tiene la capacidad de encolerizarse debido a que forma parte del patrimonio genético y tanto el medio como la cultura ejercen influencia importante sobre las reglas de expresión de la cólera y los motivos que la desencadenan (Lelord y André, 2002).

## **2.5 Modelos teóricos del enojo**

A continuación se presentarán algunos modelos teóricos que dan diferentes explicaciones de la emoción de interés.

- El álgebra de la agresión

Megargee (1985; en Vázquez, 1994) propuso un modelo de la dinámica de la agresión basado en la teoría Hulliana del aprendizaje, denominado “el álgebra de la agresión”, con cuatro factores que interactúan para determinar la fuerza de la respuesta, estos son:

- a) La instigación de la agresión, que consiste en la suma de todos los factores internos que motivan al individuo a actuar de forma agresiva, incluye tanto el deseo de agredir a la víctima y los resultados que puede tener un acto agresivo.
- b) La fuerza del hábito, es decir el grado en que el comportamiento agresivo ha sido reforzado y la respuesta más reforzada será la que tenga mayor probabilidad de ser elegida, esto ocurre dentro del contexto familiar y el grupo de pares e indirectamente a través de la observación y a imitación.
- c) Las inhibiciones contra la agresión, que consisten en la suma de todos los factores que se oponen a una agresión dirigida a un determinado objetivo.
- d) Los factores situacionales que pueden facilitar o dificultar la expresión abierta del enojo, son también importantes la percepción que se tiene de tales factores y las interacciones persona-situación.

Si los factores inhibidores (a, b y d) exceden a los factores motivadores (c) el comportamiento agresivo será evitado. Pero si los factores motivadores son mayores que los inhibidores, el comportamiento agresivo es más posible, aunque no ocurrirá necesariamente ya que varias respuestas agresivas compiten entre sí, e incluso con otras respuestas no agresivas para elegir la conducta que proporcione mayor satisfacción al menor costo.

- Aprendizaje social:

Según las teorías del aprendizaje social (Bandura 1983, 2001, Mischel 1973, 1999, Mischel y Shoda 1995; en Anderson y Bushman, 2002) las personas adquieren las respuestas agresivas de la misma manera que adquieren otras formas complejas de comportamiento social, ya sea por la experiencia directa o mediante la observación de los demás. Esta teoría explica que las conductas agresivas se adquieren a través de procesos de aprendizaje observacional; es decir que a través de la observación de modelos que responden agresivamente a la frustración facilita la incorporación del mismo tipo de respuesta en el observador y la efectiva ejecución de tales conductas dependerá de las contingencias presentes de las consecuencias que habitualmente genera la agresión para ese sujeto en esas circunstancias (Chertock, 2009).

- El análisis microsocioal

Patterson (1985; en Vázquez, 1994) hace una propuesta metodológica desde una perspectiva interaccional social, la cual supone que la gente enojada a menudo vive en ambientes enojosos, por lo que muchos de sus comportamientos ocurrirían en respuesta a intromisiones irritables de otras personas dentro del ambiente social inmediato, el enojo no estaría así sólo dentro del individuo o en sus percepciones del escenario, sino que también tendría algunos determinantes en el ambiente social.

- La teoría de Miller (1941; en Anderson y Bushman, 2002):

Establece que los acontecimientos frustrantes pueden desencadenar directamente una respuesta agresiva que depende de la interpretación de dicho evento. Los elementos básicos que determinan la activación emocional son las situaciones o estímulos reales, imaginados o recordados que desencadenan la respuesta, la evaluación por parte del sujeto de dichos acontecimientos al considerarlos como peligrosos o inaceptables y la respuesta emocional en sí misma, cuya magnitud y características presenta notables variaciones inter e intraindividuales.

- Metodología cognoscitiva del enojo

Grieger (1986; en Vázquez 1994) plantea un modelo de la medición del enojo desde una perspectiva cognitivo-conductual, donde las emociones, incluido el enojo se definen por las cogniciones o evaluaciones que promueven la excitación actuando como rasgos disposicionales o valores aprendidos, duraderos o personales que influyen en la excitación emocional al establecer prejuicios que llevan a distorsionar las evaluaciones, a cargar emocionalmente los eventos pasados y a crear indirectamente eventos ambientales que llevan a los demás a actuar de forma consistente con la reacción emocional.

El enojo resulta y se mantiene porque el individuo sostiene ideas y filosofías que conducen de manera lógica al enojo y quienes insistentemente se adhieren a éstas son más propensos a actuar agresivamente. Tales filosofías se caracterizan por que la persona considera que algo que etiqueta como erróneo no debería ocurrir porque no lo desea o no le gusta, porque percibe que la acción o evento es negativo, terrible e insoportable, porque considera que quien lo hizo es alguien que debe ser castigado.

Díaz-Guerrero (1982; en Vázquez 1994) encontró aspectos emocionales del adolescente mexicano señalando la existencia de diversos tipos extraídos de muestras de este grupo de edad, unos de esos tipos es el denominado “rebelde

activamente autoinformativo” que se da desde los 12 años de edad, quien se caracteriza por mostrar oposición a la obediencia absoluta a sus pares y maestros, es dominante y agresivo, se enoja con mayor facilidad y para lograr sus propósitos puede lastimar los sentimientos de sus amigos y adultos que le rodean, tiende a ser peleonero, irritablemente oposicionista, vengativo, beligerante y tosco. Intenta controlar su ambiente, influenciar o dirigir a sus compañeros y tomar papeles de liderazgo. Es afirmativo, autoritario y le gusta gobernar, dirigir o supervisar a sus compañeros. Sus padres se quejan de su ingobernabilidad, incrementándose su rebeldía cuando se le limita o restringe su libertad de movimiento. Tiende a la desorganización y al descuido en la apariencia personal. A los 15 años se muestra impulsivo e impetuoso, más excitable, poco cauteloso y hablando espontáneamente sin inhibiciones. Evidencia poca sensibilidad a las reglas, el orden y las necesidades sociales. Al enfrentarse a situaciones frustrantes y por carecer de orden y organización de la personalidad, son propensos a desarrollar trastornos emocionales y a presentar mayores niveles de ansiedad.

La investigación retomará la teoría de Miller (1941; en Anderson y Bushman, 2002) considerando que los acontecimientos frustrantes pueden desencadenar respuestas enojosas o agresivas y esto depende de la interpretación que se haga de la situación experimentada y la metodología cognoscitiva del enojo que considera el componente cognitivo de la emoción y los errores cognitivos que se presentan que mantienen las ideas que aumentan el enojo. También se retomarán algunas características mencionadas por Díaz-Guerrero (1982).

## **2.6 Diagnóstico del enojo**

Debido a que no existen criterios específicos para diagnosticar los problemas relacionados con el control y regulación del enojo es complicada la realización de dicha tarea, por ejemplo en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV, 4° edición; 1995) se definen varios trastornos emocionales de ansiedad y depresión, pero no se consideran trastornos emocionales de ira ni se contempla la ira situacional; sin embargo la ausencia de categorías diagnósticas

oficiales no significa que no existan trastornos emocionales basados en el ira (Deffenbacher y Lynch, 1997) ni que no merezcan una atención conceptual, empírica y terapéutica (Deffenbacher, 1993)

## **2.7 Enojo en los adolescentes**

Durante la adolescencia cualquier emoción puede ser experimentada de un modo exaltado e intenso, incluyendo el enojo. Los factores sociales son los que estimulan en mayor medida la ira del adolescente, es decir aquellos factores que tienen que ver con la gente, los objetos y situaciones, las causas más comunes de la ira entre estudiantes universitarios son la frustración de sus derechos, los comentarios insultantes o sarcásticos, el consejo no deseado, las contradicciones, las burlas e imposiciones de autoridad y el hecho de no ser invitados a una fiesta. La ira también puede presentarse como consecuencia de la interrupción de actividades habituales (por ejemplo el estudio y el sueño), el fracaso en actividades emprendidas y los proyectos frustrados (Hurlock, 1987).

El enojo está asociado con la frustración de las necesidades del adolescente, debido a que son una respuesta a la interferencia en la satisfacción de alguna necesidad, las frustraciones pueden resultar de la privación que surge del medio o de la incapacidad del individuo para alcanzar un objetivo en razón de su propia insuficiencia y vienen acompañadas de sentimientos de impotencia. Las frustraciones más comunes entre los jóvenes son un físico no apropiado o carente de atractivos, la salud deficiente que limita la participación en las actividades de grupo de pares y el dinero insuficiente para tomar parte en los intereses propios.

En un estudio realizado con adolescentes estadounidenses universitarios de Deffenbacher (1993) se encontró que la ira ocurría principalmente en contextos interpersonales, interacciones familiares, en la escuela, en el trabajo y en fuentes que hacían referencia a uno mismo.

## **2.8 Formas de expresión del enojo en adolescentes**

El adolescente mayor se vale de ataques verbales en sustitución de las agresiones físicas que fueron su norma en la infancia, trata de tomarse revancha rebajando y ridiculizando, con el uso de sarcasmos e ironías, humillando a su adversario por todos los medios posibles. El grado de duración del enojo en el adolescente dependen de su edad y de su forma de manejar la ira (Hurlock, 1987).

Algunas formas en las que se expresa el enojo en adolescentes son:

- Represión de sentimientos: algunos adolescentes se enojan o no están de acuerdo en algo, pero no le dicen nada a nadie, se guardan sus sentimientos para ellos mismos, dando como resultado que se sientan frustrados y resentidos. El enojo que no se expresa se transforma en resentimiento y si éste no se resuelve puede convertirse en alguna enfermedad psicosomática (Salama, 2008), también puede acumularse demasiado enojo y explotar ante alguna situación inapropiada.
- Comportamientos pasivo-agresivos: son maneras indirectas o pasivas de expresar enojo, los adolescentes pueden portarse tercos, opositoristas, resistentes, desobedientes o quejumbrosos, utilizan este método indirecto para expresar su enojo.
- Expresión de sentimientos de manera directa: se refiere a la expresión directa de las experiencias de enojo, lo cual puede incluir agresión física o verbal.
- Desquitarse con personas indefensas u objetos inanimados: otra forma que tienen los adolescentes para expresar su enojo es desquitándose con personas indefensas, cosas o animales (Ayub, 2006).

## **2.9 Implicaciones del enojo**

Muchos individuos acuden a psicoterapia debido a la ira que hay en sus vidas, la cual perturba sus relaciones interpersonales y familiares, tiene un impacto sobre su desempeño en el trabajo o en los estudios, les lleva a decir cosas de las que se

sienten culpables o avergonzados, lo cual disminuye su autoestima o les hace sentirse sin control emocional (Deffenbacher y Lynch, 1997). Esta ira a menudo tiene un impacto importante sobre la calidad de sus vidas, internamente se encuentran irritados y emocionalmente molestos, externamente muchas de sus relaciones interpersonales se resisten dada la atmósfera irritable existente y se exacerban las tensiones normales interpersonales hasta el punto de llegar a tener relaciones conflictivas y muy tensas. El estado de salud de la persona que suele enojarse también se ve importantemente afectado ya que se ha encontrado que el enojo contribuye a la patogénesis de cuadros médicos comunes como la hipertensión, las enfermedades coronarias y el cáncer (Spielberger, 1988; en Lozano, 1996). Y en el área de la salud mental el enojo se halla implicado en cuadros psiquiátricos como el trastorno por somatización, el trastorno explosivo intermitente y en los trastornos pasivo-agresivo y antisocial de la personalidad (Jiménez, 1994; en Lozano, 1996).

Deffenbacher y Thwaites (1991; en Deffenbacher, 1993) identifican siete clases de consecuencias cuando una persona se enoja, estas son: el daño físico o enfermedad para uno mismo, daño físico para los demás, daño físico para los objetos, daño para las relaciones interpersonales, problemas escolares o profesionales, problemas legales y daño a la autoestima con sentimientos o interpretaciones negativos sobre uno mismo.

### **2.10 Características de la persona enojada**

Tienden a ser personas activas, desafiantes, que externalizan, culpan y se forman rápidamente una opinión y actúan con base en ella; son verbalmente discutidores, mordaces e intimidatorios (Deffenbacher y Lynch, 1997).

Son personas que poseen patrones cognitivos de procesamiento de la información que exageran los niveles normales de ira, estos patrones son llamados errores cognitivos y los que suelen presentarse en una persona enojada son:



- Estimación errónea de las probabilidades, tendiendo a sobrestimar la probabilidad de sucesos negativos e infraestimar las posibilidades de sucesos positivos.
- Atribución falsa sobre las causas, tendiendo a llegar fácilmente a conclusiones negativas, ven a los demás atacándoles u obstruyéndoles intencional, personal y maliciosamente y actúan como si estas atribuciones fueran ciertas lo sean o no en realidad.
- Sobregeneralización, tienden a emplear amplios constructos cuando valoran el tiempo (por ejemplo, siempre y nunca) y a los demás, incluyéndose a sí mismos (por ejemplo, inútil, loco).
- Uso de etiquetas de provocación, esto implica la codificación de acontecimientos de un modo muy negativo, a menudo de forma grosera, lo cual hace que la ira aumente progresivamente.
- Pensamiento dicotómico, por medio del cual el individuo codifica los acontecimientos de un modo muy extremista de blanco o negro.
- Pensamiento dictatorial, donde los deseos y preferencias personales se elevan a reglas absolutas o dictados morales que se imponen sobre uno mismo, sobre los demás y el mundo.
- Valoraciones catastróficas, donde los acontecimientos negativos, especialmente los dictados y las exigencias no satisfechas, se codifican de un modo dramático y muy negativo (por ejemplo esto es terrible, no puedo soportarlo). El mantener estas actitudes y el entregarse a estos procesos cognitivos tienden a inflexibilizar la esfera personal del individuo (Beck, 1976), los valores personales no son flexibles ni constituyen reglas situacionales para afrontar la vida, sino que se convierten en dogmas (Dryden, 1990; Ellis, 1977).

Son individuos que presentan activación fisiológica relacionada con la ira, manifestada en síntomas como: mandíbula apretada, tasa cardiaca acelerada, tensión en los hombros o espalda, dolores de cabeza, aumento de la sudoración y de la presión sanguínea (Deffenbacher, 1993). Suelen responder con

antagonismo físico y verbal, se les dificulta la expresión de sus sentimientos negativos, experimentan consecuencias personales, físicas y sociales negativas, pueden experimentar problemas con la ansiedad, dificultades en su autoestima, autoconfianza, autoaceptación y en su identidad; con lo que se ven afectadas las áreas personal, social, moral, físico y familiar.

## **2. 11 Tratamiento del enojo**

Novaco (1975; en Deffenbacher y Lynch, 1997) proporcionó el primer estudio bien diseñado para el control de la ira general, encontrando que la combinación de las habilidades cognitivas y de relajación son el tratamiento más eficaz para abordar la activación cognitiva, fisiológica y emocional.

Las técnicas indispensables en una intervención enfocada a manejar y regular el enojo son de relajación, de reestructuración cognitiva, de solución de problemas y de habilidades sociales. Es importante explicarles a los participantes que es el enojo, identificar las manifestaciones de este para que puedan identificar la presencia y aumento de esta emoción, logrando así controlarlo mediante las técnicas vistas. A continuación se explicará en qué consiste cada una de las técnicas y el objetivo de éstas para la intervención.

- Técnicas de relajación: son procesos psicofisiológicos de carácter interactivo donde lo fisiológico y lo psicológico actúan como partes integrantes del proceso (Vera y Vila, 2008; en Caballo, 2008). En el taller serán utilizadas para manejar el componente fisiológico del enojo, el cual posibilita al cuerpo para actuar, al controlar dicho componente podrá evitarse que el individuo actúe conductualmente de una manera no aceptable adaptativamente.
- Reestructuración cognitiva: técnica que facilita el cambio de las estructuras cognitivas que dificultan el buen funcionamiento psicológico del sujeto (Feixas y Miro, 1993). En el taller se utilizará la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, (1962; en Lega, 2008), con el propósito de asistir a los

participantes en la identificación de sus pensamientos disfuncionales y ayudarles a reemplazarlos por otros más efectivos que les permitan lograr con más eficacia metas de tipo personal como, el ser feliz y establecer relaciones con otras personas (Ellis y Becker, 1982; en Lega, 2008).

- Solución de problemas: proceso metacognitivo por el que el individuo comprende la naturaleza de los problemas de la vida y dirige sus intentos hacia la modificación del carácter problemático de la situación misma o de sus reacciones hacia ella (Nezu, 1987; en Caballo, 2008). Ya que los individuos se enojan con facilidad ante la frustración de necesidades y problemas de la vida diaria, esta técnica resulta indispensable para que los participantes aprendan formas de encarar las situaciones problemáticas que se les presentan.
- Habilidades sociales: se refiere al conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de manera adecuada a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de problemas futuros (Caballo, 2008). Esta técnica se imparte con el objetivo de enseñar a los participantes a expresar asertivamente sus necesidades, actitudes, deseos, derechos y opiniones, reemplazando a la agresividad u hostilidad para obtener dichas demandas.

Las primeras sesiones del tratamiento deben dedicarse a la explicación de esta emoción y a la identificación de las manifestaciones presentes en cada caso, las cuales pueden ser cognitivas, conductuales, fisiológicas o emocionales, posteriormente debe iniciarse el entrenamiento en relajación, las tareas para estas primeras sesiones deben incluir autoregistros de las reacciones de ira, la práctica de relajación y la aplicación en vivo de las estrategias de afrontamiento en situaciones no estresantes.

A partir de la quinta sesión deberán impartirse las técnicas de reestructuración cognitiva y de solución de problemas. Es importante explicar los errores cognitivos que se pueden presentar en una persona que se enoja y enseñar las estrategias para evitar mantener este tipo de pensamiento que exacerba esta emoción, cuando el participante logre comprender lo erróneo de sus procesos cognitivos será importante ayudarlo a desarrollar nuevas cogniciones que sean más creíbles, flexibles y realistas. Una estrategia útil por ejemplo es el humor al proporcionar una emoción incompatible con la ira, un breve cambio o distancia cognitivos y una perspectiva o interpretación alternativa.

Posteriormente deberá promoverse el desarrollo de habilidades sociales, como la capacidad para plantear desacuerdos, formular pedidos, responder a las críticas y poner límites en formas socialmente aceptables, lo que le permitir a os participantes manejar situaciones adversas mediante herramientas de comunicación y negociación diferentes a la agresión y hostilidad.

Durante el taller resultan importantes las inversiones de papel, con lo que los participantes pueden enfrentarse a una persona encolerizada intentando relacionarse con ella, llegando a una solución del conflicto evocador del enojo, esto les permite establecer cogniciones alternativas y mas adaptativas.

En las últimas sesiones los pacientes deben visualizar imágenes activadoras de la ira y emplear las habilidades aprendidas para reducirla, logrando encontrar la solución más adecuada para la situación. Las tareas deben ir enfocadas a la aplicación en vivo de las habilidades para el manejo del enojo en las situaciones activadoras que se presentan durante la semana (Deffenbacher, 1993).

Las <tareas para casa> son importantes en la intervención para que los participantes puedan practicar lo que han aprendido dentro de las sesiones (Wessler, 1983; en Caballo, 2008), por ello al final de cada sesión se les dejaba una tarea a los participantes, para mayor detalle se puede ver la carta descriptiva del taller.

## **2.12 Características deseables en el psicólogo tratante**

El terapeuta que desee impartir un taller de este tipo debe mostrar aceptación y tolerancia reales hacia los participantes, estar pendientes del paciente explorando y abordando sus preocupaciones, pero a veces será necesario enfrentársele en un contexto de atención y apoyo.

El terapeuta no deberá asustarse o intimidarse por las características del paciente, ya que si lo hace será percibido rápidamente y devaluado. Teniendo en cuenta la tendencia del paciente hacia la discusión y la externalización es importante que el terapeuta no intente entrar en discusiones inútiles en las que trate de convencer al paciente de sus errores y deberá mantener el centro de atención en que el paciente demuestre la validez de sus pensamientos (Deffenbacher, 1993).

## **Capítulo 3**

### **Adolescencia**

#### **3.1 Definición**

Papalia, Wendkos y Feldman (2007) definen a la adolescencia como el periodo que transcurre entre la niñez y la edad adulta, el comienzo lo anuncia la pubescencia, cuando se da un rápido crecimiento físico y la maduración de las funciones reproductivas. La pubescencia dura unos dos años, terminando en la pubertad, cuando el individuo llega a la madurez sexual y tiene la capacidad de reproducirse. Este periodo inicia aproximadamente a los 11 años (Papalia, Wendkos y Feldman 2007) y termina entre los 18 y 22 años en la mayoría de los individuos (Santrock, 2004).

Los especialistas del desarrollo distinguen entre la adolescencia temprana y la adolescencia tardía. La adolescencia temprana corresponde a los años de enseñanza secundaria obligatoria e incluye la mayoría de cambios asociados a la pubertad. La adolescencia tardía se refiere aproximadamente a la segunda mitad de la segunda década de la vida. Los intereses profesionales, las citas románticas y la exploración de la identidad suelen predominar más en la adolescencia tardía que en la temprana (Santrock, 2004).

Esta etapa se caracteriza por el ingreso a una escuela diferente, por cambios psíquicos, por relaciones sociales con sus iguales, por una mayor importancia de la amistad y el amor, por la atención dirigida hacia su propio cuerpo, por una necesidad intensa de autonomía, por los conflictos con los padres, por crisis, por preocupaciones, por dudas sobre su propia identidad, por la importancia que tiene el dar una buena impresión a los otros, por la transgresión de normas

anteriormente respetadas, por la inseguridad, ansiedad, ambivalencia y cambios somáticos de la pubertad (Lutte, 1991).

La adolescencia es una etapa de ajuste, en la que predomina la confusión, el individuo ya no es niño pero tampoco es un adulto, tiene mucho trabajo biológico, intrapsíquico y social que desarrollar (Lozano, 1996), se distingue por una situación de dependencia que no deriva de incapacidades biológicas o psíquicas sino de incapacidades económicas y sociales (Lutte, 1991).

El adolescente enfrenta procesos biológicos, cognitivos y socioemocionales los cuales están entrelazados de forma compleja, los primeros implican cambios físicos en el cuerpo de un individuo, los segundos implican cambios en el pensamiento y en la inteligencia del individuo y los procesos socioemocionales implican cambios en las relaciones de un individuo con otras personas, las emociones, la personalidad y el papel que desempeñan los contextos sociales en el desarrollo. Los procesos socioemocionales moldean los procesos cognitivos y estos estimulan o restringen a los procesos biológicos y estos influyen en ambos (Santrock, 2004).

Los adolescentes suelen estar al pendiente de su cuerpo y de los cambios físicos que experimentan, les preocupa constantemente si son atractivos o no, hasta que los adolescentes logran aceptar los cambios de su cuerpo, sus emociones, sus sentimientos y sus comportamientos pueden formar su personalidad. Es muy frecuente la facilidad con que cambian de opinión, aunado a los diversos cambios en el estado de ánimo que experimentan; por lo cual es necesario que se les de afecto y comprensión (Egremy, 1994).

Los cambios psicológicos que se producen en este periodo son el correlato de cambios corporales, los cuales llevan a una nueva relación con los padres y con el mundo. Cuando el adolescente se incluye en el mundo con su nuevo cuerpo cambiado y con una nueva identidad puede adquirir una ideología que le permita

su adaptación al mundo y su acción sobre él para cambiarlo (Aberastury y Knobel, 1994).

Para la formación de la personalidad del adolescente es importante entender el porqué de los cambios de humor, así como la manera de ver el mundo y la aceptación de su cuerpo, esta personalidad se va formando poco a poco y va cambiando conforme el paso de las etapas de la vida (Egremy, 1994).

### **3.2 Procesos cognoscitivos**

Piaget (1925; en Santrock, 2004) afirmó que las personas pasamos por cuatro estadios o etapas de pensamiento diferentes, que son la etapa sensoriomotriz, la etapa preoperacional, la etapa de las operaciones concretas y etapa de las operaciones formales. Cada uno de estos estadios está relacionado con la edad y consiste en una forma diferente de pensar y de entender el mundo. Los adolescentes se encuentran en el cuarto estadio, es decir en el pensamiento operacional formal, que emerge entre los 11 y 15 años y se consolida a los 20 años aproximadamente (Piaget, 1972; en Santrock, 2004). Este tipo de pensamiento es más abstracto, lo que les permite hacer conjeturas sobre situaciones imaginarias y razonar lógicamente sobre estas, son capaces de resolver problemas mediante representaciones verbales valiéndose del razonamiento hipotético deductivo poniendo a prueba sistemáticamente las soluciones posibles, tienden a especular sobre probables situaciones lo que los lleva a compararse a menudo con los demás y con sus estándares ideales establecidos.

Broughton (1983; en Santrock, 2004), señala que el pensamiento operacional formal consta de dos subperiodos: el temprano y el tardío. En el pensamiento operacional temprano el mundo se percibe de una forma demasiado subjetiva e idealista debido a la capacidad incrementada de los adolescentes de pensar en probables situaciones y en el pensamiento operacional tardío se recupera el equilibrio intelectual y los adolescentes ponen a prueba o validan los productos de



sus razonamientos teniendo en cuenta la experiencia, este pensamiento suele aparecer hacia la mitad de la adolescencia.

El pensamiento de los adolescentes se abre a nuevos horizontes cognitivos y sociales (Santrock, 2004), le permite dominar destrezas intelectuales, prepararse para una vocación, acumular conocimientos fácticos respecto a su ambiente, desarrollar preocupaciones sociales y emocionales, preocuparse por los valores, mostrarse inconforme con sus padres y con el mundo y volverse más introspectivo, analítico y autocrítico (Mussen, Conger y Kagan, 1984).

Es decir el proceso de pensamiento que posee el adolescente le permite entender el tiempo histórico y el espacio extraterrestre, utilizar símbolos para representar, apreciar mejor las metáforas y alegorías, pensar en términos de lo que podría ser y no solamente de lo que es (Papalia, Wendkos y Feldman, 2007).

### **3.3 Procesos emocionales**

Durante la adolescencia cualquier emoción es susceptible de ser experimentada intensa y exaltadamente, el paso a esta etapa constituye para los jóvenes una situación estresante ante lo cual pueden responder con conductas autodestructivas como beber, comer en exceso, dejar de comer, fumar, consumir drogas, hacer ejercicio en exceso, estas conductas ponen en riesgo la salud física o mental del individuo (Lozano, 1996).

Anteriormente se intensificaba el miedo a la adolescencia porque se creía que se caracterizaba por ser un “periodo de tormenta y tensión”, lo que sugería la presencia de la ira existente acompañada de explosiones temperamentales, que desbarataban el funcionamiento normal. Posteriormente este supuesto se modificó por el término de “emotividad intensificada” que se refiere a un estado emocional por encima de lo normal para una determinada persona, que se manifiesta en ciertas conductas, como los hábitos nerviosos, los mecanismos de escape, los estallidos emocionales, las peleas y los usos melindrosos. Cuando el adolescente

se adapta emocionalmente es capaz de estabilizarse y dicha emotividad excesiva desaparece (Hurlock, 1987). La emotividad excesiva no es algo que caracterice a todos los adolescentes, algunos experimentan menos turbulencia y tensión, evitando trastornarse ellos mismos o a los adultos que comparten sus vidas.

En la adolescencia hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones y en la forma de la respuesta emocional. Las emociones prevalecientes durante este periodo son el temor, la ira, el pesar, los celos y la envidia, por ello durante mucho tiempo se llegó a pensar que el adolescente sería un ser infeliz, sin embargo no existen pruebas contundentes que avalen dicha suposición. Las emociones placenteras como la alegría, el afecto, la felicidad suelen ser menos intensas principalmente en los primeros años de la adolescencia (Hurlock, 1987).

### **3.4 Control emocional**

El control emocional implica aprender a encarar una situación con una actitud racional y emocional, frenando el desborde o la expresión verbal de las emociones y llegando a controlarlas, lo cual requiere conductas que reproduzcan consecuencias valiosas y que permita librar las tensiones indeseadas. Obtener el control emocional indica madurez emocional. Debido a que los hábitos emocionales son muy inestables durante la adolescencia se prestan más al cambio, en comparación con periodos posteriores.

Si no se controlan las emociones pueden producir un impacto penetrante y destructivo, la persona puede ser juzgada desfavorablemente por el grupo social cuando no controla sus expresiones emocionales, por ello las emociones deben ser controladas para obtener la aprobación social y al mismo tiempo producir el menor daño posible, ya sea físico o psicológico, a la persona misma (Hurlock, 1987).

A lo largo de la investigación se hablara de manejo o control emocional y del enojo indistintamente.

### **3.5 Familia**

La familia es muy importante para el adolescente y puede desarrollarse más eficazmente cuando sus padres son afectuosos y respetuosos con él, cuando manifiestan un gran interés por las cosas que le preocupan, cuando reconocen y aceptan su desarrollo cognitivo y socioemocional y cuando afrontan los conflictos constructivamente y democráticamente (Small, 1990; en Santrock, 2004).

La adolescencia temprana es un periodo en el que el conflicto entre padres e hijos adolescentes aumenta (Montemayor, 1982; Weng y Montemayor, 1997; en Santrock, 2004) debido a la maduración, a los cambios biológicos y cognitivos que implican la expansión de su razonamiento lógico y un mayor idealismo. También influyen los cambios sociales relacionados con la independencia y la identidad, el incumplimiento de las expectativas paternas, los cambios acontecidos en el mundo académico, en los compañeros, en las amistades, el hecho de empezar a salir con personas del otro sexo y las ansias de independencia del adolescente.

Debido a los cambios cognitivos, el adolescente es capaz de razonar más lógicamente y difícilmente aceptará que sus padres se impongan ante sus necesidades, ahora desean que se les explique detalladamente las razones de las determinaciones paternas (Santrock, 2004). Los padres pueden percibir este comportamiento como resistente o rebelde porque tienen como referencia la obediencia previa de sus hijos durante la infancia y suelen reaccionar imponiendo más restricciones a sus hijos para que estos se aclimaten a sus exigencias. A medida que van creciendo los adolescentes tienen más probabilidades de entender el punto de vista de sus padres y considerar las cosas en términos más amplios.

La mayoría de los conflictos entre padres e hijos adolescentes están relacionados con los acontecimientos propios de la vida familiar de cada día, como por ejemplo tener la habitación ordenada, volver a casa a una determinada hora, no estar hablando por teléfono todo el día y otros similares (Santrock, 2004). También influyen los conflictos de valores, ya que las metas, el trabajo esforzado, el ahorro y una buena reputación son valores importantes para los padres, en cambio para los adolescentes ser populares, divertirse y adquirir símbolos de status iguales a los de sus pares es lo más importante (Hurlock, 1987).

Se presentan cambios en los padres de hijos adolescentes que repercuten sobre la relación, como el grado de satisfacción con la pareja, las cargas económicas, la revalidación de la carrera profesional, la perspectiva temporal y las preocupaciones sobre el cuerpo y la salud (MacDermind y Crouter, 1995; Silverberg y Steinberg, 1990; en Santrock, 2004). La preocupación por temas relacionados con la salud, la integridad corporal y el atractivo sexual se convierten en temas centrales en el universo de los padres y de los adolescentes, pero estos últimos llevan importantes ventajas.

La mayor independencia adquirida en la adolescencia es considerada por algunos padres como rebeldía, pero mientras más se adapten las familias a la autonomía del hijo se favorecerán relaciones más sanas y le ayudarán al adolescente a formarse como adulto, al promover la toma de decisiones familiares. En cambio las familias psicológicamente enfermas suelen quedarse estancadas en el control paterno (Santrock, 2004). La afirmación de la autonomía y el sentido de la responsabilidad del adolescente crea confusión y conflicto en muchos padres y empiezan a temer que sus hijos se les escapen de las manos, reaccionando a menudo con un mayor control sobre sus hijos.

Los medios utilizados para mantener el control sobre los adolescentes son: limitaciones económicas, imposición arbitraria de órdenes, prohibiciones, chantajes afectivos, una enfermedad o incluso la violencia física (Lutte, 1991). Sin

embargo es importante que el adolescente reclame mayor autonomía ya que le permitirá adquirir la capacidad de tomar decisiones más razonables y maduras (Santrock, 2004).

Uno de los problemas centrales de las relaciones entre padres y adolescentes es el hecho de que cada grupo desconfía de las opiniones del otro o las interpreta erróneamente. Por ello tanto padres e hijos juzgan la conducta y los problemas de la juventud en términos diferentes y muchas veces contradictorios (Hurlock, 1987). De hecho es raro que el adolescente logre entablar una comunicación sobre sus problemas íntimos con sus padres y dichos conflictos además de ser inevitables resultan indispensables para el proceso de individualización de los jóvenes (Friedenberg, 1959; en Lutte, 1991).

Los adolescentes comienzan a ser más activos socialmente con sus pares de ambos sexos y pasan menos tiempo con su familia, las personas ajenas llegan a tener más influencia sobre sus valores y toma de decisiones a comparación de sus padres. Cuando el adolescente se da cuenta de que ya es capaz de ser independiente tanto en lo económico como en lo social, muchas veces adopta una actitud despreocupada cuando trata a sus padres y puede mostrar hacia ellos menos consideración, respeto y afecto (Hurlock, 1987), con lo que muchos padres pueden llegar a sentirse frustrados (Santrock, 2004).

Si la relación entre los padres del adolescente es feliz, se considerará que el hogar depara una vida placentera, ya que mientras menos desavenencias haya entre los padres, menos habrá entre éstos y sus hijos y entre los hermanos, en cambio el adolescente que se siente infeliz y perturbado frente a sus padres, sus hermanos y sus parientes tendrá una relación conflictiva con ellos. Un hogar feliz se asocia con la estabilidad emocional, la madurez del control emocional y la madurez moral, que se caracteriza por el control interno de la conducta. Esto logra que se desarrollen actitudes más saludables que se generalizan y llevan a un buen

rendimiento escolar, a tendencias positivas hacia profesores e intereses intelectuales y a una buena adaptación a la rutina de los estudios (Hurlock, 1987).

Para que existan mejores relaciones dentro del hogar es importante que exista empatía, comunicación y respeto, ya que el individuo es capaz de comprender el punto de vista del otro y de presentar el propio para que sea comprendido, para que dicha comunicación sea exitosa debe existir respeto paterno por las opiniones del hijo, lo cual no es tan fácil debido a los cambios tan acelerados en lo social y cultural entre padres e hijos. Otros aspectos indispensables para una sana atmósfera familiar son el afecto, la cooperación y la tolerancia, lo que le permite al adolescente desarrollar un autoconcepto saludable que se reflejará en adecuadas adaptaciones a la vida (Hurlock, 1987).

Cuando el arrebató del crecimiento puberal se modera y la homeostasis corporal se restaura, el joven adolescente comienza a sentirse mejor, lo que le permite mejorar en sus relaciones familiares.

### **3.6 Escuela**

La escuela es un medio de integración social y un instrumento de supervivencia cultural destinado a mantener los valores, los modos de relaciones entre las personas y la organización típica de una sociedad (Lutte, 1991). La transición desde el bachillerato hacia la universidad implica muchos cambios y la posibilidad de generar estrés (Johnson, 2002; Rog, Hunsberger y Alisat, 2002; en Santrock, 2004), lo que puede generar ira debido a los estímulos académicos comunes como la matrícula de asignaturas (López y Thurman, 1986; en Deffenbacher, 1993). Esta transición implica pasar de ser el rey de la preparatoria cuando se está en el último año a ser un novato al inicio de la universidad e introducirse a una estructura académica más impersonal de mayores dimensiones que posee un énfasis mayor en el rendimiento y en su evaluación.

Estos cambios pueden tener aspectos positivos como: sentirse mayores o más maduros, tener más asignaturas a elegir, pasar más tiempo con otros jóvenes, tener más oportunidades de explorar distintos estilos de vida y valores, disfrutar de una mayor independencia con respecto a la supervisión paterna y la oportunidad de implicarse en tareas académicas más interesantes y motivadoras (Santrock, 2004).

### **3.7 Amistades**

Los iguales, aquellos adolescentes que tienen aproximadamente la misma edad o nivel madurativo, desempeñan roles importantes en la vida de los adolescentes. El grupo de iguales tiene funciones específicas como ser una fuente de información sobre el mundo externo a la familia, el fomentar un desarrollo social normal (Ryan y Patrick, 1966; en Santrock, 2004) y proporcionar información sobre las habilidades adquiridas (Santrock, 2004). Durante la adolescencia las relaciones entre iguales ocupan un considerable porcentaje del tiempo de la vida del sujeto, de hecho, los adolescentes de ambos sexos pasan más tiempo interactuando con otros adolescentes que con sus padres (Condry, Simon y Bronfenbrenner, 1968; en Santrock, 2004).

Los amigos son importantes confidentes que ayudan al adolescente a desarrollar el sentido de la identidad, a superar las dificultades con sus padres y las rupturas sentimentales, ofreciendo apoyo emocional y consejos. La calidad de las amistades es un factor importante a considerar, pueden ser positivas permitiéndole al adolescente continuar con un desarrollo normal y adecuado, basadas en el apoyo mutuo entre sujetos socialmente competentes, o pueden ser negativas, caracterizadas por la coerción y el conflicto, introduciendo a los adolescentes a aspectos que afectan su calidad de vida, por ejemplo el consumo de alcohol). La elección de dichas amistades tiene que ver con las relaciones establecidas entre el adolescente y sus padres (Santrock, 2004).

Las amistades adolescentes cumplen seis funciones básicas que son: compañerismo, estimulación, apoyo físico, desarrollo de la autoestima y el autoconcepto, comparación social y de intimidad-afecto que implica abrirse al otro (Gottman y Parker, 1987; en Santrock, 2004).

La estabilidad entre amigos es necesaria para proporcionar al individuo un sentimiento de seguridad y satisfacción emocional que al menos temporalmente no obtiene de su familia, desea amigos con los que pueda contar, que sean leales y fieles ante lo que ocurra. Privado de estas amistades generalmente el adolescente experimenta una gran angustia (Hurlock, 1987), el pasar desapercibido o ser rechazado hace que muchos adolescentes desarrollen sentimientos de agresividad y hostilidad porque desea ser popular, sin embargo esto no significa que todos los adolescentes rechazados sean agresivos (Coie, 1999; Santrock, 2004), pero también puede experimentar dolorosos sentimientos de soledad y efectos negativos en la autoestima (Sullivan, 1953; en Santrock, 2004).

El status social es muy importante para el adolescente ya que se mide por el número de amigos que posee, por el status de ellos y por su posición como líder o seguidor dentro del grupo. Mientras un adolescente no se sienta satisfecho con su posición, no es posible considerar que está bien adaptado (Hurlock, 1987).

### **3.8 El amor**

El amor es una relación pasional entre dos personas, donde cada una encuentra en la otra su única razón de vivir, es un comportamiento extremadamente complejo y diversificado que refleja transformaciones cognitivas. Una mayor capacidad de conocerse y de conocer a los demás, posibilita al adolescente la emancipación de sus padres y el poder considerarse igual que los adultos (Lutte, 1991).

Las citas con el miembro del sexo opuesto poseen por lo menos ocho funciones diferentes que son: el pasarlo bien, constituir una fuente de status y de éxito



social, aprender a tratar a las personas y a relacionarse con ellas, aprender a establecer relaciones íntimas y de pareja, la experimentación y la exploración sexual, el establecimiento de relaciones de compañerismo y amistad mediante la interacción y la realización de actividades compartidas con miembros del otro sexo, lo que contribuye al desarrollo y la formación de la identidad y puede ser una forma de elegir pareja (Paul y White, 1990, en Santrock, 2004). Las primeras relaciones de pareja sirven como contexto para que los adolescentes se den cuenta de lo atractivos que son, que significa mantener una relación íntima con alguien y cómo influye todo esto sobre el grupo de iguales (Brown, en prensa; en Santrock, 2004).

El comportamiento amoroso le ayuda al adolescente a separarse de sus padres ya que se dirige hacia otras personas que no pertenecen a su familia, rompe los lazos anteriores y forma nuevos, hace que le dé menos importancia a su comportamiento porque se ha vuelto indiferente a muchas cosas que antes le daba importancia, le permite aceptar su cuerpo y su identidad sexual porque es amado y deseado por la persona más significativa para él. Esto contribuye al desarrollo de toda su personalidad, le da el sentimiento de vivir más plena e intensamente, le permite conocerse mejor y darse cuenta en mayor medida de sus potencialidades, hacerse autónomo y desarrollar la mejor parte sí mismo (Lutte, 1991).

Las relaciones de pareja pueden convertirse en el objetivo fundamental de la vida del adolescente (Harper, Welsh, Woody, 2002; Larson, Clore y Wood, 1999; Larson y Richards, 1999; en Santrock, 2004), pasan mucho tiempo hablando y pensando sobre este aspecto, implicando emociones positivas de complicidad y alegría o emociones negativas como la preocupación, la decepción y los celos. Los adolescentes que tienen pareja informan que su estado de ánimo presenta mayor variabilidad a lo largo del día a diferencia de los que no la tienen (Richards y Larson, 1990; en Santrock, 2004). Las relaciones forman parte de las experiencias emocionales de los adolescentes.

El amor hacia una persona se va a extender hacia las demás y mejorará las relaciones interpersonales que establece el adolescente en sus demás ámbitos, sin embargo cuando termina el enamoramiento se suscita una depresión en el adolescente por la sensación de haber sido expulsado del paraíso (Lutte, 1991).

### **3.9 Identidad**

La identidad de un individuo está compuesta por aspectos como la carrera y trayectoria profesional que desea, por las creencias políticas, por las creencias espirituales o religiosas, por el estado relacional que tiene con otras personas, por los logros e intereses intelectuales, por la identidad sexual, por la identidad cultural y étnica, por los intereses personales y por las cosas que le gustan hacer, por las características de la personalidad y por su imagen corporal (Santrock, 2004). La formación de la identidad empieza con la aparición del apego, el desarrollo de un sentido del yo y la emergencia de la independencia durante la primera infancia y finaliza con la revisión e integración de la trayectoria vital propia de la vejez, el individuo que desarrolla una identidad saludable es flexible y capaz de adaptarse a los cambios que van teniendo lugar en la sociedad, en sus relaciones y en el mundo laboral (Adams, Gulotta y Montemayor, 1992; en Santrock, 2004).

Identidad versus confusión es el quinto estadio psicosocial de la teoría de Erikson, que se suele experimentarse durante la adolescencia, en este estadio la persona se enfrenta al descubrimiento de quién es, qué hace en la vida y hacia dónde va. Los jóvenes que exploran estas identidades contradictorias de forma saludable emergen con un nuevo sentido del yo aceptable, en cambio los adolescentes que no resuelven eficazmente esta crisis de identidad experimentan confusión, llevando al individuo a aislarse de sus iguales y de su familia o sumergirse en el mundo de los iguales perdiendo su identidad al diluirse en la masa. Erikson considera que los adolescentes se enfrentan a una gran cantidad de elecciones y en algún momento de su juventud entran en el periodo de moratoria psicológica (Hopkins, 2000; en Santrock, 2004), donde experimentan distintos roles y personalidades hasta que alcanzan un sentido de yo estable, lo cual les hace cambiar rápidamente de actitud y de parecer, estos cambios son producto del

esfuerzo deliberado que hacen los adolescentes por encontrar un lugar en el mundo.

El desarrollo de la comprensión de uno mismo en la adolescencia es un proceso complejo que implica diversos aspectos del yo, donde se adquiere una diferenciación de sí mismos cada vez más delimitada, logran incluir variaciones contextuales o situacionales en sus autodescripciones (Harter, Waters y Whitesell, 1996; Santrock, 2004) y entienden que poseen diferentes identidades de acuerdo al rol que desempeña en los contextos.

Los factores que favorecen el desarrollo de la identidad del individuo son: la democracia que les permite participar en las decisiones familiares, el poder cuestionar y ser diferente en un contexto de apoyo (Harter, 1990; Santrock, 2004).

### **3.10 Autoestima y autoconcepto**

La autoestima es una evaluación de carácter global y el autoconcepto se refiere a las autoevaluaciones del yo en un dominio o ámbito específico. Las relaciones con los padres y con los iguales son dos fuentes importantes de apoyo social que influyen sobre la autoestima del adolescente. Existen ciertos rasgos en el estilo educativo de los padres asociados a una alta estima en los hijos, que son la expresión de afecto, la preocupación por los problemas del hijo, la armonía en el hogar familiar, la participación en las actividades familiares conjuntas, la disponibilidad para ayudar de forma competente y organizada al hijo cuando lo necesita, el establecimiento y cumplimiento de normas claras y justas que dan libertad al hijo dentro de límites claramente establecidos (Santrock, 2004).

Los problemas de la adolescencia se pueden intensificar cuando la baja autoestima se suma a transiciones difíciles en la escolarización, en la vida familiar o en otros acontecimientos estresantes.

Algunos factores que pueden afectar el autoconcepto del adolescente si estos se desvían de la norma cultural son la estructura corporal, los defectos físicos, la condición física que trastorne la homeostasis del cuerpo, la vestimenta y la inteligencia. A muchos adolescentes se les dificulta agradarse y aceptarse debido a que no están satisfechos con su personalidad, el individuo que se rechaza así mismo no se quiere, siente aversión hacia su persona, tiende a despreciarse y a creer que otros lo ven con hostilidad y menosprecio, no confía en sus propios sentimientos y actitudes y oscila de acuerdo al trato que le dan los demás. Este autorechazo se deriva principalmente de un autoconcepto real que no alcanza al autoconcepto ideal y causa la intensificación de la infelicidad del adolescente (Hurlock, 1987).

Esto puede llevar a los adolescentes a sentir enojo con ellos mismos, lo que se puede expresar mediante insultos por haber cometido algún error, agresiones físicas o verbales a su persona, enojo por una inconformidad de su apariencia física o algún rasgo de su personalidad (Salama, 2008).

Por el contrario si el adolescente se percibe como un individuo querido y digno, necesitado por otros, con un rol satisfactorio y una evaluación precisa y realista será capaz de aceptarse y disfrutar de armonía interior y paz consigo mismo y con los demás (Hurlock, 1987)

## Método

Ya que el enojo está presente en gran medida en los estados emocionales del adolescente y debido a que tiene efectos dañinos para el individuo y las personas que le rodean es importante estudiar y enriquecer propuestas de intervención que favorezcan el desarrollo total del individuo, con el objetivo de realizar el trabajo profesional del psicólogo que tiene como fin ayudarle a las personas a vivir más plena y armoniosamente con ellos mismos y con los que le rodean.

Resulta importante responder a la pregunta de investigación ¿Será útil y eficaz una intervención de corta duración para el manejo y regulación del enojo en los adolescentes a pesar de las perturbaciones emocionales experimentadas?

### *Objetivos*

- Elaborar y evaluar un taller para manejar y regular el enojo que se presenta como parte de los cambios dados por el periodo de la adolescencia y los factores influyentes de su entorno.
- Desarrollar, implementar y validar un cuestionario de detección del enojo y de sus componentes que permita detectar a los adolescentes en riesgo.

### *Hipótesis estadísticas*

H<sub>1</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas en la regulación del enojo de los participantes antes y después de tomar el taller.

H<sub>0</sub>: No existen diferencias estadísticamente significativas en la regulación del enojo de los participantes antes y después de tomar el taller.

H<sub>1</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas en el manejo del enojo de los participantes antes y después de tomar el taller.

H<sub>0</sub>: No existen diferencias estadísticamente significativas en el manejo del enojo de los participantes antes y después de tomar el taller.

H<sub>1</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas en el manejo del enojo con respecto a las seis áreas en que los participantes se desenvuelven antes y después de tomar el taller.

H<sub>0</sub>: No existen diferencias estadísticamente significativas en el manejo del enojo con respecto a las seis áreas en que los participantes se desenvuelven antes y después de tomar el taller.

H<sub>1</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la presencia de los componentes del enojo antes y después de que las participantes tomen el taller.

H<sub>0</sub>: No existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la presencia de los componentes del enojo antes y después de que las participantes tomen el taller.

Se considerarán estadísticamente significativos los resultados cuya  $p \leq .05$

#### *Variables de estudio*

- Enojo: estado emocional negativo asociado a cambios fisiológicos y a distorsiones cognitivas que conllevan a cambios conductuales y emocionales importantes que hacen que el individuo cambie de un estado más o menos tranquilo a uno más exaltado. Es una respuesta natural a las situaciones en que un individuo se siente amenazado o considera que sus necesidades han sido frustradas. La intensidad de dicha emoción puede variar desde una irritación leve hasta una furia intensa (Reilly y Shopshire, 2006).
- Manejo del enojo: significa aprender a encarar una situación con una actitud racional, logrando frenar la expresión verbal del enojo y el librándose de tensiones indeseadas, adquiriendo otras más deseadas, lo que debe producir el menor daño posible físico y psicológico a la persona (Hurlock,

1987). El control del enojo es la medida en que cada persona trata de controlar la expresión del enojo.

- Regulación del enojo: se refiere a la habilidad para moderar la reacción emocional de enojo ante situaciones intensas, evitando las respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, lo que implica sentir el estado afectivo de enojo sin ser abrumado por éste (Fernández y Extremera, 2002 ).

#### *Variables socio-demográficas*

- Sexo: se refiere a la división del género humano en dos grupos: mujer o hombre, cada individuo pertenece a uno de estos grupos, es de sexo femenino o masculino.
- Edad: tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

#### *Definición operacional de enojo*

El enojo puede observarse mediante los cuatro componentes de la emoción, que son el cognitivo, el fisiológico, el conductual y el emocional, estos componentes se pueden manifestar mediante sensaciones corporales como nudo en la garganta, pensamientos como crear fantasías con respecto a la situación, conductas como golpear a alguien y emociones subyacentes como sentirse humillado. Para identificar a los estudiantes que tienden a enojarse frecuentemente y que presentan dificultades para manejar dicha emoción se utilizó el cuestionario de detección del enojo y sus componentes (Gómora, 2009). Dicho instrumento resulta útil para medir los cuatro componentes del enojo. Consta de 30 reactivos en total, mide la presencia o ausencia del enojo, la dificultad para manejar dicha emoción, la frecuencia y la duración del enojo. Además consta de 2 escalas que van del 0 al 10, una de ellas mide la dificultad para manejar el enojo en seis áreas en las que se relaciona el individuo (familiar, personal, escolar,

laboral, con la pareja y con los amigos) y la otra escala mide la presencia o ausencia de los componentes del enojo (Ver anexo 1).

#### *Tipo de diseño*

Se trata de un diseño preexperimental (Hernández, Fernández y Baptista, 2006) pretest- posttest de un solo grupo (Campbell y Stanley, 1995).

$$O_1 \ X \ O_2$$

Donde:

O<sub>1</sub>= Población objeto antes del taller

X= Taller para el manejo y regulación del enojo

O<sub>2</sub>= Población objeto después del taller

#### *Tipo de estudio*

Es un estudio cuasi experimental debido a que la constitución de grupo se dio previamente a la realización del taller, es de campo, observacional y comparativo con respecto a la misma muestra.

#### *Muestreo*

Se trabajó con una muestra no probabilística por cuota, constituida por 8 estudiantes de una universidad pública de la Ciudad de México, todas del sexo femenino, quienes cubrieron los siguientes criterios de inclusión:

- Se enojaban con facilidad y tenían dificultades para controlar dicha emoción, lo cual fue detectado con el cuestionario del enojo y sus componentes (Gómora, 2009).
- Estaban en la etapa de la adolescencia, es decir que no tenían más de 22 años.
- Cursaban el primer o tercer semestre de la carrera.
- Y aceptaban tomar el taller para el manejo y regulación del enojo.



## Instrumentos

- Debido a que no se encontró en la literatura un instrumento estandarizado con los baremos necesarios para medir el enojo en la adolescencia. Se optó por construir el cuestionario de detección del enojo y sus componentes (Gómora, 2009) con el propósito de detectar a los adolescentes con dificultades para manejar su enojo. Dicho instrumento tiene una confiabilidad determinada mediante el coeficiente de Cronbach de 79% con respecto a las seis áreas medidas en que se puede presentar el enojo en la adolescencia y una confiabilidad determinada mediante el coeficiente de Cronbach de 91% con respecto a las manifestaciones del enojo que pueden ser fisiológicas, cognitivas, conductuales y emocionales. Para obtener la validez del instrumento se realizó un análisis factorial de los ámbitos en que se puede presentar el enojo en los adolescentes y de los componentes del enojo que pueden reportar los adolescentes cada vez que se enojan. Con respecto a los seis ámbitos, se encontraron dos factores que explican el 57% de varianza, el primero está conformado por el área escolar, personal y con los amigos, el segundo está conformado por el área familiar y de pareja.

Con respecto a los componentes del enojo, resultaron tres factores que explican el 57% de varianza, el primer factor quedó conformado por: los reactivos sentirse rechazado, golpear o herir a alguien, sentirse inseguro, sentirse humillado, sentirse abandonado, sentirse celoso, crear fantasías con respecto a la situación de enojo y sentir miedo, el segundo factor quedó conformado por nudo en la garganta, azotar las puertas, sentirse impaciente, interpretar situaciones incorrectamente, ritmo cardíaco acelerado, enrojecimiento, crear fantasías con respecto a la situación de enojo, gritar y opresión en el pecho. El tercer factor quedó conformado por temblores, golpear o herir a alguien y enrojecimiento. Se encontró que el instrumento posee una validez de constructo del 57%.

- Autoregistro de intensidad y manejo del enojo, este registro permite conocer los cambios en cuanto a la intensidad de conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros y el grado de manejo que iban adquiriendo los participantes con las estrategias vistas en el taller para controlar las conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros (Ver anexo 2).
- Registro semanal de monitorización de episodios de enojo (RSMEE), permite registrar las situaciones activadoras del enojo presentadas durante la semana, los participantes debían señalar el día en que tuvo lugar, la intensidad alcanzada, (medida en una escala del 1-10, donde 1 era una irritación leve y 10 representaba furia máxima) , la situación provocadora, la conducta llevada a cabo, los antecedentes y consecuencias, los pensamientos y emociones suscitadas, los componentes fisiológicos presentados y las estrategias utilizadas para el manejo de la emoción (Ver anexo 3).

### *Procedimiento*

- Evaluación previa al taller

Basándose en el cuestionario de detección del enojo y sus componentes (Gómora, 2009), se hizo la búsqueda de los estudiantes que respondieron el instrumento para localizar a los más vulnerables con respecto a la presencia del enojo, emoción que les causaba problemas en las áreas medidas (personal, familiar, escolar, con tus amigos, en el trabajo y con tu pareja). Por ética profesional se invitó primero a los participantes que necesitaban el taller en mayor medida debido a las consecuencias negativas experimentadas en sus relaciones interpersonales.

Se realizó una búsqueda de los puntajes más altos obtenidos en los cuestionarios aplicados y se obtuvieron 27 posibles participantes de los cuales 5 de antemano no estaban interesados en asistir al taller. De esas 22 personas solo se pudo contactar a 12 personas, 11 mujeres y 1 hombre, estos participantes asistieron a

una entrevista previa al taller y en general refirieron que se enojaban con facilidad y que les resultaba complicado manejar esta emoción, contaron brevemente las áreas más conflictivas y las razones de esto, mencionaron lo que esperaban obtener al participar en el taller, la culpa que sentían al explotar ante una situación de enojo, la falta de control experimentada y el compromiso de asistencia al taller.

En total 12 participantes iniciaron el taller con evaluación previa, pero sólo 8 lo terminaron con evaluación post. En el turno matutino dejó de asistir una participante desde la cuarta sesión debido a que refirió tener que realizar su servicio social de la opción técnica de nutrición que había cursado en la preparatoria, por lo cual le faltaba tiempo para terminar sus labores. El hombre del turno vespertino dejó de asistir al taller desde la segunda sesión y no fue posible conocer la causa. Es decir fueron 10 participantes las que tomaron el taller de manejo y regulación del enojo, pero dos de ellas faltaron a 3 sesiones, por lo cual se decidió trabajar solamente con la información obtenida de 8 participantes.

- Diseño y elaboración del taller

El taller de manejo y regulación del enojo consta de 10 sesiones semanales de 2 horas cada una, se impartieron estrategias cognitivo-conductuales, técnicas de relajación, restructuración cognitiva solución de problemas y habilidades sociales. También se utilizaron estrategias para evitar que los participantes se engancharan con la emoción del enojo, obtenidas de el Taller 'Los celos y su regulación' (Sánchez, 2009).

A continuación se hará una breve reseña del procedimiento de los temas a tratar en cada una de las sesiones, para mayor detalle se puede revisar la carta descriptiva (Anexo 4).

➤ *Primera sesión (Encuadre e introducción)*

Se creó la adherencia al grupo, se llevó a cabo la presentación de los participantes y del terapeuta. Los participantes narraron su experiencia con la emoción del enojo y las dificultades que han tenido para manejarla.

Se establecieron las reglas para que el grupo trabajara de manera óptima durante el desarrollo del taller, dichas reglas fueron referentes a la puntualidad, las asistencias, la participación, la confidencialidad, el respeto entre los participantes y la realización de tareas para casa.

Se indagaron los objetivos y las expectativas de los participantes, los cuales coincidieron con el objetivo del taller. Por último en esta sesión se les explicó a los participantes que es el enojo, las consecuencias de esta emoción y se les invitó a identificar las situaciones que más les hacen enojar.

Desde la primera sesión se les aplicó un registró que fue respondido por ellos en cada una de las sesiones para observar la evolución de esta emoción conforme la duración del taller. También se les mencionó que tendrían que llenar un registró semanal para monitorizar sus episodios de enojo que sería parte de las tareas para casa. Otra tarea fue el realizar actividades positivas que les hicieran sentir bien.

➤ *Segunda Sesión*

Se inició la sesión verificando la tarea y se les invitó a externar lo sucedido en la semana referente a sus experiencias de enojo y se llevaron a cabo ejercicios para ayudarles a identificar los detonadores de su emoción.

Además se explicaron las señales del enojo para que de acuerdo a estas los participantes pudieran saber cuándo se estaban enojando y de esta manera poder utilizar las estrategias para detener la intensidad del enojo. Se les solicitó continuar registrando la presencia de la emoción.

### ➤ *Tercera Sesión*

En esta sesión se enseñaron algunas técnicas cognitivo-conductuales para manejar el enojo, se les enseñó a utilizar el tiempo fuera en las situaciones de enojo y se llevo a cabo la revisión del registro semanal.

Por otro lado se realizó un ejercicio llamado enfoque sensorial, con el objetivo de enseñarles a los participantes a disfrutar de todas sus sensaciones corporales, lo cual podrá ser utilizado para no engancharse con la situación de enojo y evitar que la intensidad de la emoción incremente.

### ➤ *Cuarta Sesión*

En esta sesión se les explico el ciclo de la agresión y el cómo influye en las manifestaciones de la emoción, además se les enseñó un ejercicio de respiración diafragmática para controlar el componente fisiológico del enojo.

Por otra parte se volvieron a revisar los acontecimientos que causaron el enojo durante la semana en los participantes.

### ➤ *Quinta Sesión*

En esta sesión se les enseñó la técnica de relajación muscular progresiva y se les pidió que se dieran cuenta del lugar donde la emoción se aloja en su cuerpo para lograr relajar principalmente esa parte del cuerpo.

También se inició la intervención cognitiva para controlar los pensamientos rígidos y concretos de los participantes, por medio del modelo A-B-C de Albert Ellis para identificar las ideas irracionales que tienen los participantes cuando se enojan y que provocan una intensidad y mantenimiento del enojo. Se invito a los participantes a proponer una forma de actuar más adecuada cuando se enojan.

➤ *Sexta sesión*

En esta sesión se hizo un repaso de los conceptos aprendidos y se impartió el modelo de solución de problemas, con el objetivo de que los participantes cuenten con estrategias para solucionar sus conflictos, los cuales podrían propiciar su enojo.

➤ *Séptima Sesión*

Durante esta sesión se explicaron los errores cognitivos que suelen tener las personas enojadas, se explicó cada uno de ellos y se dieron alternativas para evitar caer en ellos.

A partir de esta sesión se les pidió a los participantes que imaginaran una situación que les hiciera enojar, con una intensidad baja, logrando posteriormente manejar y regular dicha emoción, solucionando la situación de la mejor manera posible.

➤ *Octava Sesión*

En esta sesión se impartieron habilidades sociales para que los participantes lograran expresar sus deseos, necesidades y actitudes de la manera más sana y adaptativa posible, se explicó la diferencia entre asertividad, agresividad y hostilidad, invitándolas a practicar la asertividad en situaciones creadas, las cuales tuvieron que actuar en un role playing.

Se les pidió que identificaran las estrategias más útiles y que en base a ellas realizaran su plan de control del enojo. Nuevamente se les pidió que imaginaran una situación que les hiciera enojar, pero esta vez con una intensidad media, logrando posteriormente manejar y regular dicha emoción, solucionando la situación asertivamente.

➤ *Novena sesión*

Se revisaron los planes de enojo de los participantes y las tareas de casa. Esta vez se indujo a que los participantes se enojaran hasta llegar a la mayor intensidad posible y debían relajarse totalmente eliminando cualquier tensión o enojo mediante el uso de las estrategias aprendidas.

➤ *Décima Sesión*

En la última sesión se resumieron los conceptos y técnicas vistas, aclarando las dudas que se tenían. Se les dio la retroalimentación a cada una de los participantes procurando resaltar los logros alcanzados y las cualidades de cada una. Finalmente se les dio un diploma por su asistencia y se les dio las gracias por la misma.

## Resultados

Los resultados se muestran en tres apartados:

- En el primer apartado se presentan las características descriptivas de la muestra.
- En el segundo apartado se muestra el análisis estadístico inferencial con el objeto de probar las hipótesis planteadas, las pruebas utilizadas para dicho objetivo fueron: la prueba de McNemar para la primera hipótesis, la prueba de Wilcoxon para la segunda hipótesis y la prueba t de Student de muestras relacionadas para la segunda y tercera hipótesis.
- En el tercer apartado se presenta el análisis cualitativo de algunos datos obtenidos, como el cambio en la frecuencia del enojo de los participantes antes y después del taller y los cambios con respecto a la duración en que los participantes permanecían enojados antes y después del taller.

### *Características de la muestra*

La muestra estuvo conformada por ocho estudiantes del sexo femenino de una universidad pública de la Ciudad de México. Siete de ellas cursaban el primer semestre de la carrera y otra el tercer semestre, todas en el turno matutino. Tenían entre 17 y 19 años de edad, a continuación se presenta la tabla correspondiente para visualizar las edades de las participantes.

Tabla 1. Edad de los participantes

Edad	f
17	1
18	5
19	2
Total	8



Cuatro de las participantes mantenían una relación sentimental con una pareja estable, dos de ellas terminaron la relación con su pareja pero continuaban saliendo con él y dos no mantenían ninguna relación sentimental. Estas seis participantes solían sentirse enojadas frecuentemente por distintas situaciones que vivían con su respectivo compañero (por ejemplo, el que no les hablará por teléfono a la hora acordada). Las ocho participantes vivían con su familia y sólo una de ellas tenía un trabajo de medio tiempo.

*Análisis estadístico inferencial*

Para comparar los cambios de las participantes con respecto a la facilidad para enojarse antes y después del taller se utilizó la prueba de McNemar, a continuación se presenta la tabla de contingencia de 2x2 para observar la distribución de las respuestas de los participantes.

Tabla 2. Distribución de las respuestas de regulación del enojo antes y después del taller

		<u>Antes</u>	
		Si se enojan con facilidad	No se enojan con facilidad
<u>Después</u>	Si se enojan con facilidad	1	<b>0</b>
	No se enojan con facilidad	<b>5</b>	2

Nota. Se encontró una ( $\chi^2= 5, p< .05$ )

$$\chi^2 = (5-0)^2 / 5 = 25/5 = 5$$

Para conocer si a las participantes les resultaba complicado manejar su enojo antes y después del taller se utilizó la prueba de Wilcoxon, encontrándose ( $z=-1.73, p=.08$ ).

Se utilizó la prueba t de Student de muestras correlacionadas para evaluar la diferencia entre medias de los seis ámbitos en que se puede presentar el enojo comparando el antes y después del taller.

Tabla 3. Diferencias antes y después en el enojo en los ámbitos en que se desenvuelven las participantes

Ámbitos	<u>Media</u>		t	p
	Antes	Después		
Familiar	7.87	2.25	8.61	.000**
Escolar	6.00	1.00	5.40	.001**
Con tu pareja	6.71	1.85	3.68	.010**
Con tus amigos	3.62	1.12	3.20	.015**
En el trabajo	3.00	0.80	1.66	.171
Personal	5.87	1.25	4.63	.002**

\* $p \leq 0.05$ . \*\* $p \leq 0.01$ .

También se utilizó la prueba t de Student de muestras correlacionadas para evaluar la diferencia entre medias de los componentes del enojo comparando el antes y después del taller.

Tabla 4. Diferencias antes y después en las manifestaciones del enojo que experimentan las participantes en una situación activadora

Manifestaciones del enojo <sup>a</sup>	Media		t	p
	Antes	Después		
Temblores	2.12	0.37	1.61	.150
Sentirse rechazado (a)	3.50	1.25	3.00	.020*
Nudo en la garganta	6.62	2.62	4.98	.002**
Golpear o herir a alguien	0.75	0.25	1.52	.170
Azotar las puertas	4.62	1.37	1.92	.096
Sentirse impaciente	8.12	4.37	4.58	.003**
Sentirse inseguro (a)	5.62	2.12	2.59	.036*
Sentirse humillado (a)	3.62	1.00	2.42	.046*
Interpretar situaciones incorrectamente	6.37	2.62	3.36	.012**
Ritmo cardíaco acelerado	4.25	2.00	1.31	.229
Sentirse abandonado (a)	3.12	1.87	0.73	.488
Sentirse celoso (a)	6.00	1.37	3.61	.009**
Enrojecimiento	4.75	1.25	2.12	.071
Crear fantasías con respecto a la situación de enojo	6.00	2.50	1.69	.133
Sentir miedo	4.25	1.12	2.01	.084
Gritar	7.00	2.28	2.64	.038*
Opresión en el Pecho	5.12	1.50	2.10	.073

<sup>a</sup>Las manifestaciones del enojo pueden ser conductuales, cognitivas, fisiológicas y emocionales.

\* $p \leq 0.05$ . \*\* $p \leq 0.01$ .

Con la finalidad de conocer la influencia del tamaño de la muestra ( $n=8$ ) sobre las diferencias entre medias que no resultaron estadísticamente significativas se empleo la prueba del tamaño del efecto (Rosenthal y Rosnow, 1993), la fórmula empleada fue:

$$d = 2(t) / \sqrt{gl}$$

Donde:

d= tamaño del efecto

t=valor de t

gl=grados de libertad

Considerando que puntajes obtenidos:

$d \geq .80 \rightarrow$  efecto grande

$d \cong .50 \rightarrow$  efecto medio

$d \leq .20 \rightarrow$  efecto pequeño

A continuación se presentan los resultados obtenidos para conocer en qué conductas, sensaciones, pensamientos y emociones se obtendrían diferencias estadísticamente significativas entre medias si el tamaño de la muestra fuera mayor.

Tabla 5. Componentes del enojo que resultarían estadísticamente significativos con respecto a la diferencia entre medias al utilizar la prueba del efecto

Manifestaciones del enojo <sup>a</sup>	t	d	Tamaño del efecto
Temblores	1.61	1.21	Grande
Golpear o herir a alguien	1.52	1.14	Grande
Azotar las puertas	1.92	1.45	Grande
Ritmo cardiaco acelerado	1.31	.99	Grande
Sentirse abandonado (a)	.73	.55	Medio
Enrojecimiento	2.12	1.60	Grande
Crear fantasías con respecto a la situación de enojo	1.69	1.27	Grande
Sentir miedo	2.01	1.51	Grande
Opresión en el pecho	2.10	1.58	Grande

*Nota. El valor de  $gl=7$*

<sup>a</sup>Las manifestaciones del enojo pueden ser conductuales, cognitivas, fisiológicas y emocionales.

Con el objeto de probar si hubo diferencias antes y después del taller con respecto al total de medias de los ámbitos en que los adolescentes se pueden enojar se calculó la prueba t de Student para muestras correlacionadas.

Tabla 6. Diferencias antes y después en el enojo en los ámbitos en que se desenvuelven los participantes con respecto al total de las medias

	<u>Media</u>		t	p
	Antes	Después		
Ámbitos	31.87	7.25	8.70	.000**

\* $p \leq 0.05$ . \*\* $p \leq 0.01$ .

Con el objeto de probar si hubo diferencias antes y después del taller con respecto al total de los componentes del enojo se calculó la prueba t de Student para muestras correlacionadas.

Tabla 7. Diferencias antes y después en la presencia de las manifestaciones del enojo con respecto al total de medias

	<u>Media</u>			
	Antes	Después	t	p
Manifestaciones del enojo <sup>a</sup>	82.12	27.62	3.88	.006**

<sup>a</sup>Las manifestaciones del enojo pueden ser conductuales, cognitivas, fisiológicas y emocionales.

\* $p \leq 0.05$ . \*\* $p \leq 0.01$ .

#### *Análisis cualitativo*

A continuación se presentan las diferencias observadas en la frecuencia del enojo, medida en el número de veces que las participantes suelen enojarse comparando el antes y el después del taller.

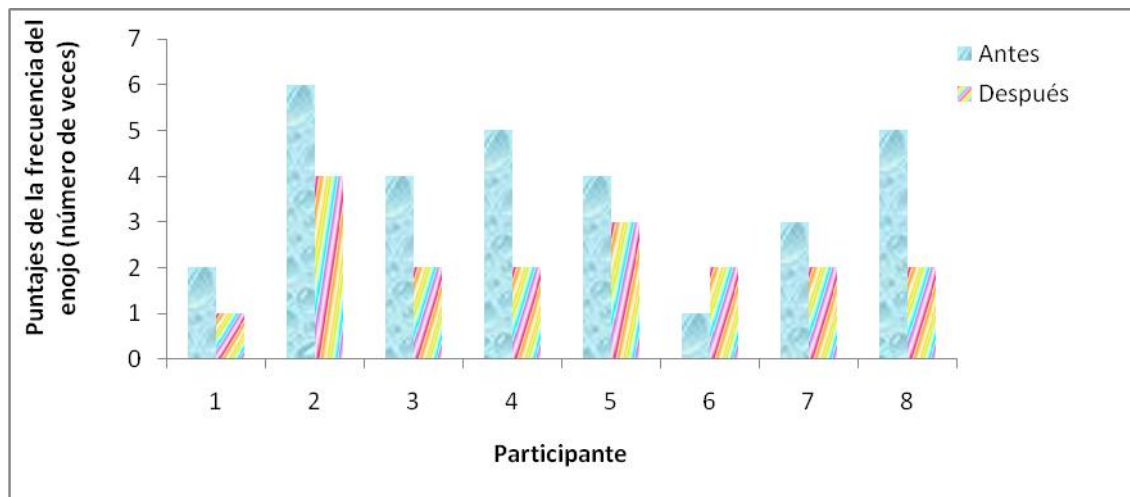


Fig. 1. Representa la frecuencia con que las participantes se enojan comparando el antes y el después del taller (n=8), donde 6=más de una vez a día, 5=una vez al día, 4=tres veces a la semana, 3=una vez a la semana, 2= una vez cada quince días y 1=una vez al mes.

La siguiente figura representa el tiempo que dura el enojo en las participantes después de una situación activadora comparando el antes y el después del taller. De los ocho casos que se tienen solo es posible comparar dos, debido a que solo las participantes 4 y 7 se enojaron por una situación similar en ambas evaluaciones, en cambio las participantes 1, 2, 3, 5, 6 y 8 se enojaron por situaciones diferentes lo cual impide comparar los resultados. Por ejemplo la participante 4 se enojó con su novio en ambas ocasiones y la participante 7 se enojo con sus padres al momento de evaluarla en el pre y el post. A continuación se presentan los datos obtenidos.

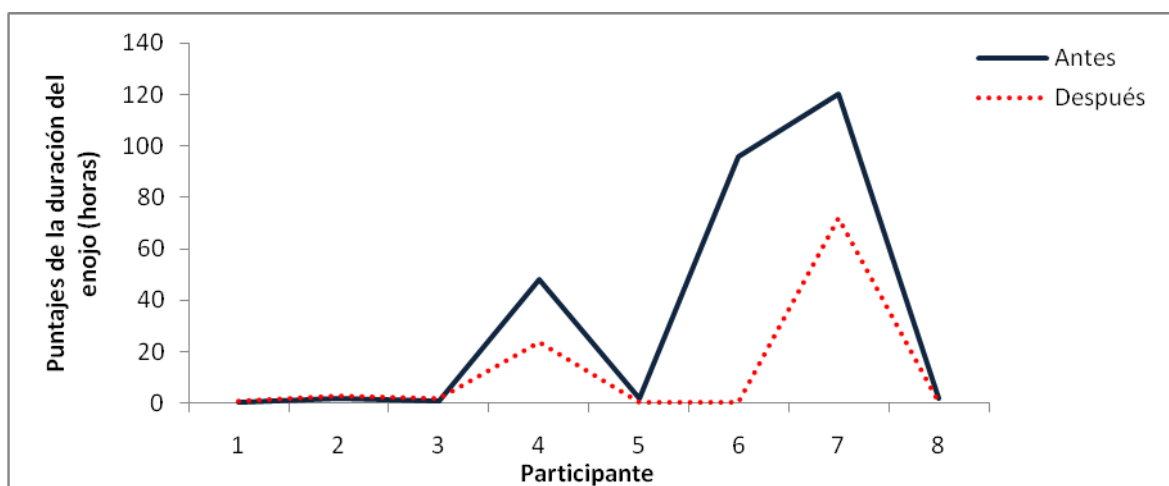


Fig. 2. Representa la duración del enojo una vez que las participantes experimentan esta emoción comparando el antes y el después del taller (n=8), medido en horas.

Ésta figura permite visualizar que el tiempo que duraban las participantes 4 y 7 enojadas en una situación similar disminuyó considerablemente en comparación con el antes y después del taller, encontrándose que después de la intervención lograban disminuir el tiempo en que se mantenían encolerizadas, lo cual resulta muy útil para evitar consecuencias negativas a su salud y en sus relaciones interpersonales.

Finalmente se analizó la información obtenida en la entrevista final con respecto a la eficacia del taller desde el punto de vista de las participantes, dicha información se encuentra en el anexo 5 y los hallazgos se señalan en la discusión.

También se analizó la información obtenida en los autoregistros con respecto a la intensidad y manejo del enojo, lo cual puede observarse en el anexo 6, dichos hallazgos serán retomados para la discusión.



## Discusión

El diseño de investigación empleado permitió observar la relación funcional entre el tratamiento impartido y la conducta de enojo, se observó que la frecuencia y duración de los episodios de enojo fueron disminuyendo conforme la aplicación de las técnicas de relajación, de reestructuración cognitiva, solución de problemas y de habilidades sociales, llegando a presentarse una disminución muy significativa de conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con otros.

Es posible notar que las 8 participantes fueron mujeres, lo cual no implica que se haya excluido a los hombres, si no que es probable que ellos estén menos dispuestos a recibir ayuda y menos interesados en tomarse el tiempo para sentirse mejor o para solucionar sus problemas. Lo que implicaría abrirse emocionalmente ante un grupo de personas, conducta que no es muy alentada ni común en nuestra sociedad para el sexo masculino ya que es símbolo de debilidad, en comparación abertura emocional permitida para el sexo femenino. Lo anterior no determina que el taller solamente sea eficaz y útil para las mujeres, ya que se ha demostrado que las estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del enojo son eficaces para hombres y mujeres (Reilly y Shopshire, 2006).

Los resultados apoyan las premisas de la eficacia de control de enojo mediante la combinación de habilidades cognitivas, de relajación y de reestructuración cognitiva (Deffenbacher, 1993). Sin embargo, cada participante refirió en sus planes de enojo elaborados las técnicas más útiles y eficaces que les ayudaron a manejar su emoción, éstas fueron en su mayoría las técnicas de relajación (respiración diafragmática) y de reestructuración cognitiva (Modelo A-B-C de Ellis). Será importante considerar esta información para reforzar y practicar éstas técnicas en las posibles sesiones de seguimiento, para fomentar el mantenimiento y apoyo en el control emocional de las participantes.

Los resultados de la prueba de McNemar (véase tabla 2) indican que el taller influyó positivamente para regular la emoción, ya que si antes las participantes se enojaban con facilidad, después del taller se encuentra que la mayoría de ellas ya no se enoja con facilidad, es decir que logran después del taller regular su emoción ( $\chi^2= 5$ ,  $p=.05$ ). Este hallazgo proporciona evidencia a favor para la primera hipótesis planteada.

A partir de los resultados obtenidos (véase tabla 3) mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas se encontró que existen diferencias significativas antes y después del taller con respecto a la dificultad para manejar el enojo en los distintos ámbitos en que los participantes se desenvuelven. Esto es ya que al obtener estrategias de relajación, de reestructuración cognitiva, de solución de problemas y de habilidades sociales las participantes aumentaron el grado de manejo de su enojo en el ámbito familiar, escolar, con su pareja, con sus amigos y en el personal. Estos hallazgos brindan evidencia a favor a la tercera hipótesis planteada.

No se encontraron diferencias significativas en el ámbito laboral en lo que se refiere a control del enojo antes y después del taller, probablemente esto se deba a que solo una de las 8 participantes trabajaba, además de que dicho reactivo causaba confusión, porque las participantes no sabían si dejarlo en blanco o responderlo en base al ámbito escolar.

También se encontraron diferencias estadísticamente significativas antes y después del taller con respecto a la presencia de las manifestaciones del enojo que podrían experimentar las participantes al sentirse enojadas (véase tabla 4), ya que al obtener estrategias de relajación, de reestructuración cognitiva, de solución de problemas y de habilidades sociales, disminuyeron la presencia de manifestaciones del componente emocional, tales como sentirse impacientes, inseguros, rechazados, humillados y celosos; del componente cognitivo, tal como interpretar situaciones incorrectamente; del componente conductual, tal como

gritar y del componente fisiológico tal como nudo en la garganta. Aunado a esto y debido a los resultados obtenidos por medio de la prueba del efecto, es posible saber que sí se hubieran encontrado diferencias estadísticamente significativas entre las medias de todos los componentes medidos por el Cuestionario de Detección del Enojo y sus Componentes (Gómora, 2009), si la muestra hubiera sido mayor. Ya que 8 de las manifestaciones sometidas a prueba resultaron con un efecto grande ( $d \geq .80$ ) y se encontró que la manifestación emocional de sentirse abandonado tiene un efecto medio ( $d \cong .50$ ). Es decir las diferencias entre medias del componente fisiológico (temblores, ritmo cardíaco acelerado, enrojecimiento y opresión en el pecho), el componente conductual (golpear o herir a alguien y azotar las puertas), el componente cognitivo (crear fantasías con respecto a la situación de enojo) y el componente emocional (sentirse abandonado y sentir miedo) hubieran resultado estadísticamente significativas si el taller hubiera sido impartido a más estudiantes. Nuevamente lo encontrado brindó evidencia a favor a la cuarta hipótesis planteada.

Se compararon los totales de las medias antes y después del taller, con respecto a los seis ámbitos evaluados -familiar, personal, escolar, laboral, con los amigos y con la pareja- ( $t=8.70$ ,  $p=.00$ ) y las manifestaciones de los componentes del enojo -conductas, sensaciones, emociones y pensamientos-, ( $t=3.88$ ,  $p=.00$ ), encontrándose evidencia empírica a favor de las hipótesis planteadas. Con esto se puede decir que sí existen diferencias estadísticamente significativas en el manejo y regulación del enojo con respecto a los seis ámbitos en que éste se puede presentar y con respecto a la presencia de las manifestaciones de los componentes del enojo, lo cual es producto de la intervención propuesta.

Con respecto a la frecuencia con que las participantes suelen sentirse enojadas (véase figura 1), es posible notar que antes de tomar el taller las participantes solían sentirse enojadas tres días a la semana en su mayoría y después del taller disminuyeron las ocasiones en que se enojaban hasta una ocasión por cada quince días. De acuerdo a la duración del enojo (véase figura 2), se puede decir

que el tiempo que las participantes duraban enojadas ante una situación activadora disminuyó considerablemente, notado que cuando la participante 4 se enojaba con su novio, esta emoción se mantenía presente durante 2 días, en cambio después del taller la participante utiliza las técnicas aprendidas y ante la misma situación logra disminuir un 50% la duración del enojo, a solamente un día.

En el caso de la participante 7 que se enoja por una sensación de frustración ante algo que necesita y sus padres no se lo dan, se observa que antes del taller dura enojada cinco días y después del taller esto disminuye a 3 días, esto de hecho es reportado subjetivamente por la participante que mencionó durante las sesiones caer en errores cognitivos frecuentes y al utilizar estrategias contrarias a estos, logro visualizar su relación con los padres de manera diferente.

Además de los hallazgos ya descritos, es posible mencionar el reporte subjetivo de las participantes que refuerzan la eficacia y utilidad del taller (véase anexo 5) y la información detallada de los autoregistros obtenidos durante las 10 sesiones del taller (véase anexo 6) donde se observan cambios positivos a favor de las hipótesis planteadas, ya que las participantes lograron disminuir la intensidad y aumentar el manejo sobre las conductas indeseables, los pensamientos displacenteros, las sensaciones displacenteras, las emociones displacenteras y las relaciones displacenteras con otros.

Aunado a los datos estadísticos que apoyan la eficacia del taller con respecto a las hipótesis planteadas, las participantes reportaron que este taller también les ayudó para el control de otras emociones como la ansiedad, tristeza y celos (véase anexo 5), que de acuerdo a Hurlock (1987) son emociones desagradables que se experimentan en mayor medida la adolescencia. El taller también les permitió a las participantes analizar cuidadosamente la situación provocadora de enojo y conocer las causas para poder actuar más tranquila y sanamente, esto les permitió mejorar sus relaciones con los demás al hacer uso de las habilidades sociales.

Los hallazgos hasta ahora descritos pudieran hacer disonancia con lo encontrado en la prueba de Wilcoxon ( $z=-1.73$ ,  $p=.08$ ) que no da evidencia a favor estadísticamente significativa para la segunda hipótesis planeada, a continuación se dará una posible explicación.

Esta prueba se utilizó para analizar los datos de la siguiente pregunta del Cuestionario de Detección del Enojo y sus Componentes (Gómora, 2009), ¿Te resulta complicado manejar la emoción del enojo?. Las posibles respuestas a esta pregunta son sí, a veces y no. Siendo así las participantes reportaron que aún después de la intervención a veces se les seguía dificultando el control del enojo. Y una explicación posible para esto, es que el enojo es una emoción humana que no se suprime mediante esta intervención, sino que sólo se puede regular y manejar eficazmente mediante técnicas cognitivo-conductuales (Deffenbacher, 1993). Aunado a que siempre existirán situaciones nuevas o pasadas que afecten al individuo, evitando lograr un manejo emocional eficiente.

En el caso de las participantes esto pudo ser observado en varias situaciones durante las sesiones, por ejemplo las participantes que continuaban una relación con su ex pareja (situación pasada) no lograban mantener una regulación ni manejo del enojo estable cuando se involucraban nuevamente en esta relación conflictiva, de la cual no podían salir y continuaban con muchas emociones negativas entre ellas el enojo. Esto concuerda con la importancia de las relaciones amorosas para el adolescente y las dificultades emocionales que conlleva el aceptar una ruptura (Hurlock, 1987).

Al tomar en cuenta estos aspectos se les exhortaba constantemente a las participantes, a que estuvieran solicitaran una terapia más enfocada a los conflictos causantes del enojo y de otras problemáticas que estaban entorpeciendo la salud mental de las participantes.

Se pudieron observar características de las participantes que concuerdan con los hallazgos de Díaz-Guerrero (1982), observándose que las participantes podían dañar a las personas que les rodean, que pueden ser impulsivas, que pueden hablar espontáneamente sin inhibiciones y que son propensas a desarrollar trastornos emocionales, al enfrentarse a situaciones frustrantes, además de que presentan niveles de ansiedad, estos hallazgos fueron observados durante la impartición de taller.

También se encontró que las participantes reportan cambios fisiológicos a partir de que se sienten enojadas, manifestando dolores de cabeza y de estómago, tasa cardiaca acelerada, tensión en los hombros y espalda, aumento de la sudoración y de la temperatura. Presentan dificultades para experimentar otras emociones negativas como la ansiedad y los celos (Deffenbacher, 1993) y más de dos participantes presentaron dificultades en su autoestima y autoaceptación.

A nivel general es posible observar que antes del taller el ámbito más afectado en los participantes era el familiar y de acuerdo a las narraciones de las participantes durante el taller es posible conocer las causas principales de los conflictos que elicitan su enojo: la negación de permisos otorgados previamente por los padres, las salidas con amigos o parejas y las conductas agresivas u hostiles dentro del ámbito familiar. La mayoría de las participantes se desarrollaban en un ambiente familiar tenso debido a la falta de comunicación, tolerancia y empatía con sus progenitores. Lo que de acuerdo a Hurlock (1987) afecta la estabilidad y madurez del control emocional del adolescente, lo que influye bastante en los otros ámbitos de su vida. Dado lo anterior es de suma importancia enseñar las habilidades sociales y de solución de problemas para que los adolescentes logren mejorías en la calidad de relación con sus familias, para vivir en un ambiente más armónico y saludable, que favorezca y permita el control emocional.

Ya que la manera de percibir las situaciones influye sobre la respuesta de la ira (Hurlock, 1987) es vital que los participantes conozcan e identifiquen los errores

cognitivos que se presentan cada vez que se sienten enojados para evitar la intensidad y mantenimiento de su emoción (Deffenbacher, 1993), lo cual les ayudó significativamente para valorar sus pensamientos y contrarrestarlos con pensamientos más saludables y menos inflexibles.

De acuerdo a lo encontrado en la evaluación del taller (ver anexo 5), es posible observar que en general las participantes consideran que el taller fue bueno, ya que les ayudó a entender qué es el enojo, conocer un poco más acerca de las situaciones que les causan enojo y estar más conscientes a la hora de reaccionar, ya que conocen las consecuencias negativas que esto pudiera traerles (por ejemplo, pelear con su novio, con su mamá, no obtener lo que quieren, sentirse frustradas, etc.), lo cual les resulta más sencillo con las estrategias aprendidas.

Consideran que pudieron expresar dicha emoción en un contexto de confianza, que les ayudó a sentirse mejor, realizando actividades más positivas para ellas mismas y a su vez fomentó salir de la rutina y disfrutar más de sus días. Todas las participantes refieren que los objetivos del taller se cumplieron, ya que al finalizarlo se consideran capaces de controlar su enojo y otras emociones como la tristeza y angustia. El taller les ayudó a evitar que su emoción se convirtiera en furia mediante las técnicas aprendidas, logrando a expresar asertivamente lo que desean o necesitan para así disminuir la frustración y evitar el enojo. Dichas técnicas les ayudaron a tranquilizarse y evitar reaccionar impulsivamente, ahora pueden pensar las implicaciones de la situación evocadora del enojo, las posibles formas de reaccionar y las consecuencias que podrían suscitarse.

En general se puede decir que el taller de manejo y regulación del enojo les ayudó a las participantes a:

- Manejar y controlar sus emociones.
- Analizar la situación provocadora del enojo y actuar más tranquila y sanamente.

- Mejorar sus relaciones con los demás, al tener estrategias adecuadas para expresar sus emociones.
- Conocer las causas de su enojo.
- Y ser asertivas.

Las participantes consideran que la psicóloga que impartió el taller fue comprometida, clara, objetiva, alegre, dinámica, divertida, empática, puntual y amigable, lo cual hizo que el ambiente fuera ameno, al mostrarse atenta y dedicada para apoyarlas y ayudarlas, esto les permitió sentirse con la confianza para abrirse emocionalmente y poder expresar sus problemas referentes al enojo. Consideran que tenía conocimientos sobre el tema y se aseguraba de que los temas vistos quedaran aprendidos correctamente, de no ser así los volvía a explicar hasta que esto ocurriera.

Las sugerencias de las participantes para el taller fueron:

- Mayor puntualidad y compromiso de las participantes para que no faltaran o llegaran tarde a las sesiones.
- Un lugar fuera más agradable.
- Mayor practica de las estrategias aprendidas.
- Y mayor duración de las sesiones para platicar a detalle las vivencias de cada participante.

Las participantes refirieron que sí recomendarían el taller porque es efectivo para el manejo del enojo y de otras emociones, llevado a cabo en un ambiente dinámico y objetivo, lo que les permitió mejorar su calidad de vida.

Recientemente se contactó a tres de las participantes que asistieron al taller y reportan que los beneficios obtenidos por el taller continuaban siendo estables, sin embargo expresaron su deseo de asistir a otra sesión para platicar y continuar reforzando los conceptos y estrategias aprendidas.



Finalmente es importante considerar que debido a que el dominio emocional suele lograrse con la experiencia (Carstensen, 1995) se debe reforzar en los participantes el continuo uso de estas estrategias y advertir sobre las posibles fallas que se podrían suscitar al enfrentar situaciones nuevas, pero sobre todo alentar a los participantes a continuar con esta tarea que les permitirá lograr una etapa más agradable evitando el daño penetrante y destructivo en sus relaciones interpersonales (Hurlock, 1987).

Aunque el instrumento desarrollado para medir el enojo fue válido y confiable, resulta indispensable desarrollar los baremos necesarios para que el Cuestionario de Detección del Enojo y sus componentes (Gómora, 2009), pueda ser utilizado en otras investigaciones interesadas en la expresión, manejo y regulación del enojo.

## Conclusiones

Debido a que se encontró que el taller fue efectivo y útil para el manejo del enojo y de otras emociones sería muy conveniente que este tipo de intervenciones estuvieran disponibles en las facultades correspondientes de los adolescentes que lo requirieran. Inicialmente se podría proponer que este taller permaneciera inscrito en nuestra facultad ya que como psicólogos es indispensable trabajar en la salud mental propia, para poder ayudar a la gente que solicita nuestros servicios. Posteriormente sería trascendental llevar este taller de manejo y regulación del enojo a otras facultades para que los estudiantes tuvieran las estrategias necesarias para el control emocional.

El psicólogo que desee impartir un taller para el manejo emocional deberá establecer un ambiente ameno y lleno de confianza, que les permita a los participantes expresar su enojo; necesita contar con los conocimientos para ayudarles a entender las situaciones provocadoras de enojo y enseñarles las estrategias utilizadas para manejar esta emoción. Tendrá que ser una persona atenta y dedicada a las necesidades e inquietudes de los participantes, es importante que el psicólogo cuente con una personalidad que lo haga ser divertido, alegre, dinámico, empático y amigable. Pero sobre todo deberá mostrarse muy interesado en ayudar a los participantes y asegurarse de que esto suceda.

Las limitaciones que se presentaron durante el taller, fueron referentes al espacio, ya que los lugares disponibles fueron salones de la facultad y hubiera sido más conveniente un espacio sin estímulos exteriores (por ejemplo, el ruido), que perturban la secuencia de las sesiones. Por otro lado se recomendaría que la duración del taller se extendiera dos sesiones más para poder practicar más ampliamente cada una de las técnicas vistas.

Algo que sería de suma importancia es que los participantes realmente se comprometieran a asistir a todas las sesiones y que esto sucediera, ya que cuando alguien falta, es necesario repetir los temas vistos, con lo que se pierde la continuidad alcanzada y se retrasa al grupo, lo cual causa tedio y distracción en las participantes que ya vieron el tema.

Otro aspecto importante es notar que en algunos casos no basta que los participantes cuenten con las estrategias para controlar su emoción debido a que puede existir una causa que subyace y que mantiene latente e intensa a la emoción, (por ejemplo, el enojo causado por que una chica continúa saliendo con su ex novio y que a pesar de que la persona conoce y domina las estrategias para manejar su enojo continúa con la presencia de esta emoción ya que no logra finalizar por completo esta relación; es decir la causa subyacente de su enojo) cuando se presentan este tipo de situaciones sería importante que las participantes tomen una terapia más específica e individual para tratar con mayor detalle las razones de su enojo.

Se recomienda que el taller de manejo y regulación del enojo sea impartido a cinco participantes como máximo ya que un número mayor hace complicado la escucha dedicada y atenta que necesitan las participantes para expresar sus inquietudes referentes al enojo. Dos horas de duración resulta un tiempo aceptable que permite desarrollar las sesiones completamente sin llegar al fastidio de los participantes. En cuanto al número de sesiones, parece que 12 sesiones resultan benéficas para incrementar la práctica de las técnicas.

Finalmente algo indispensable es el trabajo y práctica constante de las estrategias para un manejo del enojo, lo cual pudiera resultar un tanto complicado debido a que el estilo de vida actual refuerza el manejo emocional deficiente en las personas, por ejemplo es más común que las personas sean agresivas y hostiles a que sean asertivas y es más común que reaccionen arrebatadamente a que se tranquilicen mediante técnicas adecuadas de relajación.

Lo que este taller aporta la Psicología es la posibilidad de mejorar las tutorías, planteadas en el nuevo plan de estudios, ya que al detectar que los estudiantes tienen dificultades para manejar el enojo, puede ser impartido un taller de manejo y regulación del enojo para ayudar a los adolescentes a tener estrategias eficaces y útiles para controlar dicha emoción, logrando así mejorar incluso su desempeño académico, social y personal.

## Referencias

- Aberastury de Pichón Rivière, A. & Knobel, M. (1994). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós
- American Psychiatric Association. (1995). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4a. ed.) Washington, DC, EE. UU.: Autor.
- Anderson, C., A. & Bushman, J., B. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51.
- Ayub, H. (2006) Cómo tratar los comportamientos de rebeldía y enojo Cómo criar adolescentes *Esperanza para la familia*. XII. Versión electrónica.
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión, causas, consecuencias y control*. España. Desclee de Brouwer.
- Blancas, L. y Padilla, G. [Eds.] (2006). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. Versión Abreviada. México: Manual Moderno.
- Caballo V., E. [Comp.] (2008). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo Veintiuno de España Editores.
- Campbell, D., T. & Stanley, J., C. (1995). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Argentina: Amorrortu.
- Chertock, A. (2009). *Desarrollo y tratamiento de los comportamientos agresivos. Enfoque cognitivo-conductual*. Conferencia dictada en la Sociedad de Psiquiatría del Uruguay, Montevideo, Uruguay. Versión electrónica

Deffenbacher, J., L. & Caballo, V., E [trad.]. (1993). Irritabilidad crónica: características e implicaciones. *Psicología conductual*. 1, 51-72.

Deffenbacher, J., L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.

Deffenbacher, J., L. & Lynch, R., S. (1997) Intervención cognitivo-conductual para el control de la ira. En Caballo, V., E. (2008). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.

Egremy, G. (1994). *Sexualidad adolescente*. México: Consejo Nacional de Población.

Feixas, G. & Miro, M., T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, P., N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6

González, N., J., J. (1999). *Psicoterapia de grupos: Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas*. México: Manual Moderno.

Grzib, S., G.(2002). *Bases cognitivas y conductuales de la motivación y la emoción*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces, depósito legal.

Hernández, S., R., Fernández, C., C. & Baptista, L., P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

Hurlock, E., B. (1987). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós

Kassinove, H. (1995). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.

Lega, L., I (2008). La terapia Racional-Emotiva: una conversación con Albert Ellis. En Caballo V., E. [Comp.] (2008). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo Veintiuno de España Editores.

Lelord, F. & André, C. (2002). *La fuerza de las emociones: amor, cólera, alegría*. Barcelona: Kairos.

Lozano, G. (1996). *Enojo, conductas autodestructivas y riesgo suicida en adolescentes: enfoque psicosocial*. Tesis para obtener el título de maestría. México, D.F. Facultad de Psicología.

Lutte, G. (1991). *Liberar la adolescencia: La psicología de los jóvenes de hoy*. Barcelona: Herder

Mussen, P., H., Conger, J., J. & Kagan, J. (1984). *Desarrollo de la personalidad del niño*. México:Trillas.

Nezu, A., M & Nezu, C., M (1987). Entrenamiento en solución de problemas. En Caballo V., E. [Comp.] (2008). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo Veintiuno de España Editores.

Ortony, A., Clore, G., L. & Collins, A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.

Papalia D., Wendkos, S. y Feldman, R. (2007). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill.

Reeve, J. (2004). *Motivación y emoción*. México: Mc Graw Hill

Reidl, M., L., M. (2005). *Celos y envidia: emociones humanas*. México: Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Reilly, P. & Shopshire, M. (2006). *Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental: Un manual de psicoterapia cognitiva-conductual*. Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias, Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental. Rockville.

Rosenthal, R. y Rosnow, R. (1993). *Beginning Behavioral Research*. USA: Prentice Hall.

Salama, P., H. (2008). *Ponle ojo a tu enojo. Cómo manejar el enojo sin enojarse*. México: Alfaomega grupo editor.

Sánchez, R. (2009). Taller vivencial “Los celos y su regulación. Impartido en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Santrock, J., W. (2004). *Psicología del desarrollo de la adolescencia*. Madrid: Mc Graw-Hill.

Vázquez, J. (1994). *Una escala para la medición del enojo en adolescentes*. Tesis para obtener el título de maestría. México, D.F. Facultad de Psicología.

Vera, M., N & Vila, J. (2008). Técnicas de relajación. En Caballo V., E. [Comp.] (2008). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo Veintiuno de España Editores.

Wessler, R., L. (1983). Terapia de grupo cognitivoconductual. En Caballo V., E. [Comp.] (2008). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo Veintiuno de España Editores.



## Anexo 1



# CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DEL ENOJO Y SUS COMPONENTES

Alma Gabriela Gómora Figueroa



---

El siguiente instrumento forma parte de un proyecto de investigación que se realiza en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México y que tiene como propósito detectar a las personas que tienen dificultades para expresar y manejar su enojo.

Toda la información que proporciones será utilizada únicamente con fines de investigación y para una probable intervención en caso de requerirla y desearla. Los datos personales se manejan respetando los derechos humanos y protocolos éticos de investigación psicológica.

Se brindará un taller breve (10 sesiones de 2 horas cada una) a las personas que cumplan con las características necesarias para participar y decidan hacerlo. Se les proporcionará información y estrategias adecuadas para expresar de manera asertiva su enojo y para controlarlo evitando así las consecuencias negativas que esto ocasiona y buscando mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales.

Se agradece de antemano tu voluntad y tiempo para responder este instrumento. Recuerda que **NO** hay respuestas correctas o incorrectas. Toma el tiempo necesario para analizar los reactivos y contestarlos lo más sinceramente posible ya que la información proporcionada es de suma importancia para esta investi-

### P R E G U N T A S

- 1) Edad: \_\_
- 2) Sexo: ( ) F ( ) M
- 3) ¿Te enojas con facilidad?  
( ) SI  
( ) NO
- 4) ¿Te resulta complicado manejar la emoción del enojo?  
( ) SI  
( ) AVECES  
( ) NO

En caso de que estés interesado(a) en participar en el taller de control de enojo, te pido que proporciones los siguientes datos para que sea posible contactarte:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono y/o celular: \_\_\_\_\_

## INSTRUCCIONES

En la siguiente escala visual se enlistan algunos ámbitos en los que se te podría dificultar el manejo y/o control del enojo, por favor califica del 1 al 10 el grado de dificultad para manejar esta emoción, el número 1 corresponde a la calificación mínima; es decir a la dificultad para enojarte en tal ámbito, mientras que el número 10 corresponde al grado máximo; es decir la facilidad.

Ejemplo: Imagina que mañana presentarás una evaluación de matemáticas que debes superar con buena calificación. El experimentar ansiedad ante esta situación sería una reacción frecuente. Si estudiaste mucho y dominas los temas a evaluar, calificarías la ansiedad con 0; por el contrario, si no estudiaste y los temas se te dificultan, calificarías tu ansiedad en 10.

## CALIFICACIÓN

5)

ÁMBITOS/ GRADO	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familiar											
Escolar											
Con tu pareja											
Con tus amigos											
En el trabajo											
Personal											

6) Marca con una 'X' la respuesta que mejor corresponda a tu caso, ¿con qué frecuencia sueles sentirte enojado?

- más de una vez al día
- una vez al día
- tres veces a la semana

- una vez a la semana
- una vez cada quince días
- una vez al mes

7) ¿Cuándo fue la última vez que te enojaste y te causo problemas?

\_\_\_\_\_

8) ¿Cuál fue el motivo o la situación por la que te enojaste?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9) ¿Con quién te enojaste?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10) ¿Cuánto tiempo te duro el enojo?

\_\_\_\_\_

A continuación se enlistan algunas sensaciones y conductas que se podrían experimentar o llevar a cabo al sentirnos enojados por alguna situación, califica con una 'X' el grado en que has experimentado cada una de ellas. Recuerda que el número 0 corresponde al mínimo grado en cambio el número 10 corresponde al grado máximo.

CALIFICACIÓN

11) Sensación o Conducta/ Grado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temblores											
Sentirse rechazado(a)											
Nudo en la garganta											
Golpear o herir a alguien											
Azotar las puertas											
Sentirse Impaciente											
Sentirse Inseguro (a)											
Sentirse humillado (a)											
Interpretar situaciones incorrectamente											
Ritmo cardíaco acelerado											
Sentirse abandonado(a)											
Sentirse celoso(a)											
Enrojecimiento											
Crear fantasías con respecto a la situación de enojo											
Sentir miedo											
Gritar											
Opresión en el pecho											

¡MUCHAS GRACIAS!

Cualquier duda que tengas puedes escribir a Gabriela Gómora [psicaggf@hotmail.com](mailto:psicaggf@hotmail.com)

## Anexo 2

### Autoregistro

Instrucciones: Favor de marcar con una "X" el número correspondiente a la opción que describa mejor que tan intensas han sido tus experiencias de enojo en la última semana.

Que tan fuertes fueron tus.....	Poco fuertes	Moderadamente Fuertes	Fuertes pero llevaderas	Algunas veces insoportables	Insoportables la mayor parte del tiempo
Conductas indeseables	0	1	2	3	4
Pensamientos displacenteros	0	1	2	3	4
Sensaciones displacenteras	0	1	2	3	4
Emociones o sentimientos displacenteros	0	1	2	3	4
Relaciones displacenteras con otros	0	1	2	3	4

Instrucciones: Favor de marcar con una "X" el número correspondiente a la opción que describa mejor que tan fácil o difícil ha sido para ti manejar tus experiencias de enojo en la última semana.

Que tan manejables fueron tus.....	Muy Manejables	Manejables moderadamente	Fuertes pero llevaderas	Algunas veces insoportables	Insoportables la mayor parte del tiempo
Conductas indeseables	0	1	2	3	4
Pensamientos displacenteros	0	1	2	3	4
Sensaciones displacenteras	0	1	2	3	4
Emociones o sentimientos displacenteros	0	1	2	3	4
Relaciones displacenteras con otros	0	1	2	3	4

### Anexo 3

Registro semanal de monitorización de episodios de enojo

<b>Día</b>	<b>Situación</b>	<b>Intensidad (1-10)</b>	<b>Antecedentes</b>	<b>Consecuencias</b>	<b>Reacciones Conductuales</b>	<b>Pensamientos</b>	<b>Sensaciones fisiológicas</b>	<b>Emociones subyacentes</b>	<b>Estrategias Utilizadas</b>

## Anexo 4

### Carta descriptiva del taller

**NOMBRE:** PROPUESTA DE UN TALLER PARA EL MANEJO Y REGULACIÓN DEL ENOJO EN ADOLESCENTES

**NÚMERO DE SESIONES:** 10 sesiones

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 6-8 por grupo

**LUGAR:** Facultad de Psicología, Edif. B, Primer piso, Laboratorio 7

**FECHA DE INICIO:** 08 de octubre del 2009

**FECHA DE TÉRMINO:** 10 de diciembre del 2009

**HORARIO:** Matutino→ Jueves 11: 00 am- 1:00 pm., Vespertino→ Jueves 2:00- 4:00 pm.

**PERFIL DE PARTICIPANTES:** Estudiantes del primer y tercer semestre de la Facultad, que tengan problemas para manejar su enojo

**PSICÓLOGA:** Alma Gabriela Gómora Figueroa

**OBJETIVO GENERAL:** Reducir los niveles generales, frecuencia e intensidad del enojo que causan problemas en las relaciones interpersonales de los participantes, por medio de técnicas cognitivo-conductuales que fomenten la expresión adecuada del enojo.

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION
<b>Sesión 1</b>		
Adherencia al grupo	Creación de la adherencia al grupo terapéutico, presentación de los participantes, explicación del área más afectada en los participantes.	Presentación de Power Point
Realización del encuadre	Dar a conocer las reglas que se deberán seguir durante las sesiones. Objetivos del taller y expectativas de los miembros del grupo.	Lluvia de ideas de los participantes y ejercicio de expectativas del taller
Explicación del enojo y consecuencias de este	Qué los participantes sepan diferenciar entre el enojo y algunos conceptos que se podrían confundir, además conocerán cuando se convierten el enojo en problemas.	
Mitos acerca del enojo	Que los participantes conozcan las creencias que se tienen acerca de esta emoción	
Detonadores de las emociones	Que los participantes identifiquen las situaciones que les hacen enojar y el grado que alcanza esta emoción	Ejercicio escrito acerca de las situaciones que les causen enojo
Registro semanal	Conocer los cambios en cuanto a la intensidad de conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros y el grado de manejo que van adquiriendo con las estrategias vistas en el taller para controlar	Autoregistro

<p><b>Tarea:</b> Escala para medir el enojo</p> <p>Incrementar emociones positivas</p>	<p>sus conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Sesión 2</b></p>	<p>Que el participantes realicen actividades placenteras que le hagan sentir bien</p>	<p>Ejercicio “Incrementando emociones positivas”</p>
<p>Verificar la escala de enojo y las emociones positivas realizadas en la semana</p>	<p>Que los participantes compartan las situaciones que les molestan y el grado en que estás les causan enojo, lo cual propiciará el clima de confianza necesario entre los participantes para poder abrirse emocionalmente. Observar actividades que les ayudan a las participantes a sentirse mejor, lo que ayudará como una estrategia para evitar engancharse con el enojo.</p>	<p>Revisión de tarea</p>
<p>Relato de una situación de enojo</p>	<p>Que el participante narre una situación activadora de enojo detalladamente para conocer su forma de actuar ante situaciones activadoras</p>	<p>Ejercicio “Antes”</p>
<p>Presentación de las cuatro categorías de señales del enojo</p>	<p>Que los miembros del grupo identifiquen las señales de su enojo y puedan identificar la intensificación de este para evitar consecuencias negativas.</p>	<p>Ejercicio “Identificación de componentes emocionales, conductuales, fisiológicos y cognitivos”</p>
<p>Conocer la historia del enojo</p>	<p>Que el participante identifique la evolución de su enojo y la forma de reaccionar en el pasado y en el presente</p>	<p>Ejercicio “¿Mi enojo era y es?”</p>
<p>Registro semanal</p>	<p>Que el participante identifique la evolución de su enojo y la forma de reaccionar en el pasado y en el presente</p>	<p>Autoregistro</p>
<p><b>Tarea:</b> aplicar lo aprendido en la sesión, continuar con el registro</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Sesión 3</b></p>	<p>Que los participantes identifiquen las situaciones activadoras del enojo, la califiquen e identifiquen las señales asociadas</p>	
<p>Verificación de la tarea</p>	<p>Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes</p>	<p>Material sensorial: olfato, gusto, tacto y oído.</p>
<p>Enfoque sensorial</p>	<p>Que los participantes disfruten de las todas las sensaciones corporales de una experiencia e identifiquen las sensaciones que pueden experimentar y utilizar para evitar quedarse enganchada en la emoción del enojo</p>	
<p>Enseñar la estrategias cognitivo-conductual para manejar el enojo:</p>		

<p>1. "Timeout"</p> <p>Registro semanal</p> <p><b>Tarea:</b> Practicar las estrategias aprendidas, el registro de episodios de enojo semanal y emociones positivas.</p>	<p>Que los participantes vayan adquiriendo estrategias para manejar el enojo y que practiquen esta estrategia.</p>	<p>Autoregistro</p>
<b>Sesión 4</b>		
<p>Verificación de la tarea</p>		
<p>Explicar el ciclo de la agresión</p>	<p>Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes</p>	
<p>Ejercicio que calma</p>	<p>Que los participantes conozcan las fases del ciclo y que los miembros del grupo aprendan a observar y detenerlo para evitar consecuencias negativas</p>	<p>Presentación en Power Point</p>
<p>Enseñar la estrategias cognitivo-conductual para manejar el enojo:</p>	<p>Que los participantes reconozcan situaciones, lugares o experiencias agradables que les ayuden a tranquilizarse</p>	<p>Ejercicio de imaginación</p>
<p>1. Relajación con un ejercicio de respiración</p>	<p>Que los participantes aprendan estrategias para controlar el componente fisiológico del enojo, por medio de un ejercicio de respiración.</p>	<p>Ejercicio de respiración diafragmática</p>
<p>Registro semanal</p> <p><b>Tarea:</b> Practicar las estrategias vistas, registro de episodios de enojo semanal y las emociones positivas</p>		<p>Autoregistro</p>
<b>Sesión 5</b>		
<p>Verificación de la tarea</p>	<p>Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes</p>	
<p>Enseñar la estrategias cognitivo-conductual para manejar el enojo:</p>	<p>Que los participantes aprendan estrategias para controlar el componente fisiológico del enojo, por medio de un ejercicio de respiración.</p>	
<p>1. Relajación muscular</p>		<p>Ejercicio de relajación</p>



<p>progresiva</p> <p>Reestructuración cognitiva</p> <p>La acción más apropiada</p> <p>Registro semanal</p> <p><b>Tarea:</b> Practicar las estrategias vistas, registro de episodios de enojo semanal y las emociones positivas</p>	<p>Presentar el Modelo A-B-C para identificar las ideas irracionales de los participantes que mantienen o exacerbaban su enojo, para que los participantes aprendan estrategias para detener el componente cognitivo del enojo.</p> <p>Que los participantes propongan una mejor forma de actuar ante una situación activadora del enojo</p>	<p>muscular progresiva</p> <p>Presentación en Power Point</p> <p>Roll-playing de ejemplos de situaciones activadoras del enojo suscitadas en la semana de los participantes</p> <p>Autoregistro</p>
<b>Sesión 6</b>		
<p>Verificación de la tarea</p> <p>Repaso de los conceptos aprendidos</p> <p>Modelo de solución de problemas de conflictos</p> <p>Registro semanal</p> <p><b>Tarea:</b> Practicar las estrategias vistas, el registro de episodios de enojo semanal y las emociones positivas</p>	<p>Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes</p> <p>Clarificar las dudas que pudieran tener los participantes y reforzar las estrategias aprendidas</p> <p>Dar estrategias a los participantes para solucionar conflictos que podrían propiciar su enojo.</p>	<p>Presentación en Power Point</p> <p>Autoregistro</p>
<b>Sesión 7</b>		
<p>Verificación de la tarea</p> <p>Valoración del evento activador de enojo</p> <p>Explicación de los errores</p>	<p>Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes</p> <p>Que los participantes den una alternativa más adecuada para manejar una situación pasada</p>	<p>Autoregistro</p>

<p>cognitivos</p> <p>Desensibilización de eventos activadores de enojo</p> <p>Registro semanal</p> <p><b>Tarea:</b> Practicar las estrategias vistas, registro de episodios de enojo semanal y las emociones positivas. También se le pedirá a los participantes que registren los errores cognitivos que presentan cada vez que se enojan, exhortándolos a pesar de manera contraria a estos.</p>	<p>Que los participantes conozcan e identifiquen los errores cognitivos que pueden presentarse al enojarse y conozcan las estrategias para manejarlos y evitar tener este tipo de pensamiento que fomenta el incremento y mantenimiento de la emoción.</p> <p>Que los participantes imaginen una situación de enojo que les haga enfadar moderadamente y que logren utilizar las estrategias aprendidas para detener los componentes fisiológicos y cognitivos para evitar los componentes emocionales y conductual, para lograr evitar las consecuencias negativas.</p>	<p>Ejercicio de imaginiería</p> <p>Autoregistro</p>
<p style="text-align: center;"><b>Sesión 8</b></p> <p>Verificación de tarea</p> <p>Repasar y resumir conceptos básicos para el manejo del enojo</p> <p>Realización del plan de enojo</p> <p>Habilidades sociales</p> <p>Desensibilización de eventos activadores de enojo</p> <p>Registro semanal</p>	<p>Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes</p> <p>Que los miembros del grupo expresen con sus propias palabras lo que entendieron del taller.</p> <p>Que los participantes identifiquen las estrategias más útiles para manejar su enojo y que puedan contemplarlas para usarlas en las situaciones pertinentes</p> <p>Que los participantes aprenden las formas pertinentes de expresión para evitar ser hostiles o agresivos, alentándolos a preferir la asertividad para la demanda y obtención de sus necesidades. Se realizaran ejercicios con situaciones que suscitan enojo en las participantes y se les pedirá que resuelvan la situación asertivamente.</p> <p>Que los participantes imaginen una situación de enojo que les haga enfadar medianamente y que logren utilizar las estrategias aprendidas para detener los componentes fisiológicos y cognitivos para evitar los componentes emocional y conductual, para lograr evitar las consecuencias negativas</p>	<p>Presentación de Power Point y Roll-playing</p> <p>Ejercicio de imaginiería</p>

<p><b>Tarea:</b> Practicar las estrategias vistas, registro de episodios de enojo semanal y las emociones positivas</p>		Autoregistro
<b>Sesión 9</b>		
Verificación de tarea	Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes	
Repasar planes de control de enojo, evaluar los componentes del tratamiento	Conocer las estrategias más útiles para los participantes	
Desensibilización de eventos activadores de enojo	Que los participantes imaginen una situación de enojo que les haga enfadar bastante y que logren utilizar las estrategias aprendidas para detener los componentes fisiológicos y cognitivos para evitar los componentes emocional y conductual, para lograr evitar las consecuencias negativas	Ejercicio de imaginación
Registro semanal		
<p><b>Tarea:</b> Practicar las estrategias vistas, registro de episodios de enojo semanal y las emociones positivas</p>		Autoregistro
<b>Sesión 10</b>		
Verificación de tarea	Conocer las causas del enojo y las estrategias utilizadas por los participantes	
Repaso de los conceptos aprendidos	Clarificar las dudas que pudieran tener los participantes y reforzar las estrategias aprendidas	
Dar retroalimentación y comentarios asertivos a cada uno de los participantes.	Que los participantes continúen motivados para perseverar y ser consistentes en su control emocional	Autoregistro
Registro semanal		Diploma
Dar constancia de asistencia		

## Anexo 5

### Evaluaciones del taller realizadas por las participantes

- Participante 1

1. Explica que te pareció el taller.

Muy bueno, pues me ayudo bastante a sacar mi coraje de manera asertiva y aprendí que ahora debó sacar todo y controlar las diferencias emocionales

2. ¿Consideras que el objetivo de taller se cumplió, porque?

Sí, porque ahora puedo aplicar técnicas de relajación a mi enojo y trato de calmarme y ya no me enojo tanto

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti el taller?

Manejar y controlar las emociones, ser asertiva, relajarme

4. ¿Como consideras el desempeño de la instructora?

Excelente pues inspira conmigo mucha confianza y que si sabía de lo que hablaba y ella se preocupaba que de verdad nos sirviera el taller.

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?

Que hubiera mayor puntualidad (de todos) y más compromiso para que solo tuvieras derecho a una falta o te daban de baja para que hubiera más control.

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?

Si, ayuda a controlar el enojo y no solo esa emoción si no muchas otras y te enseña a ser asertiva.

- Participante 2

1. Explica que te pareció el taller.

Bastante bueno ya que en primera me hizo comprender porque me enojo, estar consciente de las consecuencias y las técnicas para evitarlo.

2. ¿Consideras que el objetivo de taller se cumplió, porque?

Sí, ya que redujo mi nivel de enojo.

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti el taller?

Fue útil, en mis relaciones con los demás, pienso las cosas más que antes.

4. ¿Como consideras el desempeño de la instructora?

Bueno siempre puntual, disposición a escucharnos, alegre y entregó bastante de sí.

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?

El lugar donde se impartió era sobrio.

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?

Sí, por supuesto ya que es de gran ayuda.

- Participante 3

1. Explica que te pareció el taller.

Me pareció muy bueno, permite expresarte y hablar con confianza

2. ¿Consideras que el objetivo de taller se cumplió, porque?

Sí, en verdad controlo el enojo y no solo eso, sino también las demás emociones.

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti el taller?

Me ayudó a controlar y saber sobrellevar mi enojo, así como entender que ocurre física y mentalmente.

4. ¿Como consideras el desempeño de la instructora?

Bueno hizo ameno el ambiente y nos explicaba las cosas con claridad y si había algo que no entendíamos se apoyaba de más recursos o lo explicaba de otra forma. Siempre estuvo al pendiente de nosotras.

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?

Que hubiera mayor compromiso de las participantes y mayor material para exponer los temas nuevos.

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?

Sí, porque es útil e indispensable manejar las emociones y porque si funciona.

- Participante 4

1. Explica que te pareció el taller.

Realmente me gusto me pareció muy objetivo, que se dedico a lo que a mi me interesaba controlar el enojo. Encontré las razones de mi enojo y encontré la manera de analizarlo de forma asertiva.

2. ¿Consideras que el objetivo de taller se cumplió, porque?

La verdad yo entré con una idea errónea, creía que me iban a enseñar a ya no enojarme pero lo que me encontré es con una serie de estrategias que me ayudaron a controlar mi enojo.

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti el taller?

Además de conocerme más a fondo, aprendí a ya no enojarme tanto, pero también lo lleve a otros aspectos de mi vida como me dio más seguridad en mi misma, me ayudo a controlar otras emociones y a hacer más sociable.

4. ¿Como consideras el desempeño de la instructora?

Fue clara, objetiva y empática, yo me sentí en confianza de decirle mis problemas acerca del enojo porque mostraba interés y dedicación en querer apoyarnos y ayudarnos en este problema.

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?

Que durará más tiempo para llevar a detalle las vivencias de cada persona.

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?

Sí, porque ayuda, es objetivo y dinámico, realmente me gusto y no se me hizo aburrido.

- Participante 5

1. Explica que te pareció el taller.

Me gusto mucho además de que fue de mucha utilidad para mí. Debo decir que me enojo menos debido a que aprendí a ser asertiva aunque todavía falló un poco en la parte del manejo de situaciones. También algo que me sirvió mucho fueron las técnicas de relajación no solo para el enojo sino también para el estrés. Pero lo fundamental es que me recordó que debo de hacer cosas que me gusten por lo menos una vez a la semana para salir de la rutina y disfrutar cada día.

2. ¿Consideras que el objetivo del taller se cumplió, porqué?

Sí, porque es un taller para saber controlar el enojo, el cual a mi si me ayudo mucho debido a que yo me enojaba demasiado y casi diario. Pero me enseñó evitar que el enojo llegara a convertirse en furia. Además de que nos enseñó a manifestar nuestra molestia o enojo con más sutileza y ser asertivas. Ahora sabemos que siempre nos vamos a enojar, pero si lo podemos evitar es mejor y que además cuidamos la salud de nuestro cuerpo.

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti tomar el taller?

Las técnicas de respiración que practico muy seguido, ser más asertiva, ahora utilizo la técnica del sándwich que es muy buena para decir lo que te molesta, enojarme un poco menos y que mi escala de enojo no rebase del 5 aprox.

4. ¿Cómo consideras el desempeño de la instructora del taller?

Muy bueno, debido a que su personalidad hacia que el ambiente del taller se tornara dinámico, ameno y divertido. Además de que ella nos dio la confianza para poder expresar las situaciones problemáticas que teníamos cada una de las chicas que íbamos al taller. Además de que nos dio su amistad (GRACIAS)

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?

En realidad creo que no le falta nada porque además de tener una base teórica, también hay ejemplificación y material didáctico para su mayor entendimiento y

que lo mejor de todo nos brinda esas herramientas que podremos utilizar toda la vida.

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?

Sí, porque me gusto mucho y el tomar el taller te ayuda mucho lo digo por experiencia propia. Lo recomendaría porque está comprobado que si funciona o da buenos resultados, (claro que también depende de la persona y del empeño que le ponga a las cosas).

- Participante 6

1. Explica que te pareció el taller.

Muy bueno, porque logre ser más asertiva

2. ¿Consideras que el objetivo de taller se cumplió, porque?

Sí, porque ahora puedo aplicar las técnicas aprendidas y ya no me enojo tanto.

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti el taller?

El poder controlar mis emociones.

4. ¿Como consideras el desempeño de la instructora?

Excelente, ya que conocía el tema, era confiable y se preocupaba por nosotras.

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?

Que hubiera más tiempo para practicar las técnicas.

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?

Sí, porque ayuda a lograr un control emocional.

- Participante 7

1. Explica que te pareció el taller.

Me agradó bastante fue una forma de autoconocimiento que me permite saber controlarme.

2. ¿Consideras que el objetivo de taller se cumplió, porque?

Sí, porque me hacía falta saber técnicas que me ayudaran a controlar mis emociones y a reconocer lo que me hace sentir bien.

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti el taller?

Me ayudo bastante a pensar cada cosa antes de hacerla y a saber que puedo ser asertiva después de cada situación.

4. ¿Como consideras el desempeño de la instructora?

Bien comprometida y constante

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?  
Más técnicas de relajación en las horas del taller

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?  
Sí, porque es importante e increíble tener la experiencia de conocerse para tener mejor calidad de vida.

- Participante 8

1. Explica que te pareció el taller.

Me agrado porque aprendí a controlar mis enojos, no totalmente pero ahora cuando me encuentro en una situación de enojo me controlo mediante la respiración y trato de no gritar

2. ¿Consideras que el objetivo de taller se cumplió, porque?

Si, porque ahora pienso antes de actuar con palabras hirientes o golpes, además de que me preocupo por mí primero.

3. ¿Qué utilidad tuvo para ti el taller?

Que al enojarme lo hago con menor intensidad, pienso que finalmente enojarme sólo me hago daño a mí.

4. ¿Como consideras el desempeño de la instructora?

Me gustó la forma en que nos enseñó las estrategias para controlarnos y que nos explicó los conceptos de algunas cosas, así como también la forma práctica en que realizamos las estrategias.

5. ¿Qué sugerencias darías para mejorar el taller?

Que pongamos más en práctica las técnicas.

6. ¿Recomendarías el taller, porqué?

Sí, porque en lo personal si me ayuda a controlar mi enojo.



## Anexo 6

A continuación se presentan los registros semanales que realizaban los participantes (Ver anexo 2) con el objetivo de observar los cambios en cuanto a la intensidad del enojo y el manejo/control de conductas indeseables, pensamientos displacenteros, sensaciones displacenteras, emociones displacenteras y relaciones con los otros displacenteras ocasionadas por algún episodio de enojo.

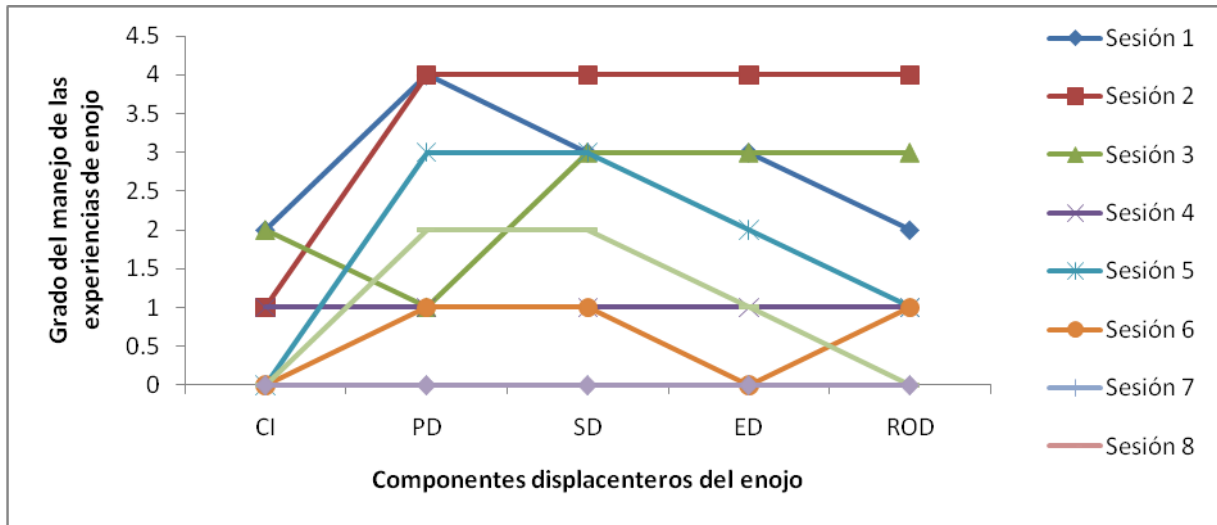


Fig. 3. Representa los cambios observados en la participante 1, en cuanto a la intensidad del enojo experimentado con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras. Donde 0=poco intensas, 1=moderadamente intensas, 2= fuertes pero llevaderas, 3=algunas veces insoportables y 4=insoportables la mayor parte del tiempo.

*Nota.* Las siglas expuestas en las figuras de este anexo significan, CI=Conductas indeseables, PE=Pensamientos displacenteros, SE=Sensaciones displacenteras, ED=Emociones displacenteras y ROD=Relaciones con otros displacenteras.

Es posible notar que al principio del taller la participante se enojaba con mayor intensidad provocando conductas indeseables, pensamientos displacenteros, sensaciones displacenteras, emociones displacenteras y relaciones con otros displacenteras; las cuales eran fuertes e insoportables la mayor parte del tiempo, a partir de la mitad del taller es posible observar que el enojo se vuelve menos intenso y provoca conductas indeseables, pensamientos displacenteros, sensaciones displacenteras, emociones displacenteras y relaciones con otros displacenteras que son fuertes pero llevaderos hasta poco presentes lo cual se mantiene hasta las últimas sesiones donde es posible notar que la participante logra reducir la intensidad de su enojo de una manera muy importante evitándole tener componentes displacenteros.

El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo de la participante fue el fisiológico, manifestándose en sensaciones displacenteras cada

vez que ella se enojaba. El menos afectado fue el componente conductual causándole conductas indeseables ante algún episodio de ira.

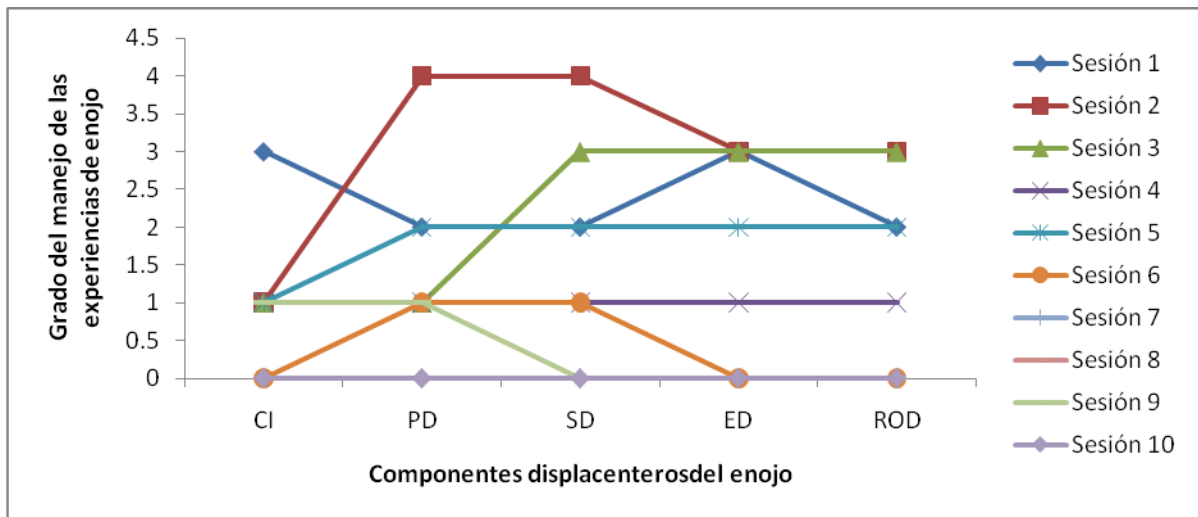


Fig. 4. Representa el grado de manejo que la participante 1 posee con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras. Donde 0=muy manejables, 1=manejables moderadamente, 2=fuertes per llevaderas, 3=algunas veces insoportables y 4=insoportables la mayor parte del tiempo.

En cuanto al grado del manejo que la participante tiene ante algún episodio de enojo, es posible notar que al principio del taller no tenía manejo sobre su emoción y presentaba conductas indeseables, pensamientos displacenteros, sensaciones displacenteras, emociones displacenteras y relaciones con otros displacenteras la mayor parte del tiempo, a partir de la mitad del taller es posible observar que existe mayor manejo del enojo teniendo componentes displacenteros moderada o pocamente lo cual nuevamente se mantiene hasta las últimas sesiones, con esto es posible decir que la participante logra manejar sus conductas indeseables, pensamientos displacenteros, sensaciones displacenteras, emociones displacenteras y relaciones con otros displacenteras debido a las estrategias aprendidas durante el taller.

Nuevamente le resulta más complicado controlar el componente fisiológico, mientras que el conductual es el que le resulta más fácil de manejar.

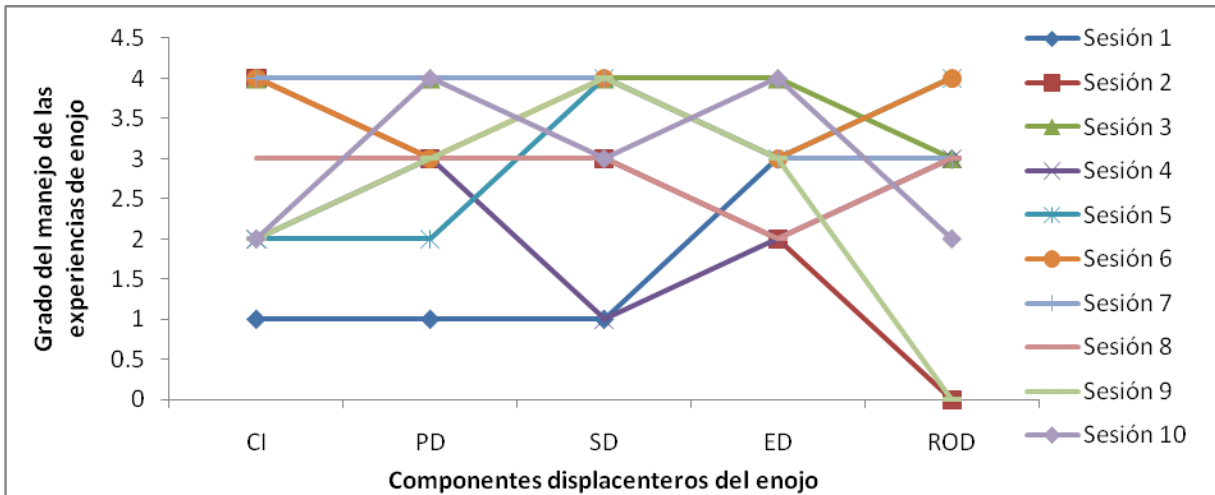


Fig. 5. Representa los cambios observados en la participante 2, en cuanto a la intensidad del enojo experimentado con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras.

Los resultados de esta participante son muy inconsistentes, pareciera que la intensidad de su enojo no redujo significativamente, a pesar de que verbalmente ella manifestaba los cambios que detectaba al paso de las sesiones, al principio del taller es posible notar que la participante señala que la intensidad de sus emoción oscilaba entre moderada y hasta insoportable la mayor parte del tiempo, después se mantiene entre fuerte e insoportable la mayor parte del tiempo, a partir de la mitad del taller y hasta el final de este, ocasionándole conductas indeseables, pensamientos displacenteros, sensaciones displacenteras, emociones displacenteras y relaciones con otros displacenteras. El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo de la participante fue el fisiológico, manifestándose en sensaciones displacenteras cada vez que ella se enojaba y lo que menos se afectaba eran las relaciones con los otros.

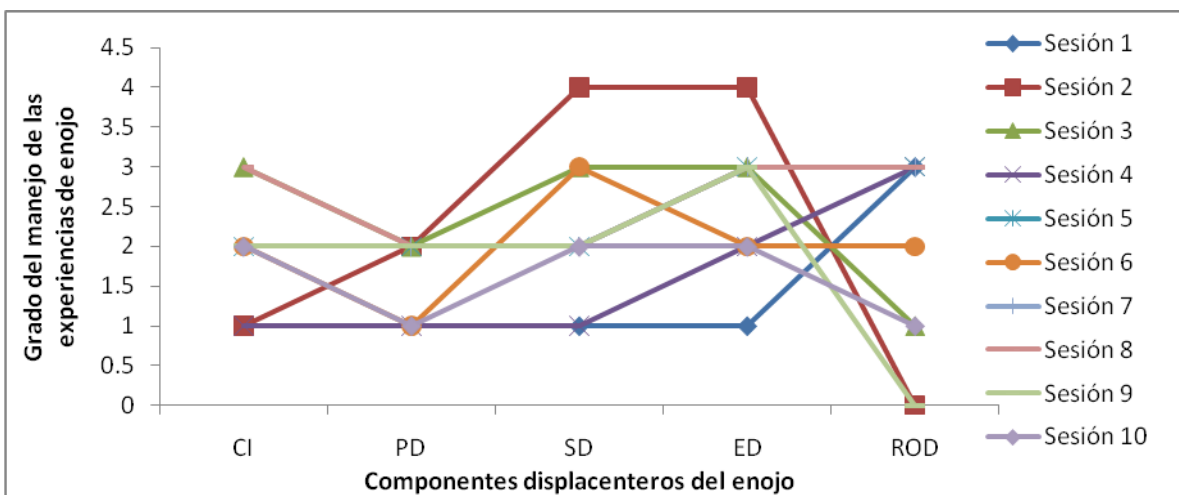


Fig. 6. Representa el manejo que la participante 2 posee con respecto a las conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras.

Se pueden observar inconsistencias similares en cuanto al grado de manejo del enojo, al inicio del taller presentaba conductas indeseables, pensamientos displacenteros, sensaciones displacenteras, emociones displacenteras y relaciones con otros displacenteras y podía controlarlas muy pocas veces, a partir de la mitad del taller es posible observar que continúa con un manejo del enojo deficiente lo cual se mantiene hasta el final de las sesiones. La participante no logra manejar del todo ni conductas, ni pensamientos, ni sensaciones ni emociones displacenteras; solamente puede controlar significativamente las relaciones displacenteras con otros lo cual no se mantiene demasiado tiempo.

El componente emocional es el que le resultó más complicado de controlar mientras que el componente cognitivo le resultó más fácil de manejar cada vez que se enojaba, ocasionándoles menos pensamientos displacenteros.

Al considerar estos datos pareciera que el cambio en la intensidad y el manejo del enojo no fue significativamente importante en el caso de esta participante. Lo que contrasta con la información obtenida en la evaluación post y con el reporte subjetivo de ella, quizá esto se deba a algún malentendido con el llenado de los autoregistros. Otra posible causa es la problemática que subyace al enojo de la participante (falta de comunicación con su padre y problemas derivados de esto). Y ya que el taller solo estaba dirigido a brindar estrategias para manejar y regular el enojo, es posible que esto no haya sido suficiente para encarar la situación problemática que enfrenta la participante.

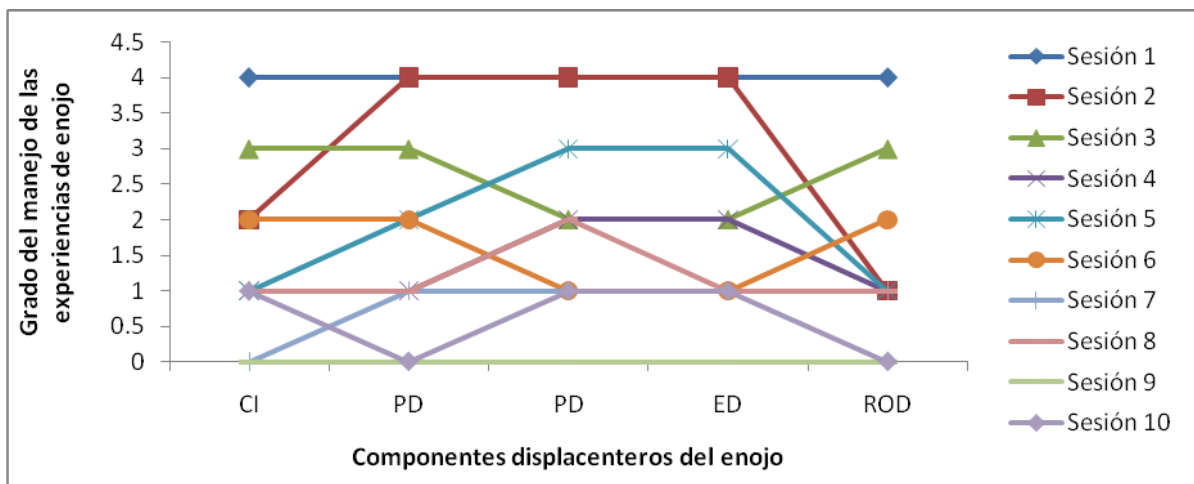


Fig. 7. Representa los cambios observados en la participante 3, en cuanto a la intensidad del enojo experimentado con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras.

La intensidad que alcanzaba el enojo en la participante al inicio del taller era insoportable la mayor parte del tiempo, causando conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones con otros displacenteras, a partir de la sexta sesión la intensidad del enojo disminuye pasando a ser fuerte

pero llevadera hasta poco intensa, lo cual se mantiene más o menos estable hacia el fin del taller.

El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo fue el fisiológico, manifestándose en sensaciones displacenteras cada vez que ella se enojaba, lo que menos se afectaba eran las relaciones que mantenía con los otros.

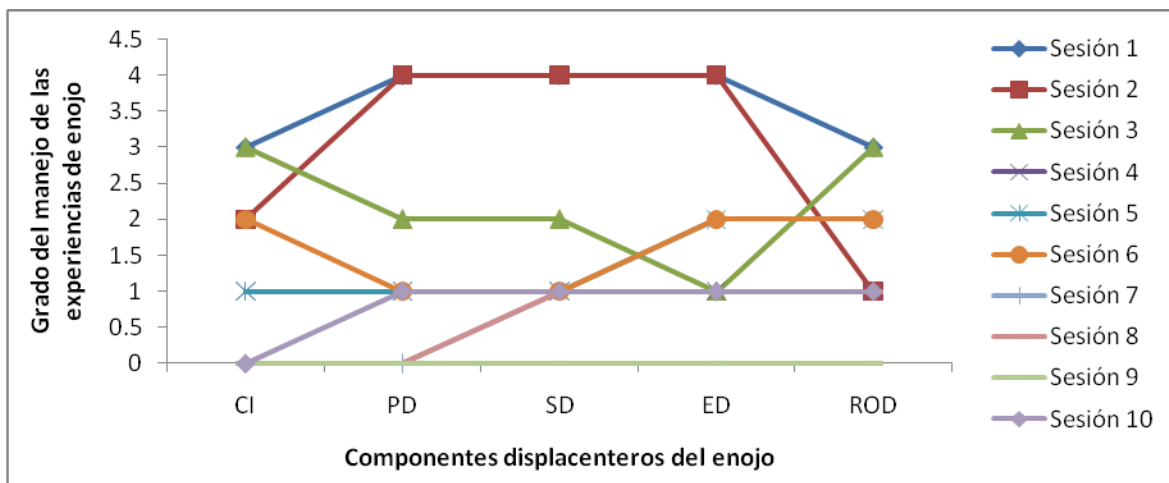


Fig. 8. Representa el grado de manejo que la participante 3 posee con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras.

En cuanto al grado de manejo que la participante tiene ante algún episodio de enojo, es posible notar que al principio del taller no tenía manejo sobre su emoción y presentaba conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros y la mayor parte del tiempo eran insoportables, a partir de la cuarta sesión logra obtener más control, logrando manejar moderadamente estos componentes displacenteros, lo cual se mantiene más o menos estable hacia el final del taller, llegando en la novena sesión a manejar por completo estas situaciones.

El componente conductual fue el que se pudo controlar en mayor medida evitando las conductas indeseables, por su parte el componente emocional fue el de menor control, provocando en la participante emociones displacenteras cuando se enoja.

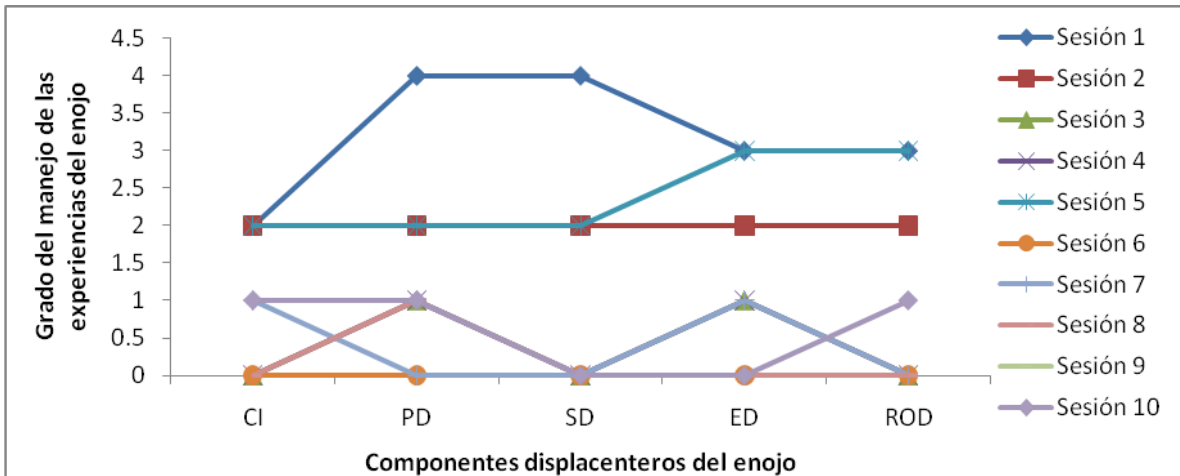


Fig. 9. Representa los cambios observados en la participante 4, en cuanto a la intensidad del enojo.

De acuerdo a la gráfica es posible notar que al principio del taller la intensidad que alcanzaba el enojo en la participante oscilaba entre insoportable la mayor parte del tiempo a fuerte pero llevadero, lo que le causaba conductas, pensamientos, sensaciones, emociones indeseables y relaciones con otros displacenteras, a partir de la tercera sesión pueden observarse cambios favorables en cuanto a la intensidad del enojo, pero en la quinta sesión se observa un incremento considerable, debido a una situación que la participante vivió con su pareja, la cual no supo cómo manejar, posteriormente se vuelve a notar una disminución importante en la intensidad del enojo en la participante que oscila entre moderada y poco intensa, lo cual se mantiene hasta la décima sesión. El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo fue el cognitivo, manifestándose en pensamientos displacenteros cada vez que ella se enojaba, lo que menos se afectaba eran el componente conductual y fisiológico.

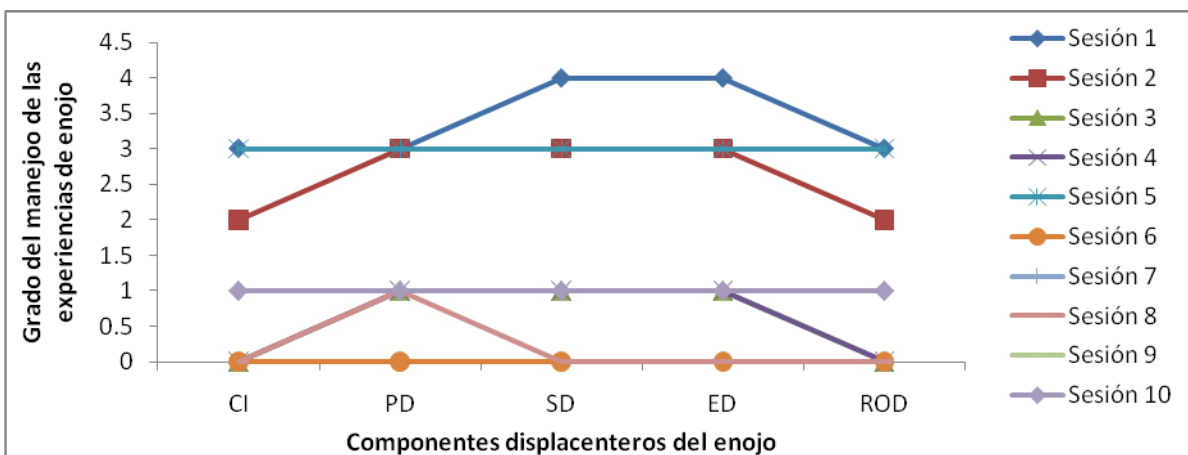


Fig. 10 Representa el grado de manejo que la participante 4 posee con respecto a las conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con otros.

De acuerdo con los datos observados es posible decir que al inicio del taller la participante tiene poco manejo del enojo, lo que le llevaba a tener conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros, la mayor parte del tiempo insoportables, nuevamente es posible notar cambios favorables a partir de la tercera sesión en cuanto al manejo que la participante logra de su emoción, pero en la quinta sesión se vuelve a observar la dificultad del manejo, debido a la situación mencionada previamente. Para el final del taller la participante logra manejar mucho o moderadamente las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros que puede experimentar ante un episodio de enojo

Las relaciones displacenteras con los otros es lo que la participante pudo manejar en mayor medida, lo que le costó más trabajo fueron los pensamientos, emociones y sensaciones displacenteras; sin embargo en todos los rubros hubo un incremento de control emocional importante.

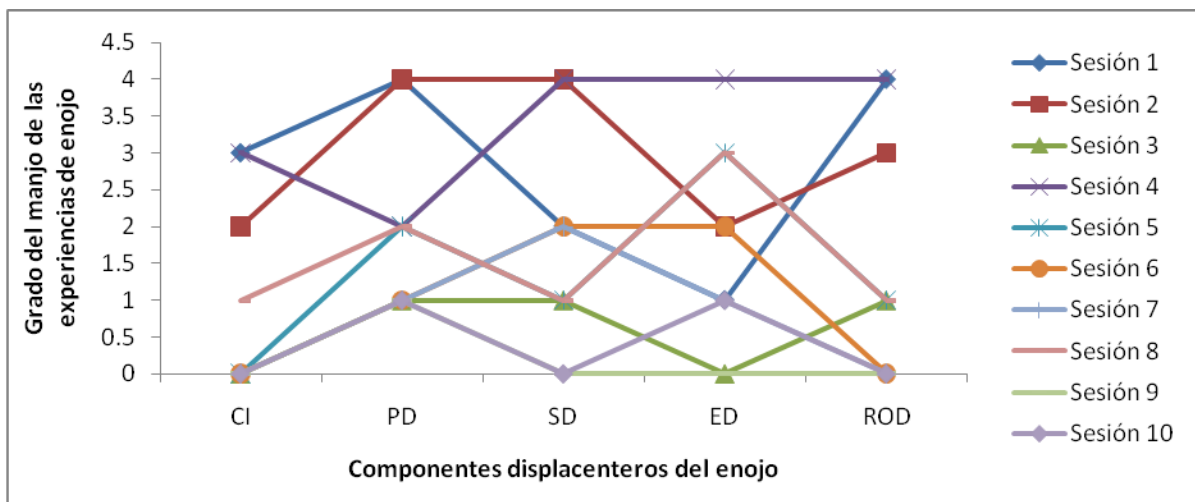


Fig. 11. Representa los cambios observados en la participante 5, en cuanto a la intensidad del enojo experimentado con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras.

Es posible notar que al principio del taller la participante se enojaba con mayor intensidad provocando conductas indeseables, pensamientos sensaciones, emociones y relaciones con otros displacenteras; las cuales eran fuertes e insoportables la mayor parte del tiempo, hacia la mitad del taller la intensidad se reduce llegando a ser fuerte pero llevadera lo cual se mantiene hasta la novena sesión donde se puede observar una intensidad que oscila entre moderada y poco intensa, lo cual le permite a la participante tener componentes displacenteros de la emoción con menos frecuencia.

El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo fue el cognitivo provocando pensamiento displacenteros cada vez que la participante se enojaba. El menos afectado fue el componente conductual lo cual indica que la

intensidad de la emoción merma en menor medida las conductas indeseables relacionadas con el enojo.

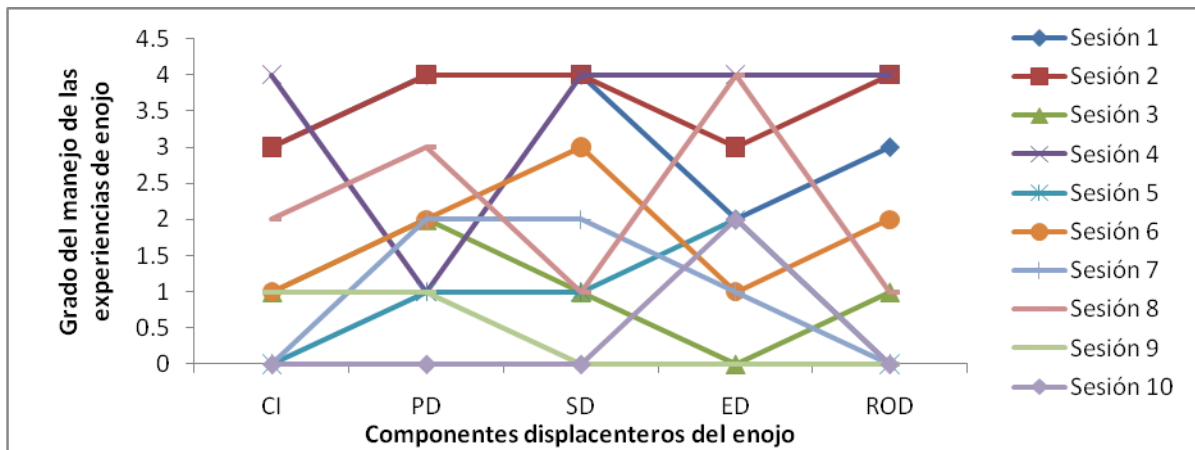


Fig. 12 Representa el grado de manejo que la participante 5 posee con respecto a las conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con otros.

Al observar esta gráfica se puede observar que al inicio del taller la participante presentaba conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones con los otros displacenteras insoportables la mayor parte del tiempo debido a que no posee un manejo de su emoción, a partir de la séptima sesión estos componentes se vuelven fuertes pero llevaderos, observando que el manejo del enojo aumenta, pero es hasta la novena sesión donde se puede notar que las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros se vuelven moderada y muy manejables.

Los componentes fisiológico y cognitivo fueron los más difíciles de manejar en el caso de la participante, mientras que el componente conductual y las relaciones displacenteras con otros fueron lo más sencillo de controlar.

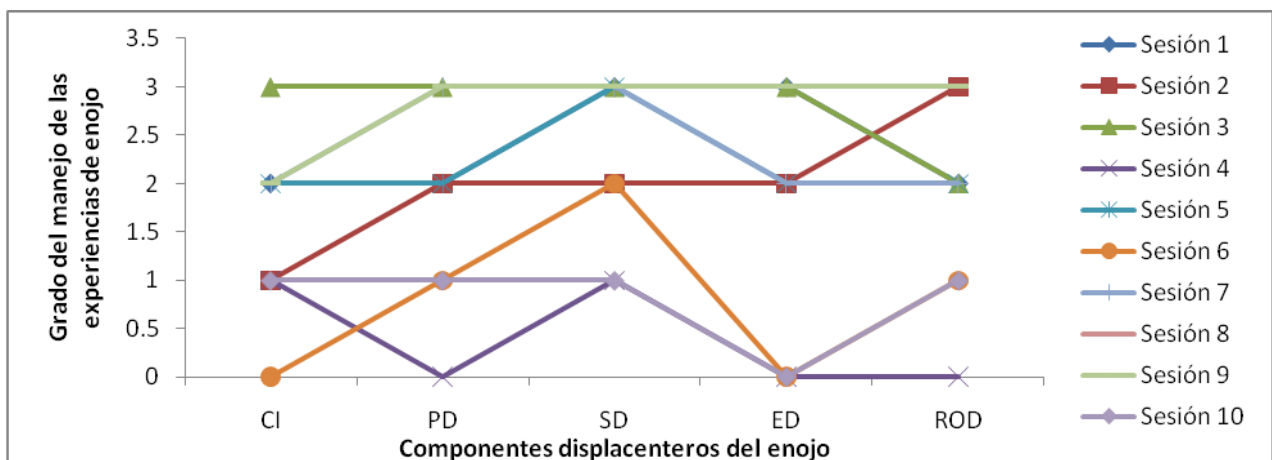


Fig. 13. Representa los cambios observados en la participante 6, en cuanto a la intensidad del enojo



Al inicio del taller la intensidad máxima que alcanzaba el enojo en la participante era algunas veces insoportable provocando conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con otros, a partir de la cuarta sesión la intensidad del enojo disminuye tornándose moderada, después se observa que vuelve a incrementar ligeramente hacia fuerte pero llevadera y al final del taller la intensidad del enojo se mantiene moderada.

El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo fue el fisiológico, manifestándose en sensaciones displacenteras cada vez que se presentaba un episodio de enojo, el componente menos afectado por la intensidad de la emoción es el conductual.

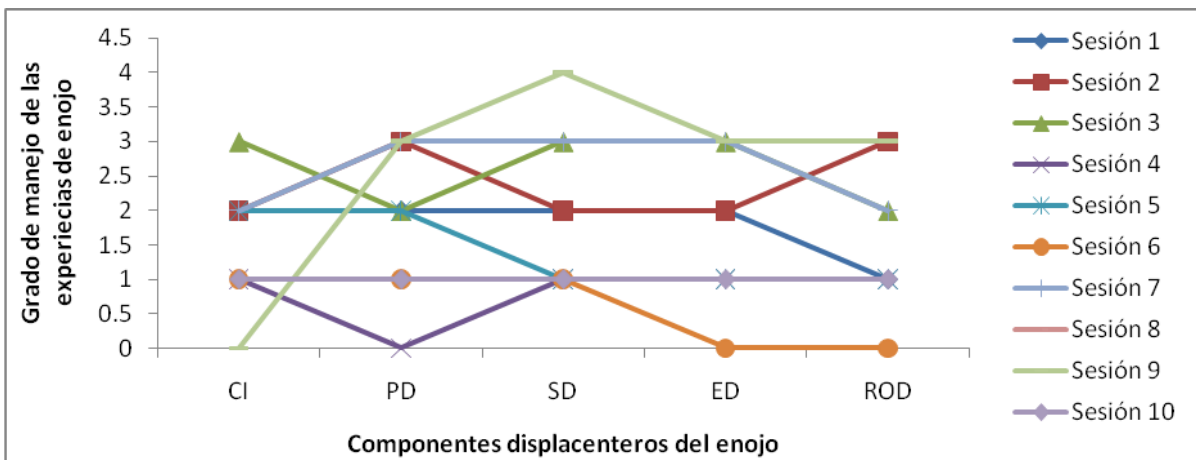


Fig. 14 Representa el grado de manejo que la participante 6 posee con respecto a las conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con otros.

De acuerdo con los datos observados es posible decir que al inicio del taller la participante presenta situaciones de enojo que se tornan algunas veces insoportables debido a la falta de manejo emocional, lo cual ocasiona que tenga conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros, a partir de la cuarta sesión los episodios de enojo se vuelven fuertes pero llevaderos y al final del taller las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros se vuelven moderadamente manejables debido a las estrategias vistas durante el taller.

El componente fisiológico es el que se ve más afectado por la falta de control emocional y el componente conductual es el menos afectado ante un episodio de enojo.

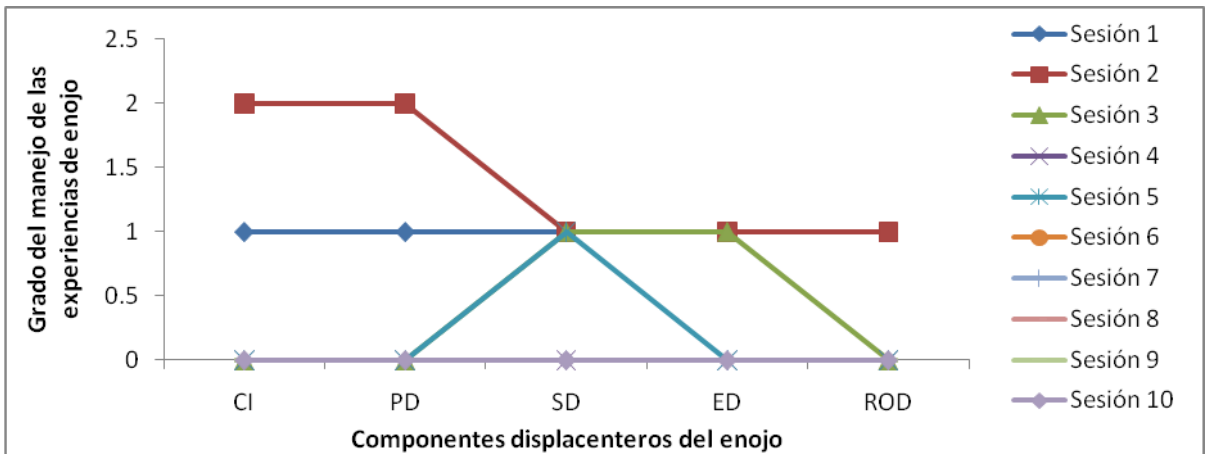


Fig. 15. Representa los cambios observados en la participante 7, en cuanto a la intensidad del enojo experimentado con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras.

La intensidad máxima que alcanzaba el enojo de la participante al inicio del taller era fuerte pero llevadera ocasionándole conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones con otros displacenteras, pero a partir de la cuarta sesión la intensidad del enojo disminuye considerablemente presentando pocas conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones con otros displacenteras lo cual se mantiene hasta el final del taller.

El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo fue el fisiológico, manifestándose en sensaciones displacenteras cada vez que la participante se enojaba, mientras que las relaciones con los otros era lo que menos se encuentra afectado.

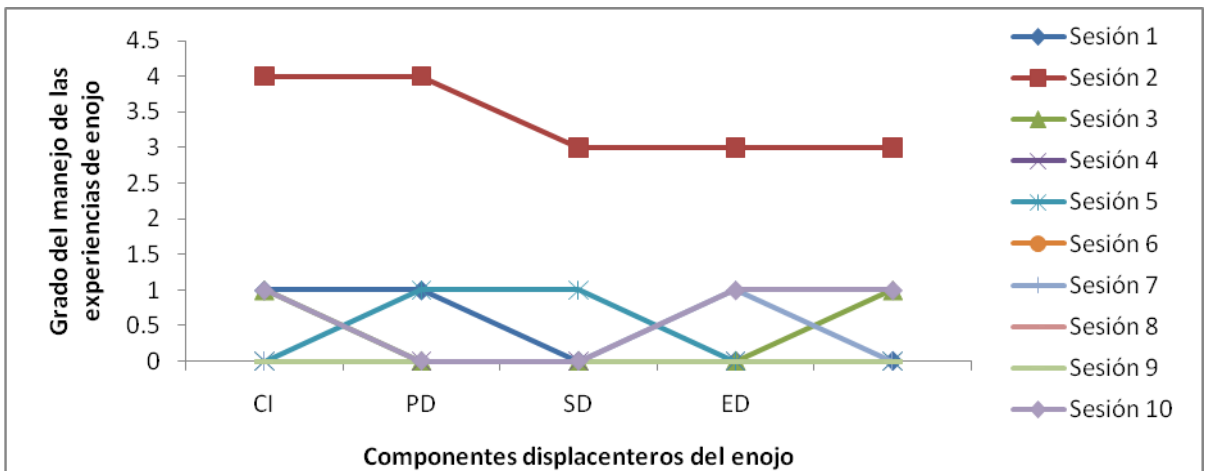


Fig. 16 Representa el grado de manejo que la participante 7 posee con respecto a las conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con otros.

En cuanto al grado de manejo que la participante tiene ante algún episodio de enojo, es posible notar que al principio del taller no tenía manejo sobre su emoción y presentaba conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros insoportables la mayor parte del tiempo, pero a partir de la tercera sesión se observa un mayor manejo del enojo, logrando tener a los componentes displacenteros de la emoción muy manejables ante algún episodio de enojo, lo cual se mantiene más o menos estable hacia el final del taller.

El componente fisiológico fue el que la participante logro mayor control, manifestándose en sensaciones displacenteras y el componente conductual fue el de mayor control en el caso de esta participante.

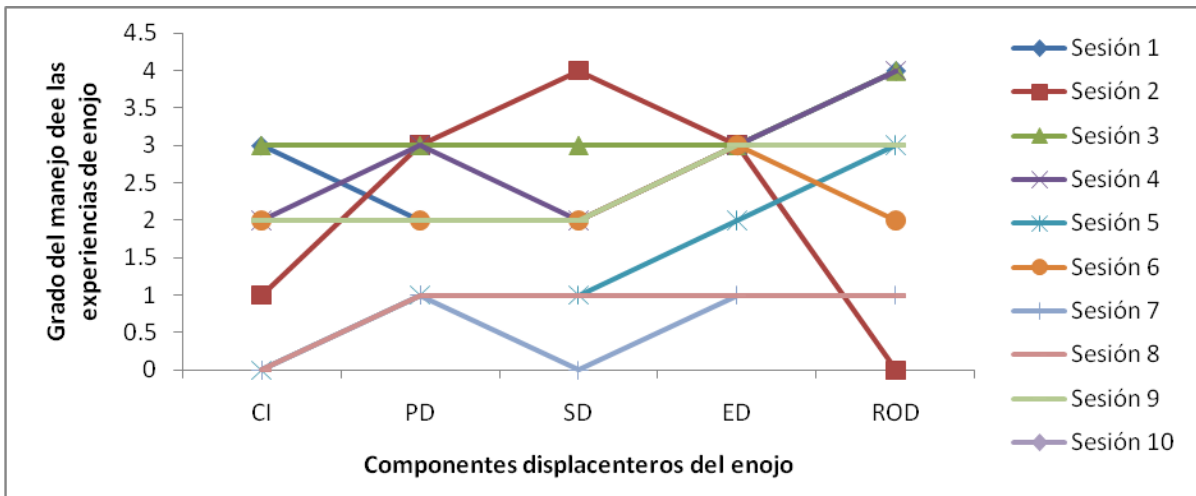


Fig. 17. Representa los cambios observados en la participante 8, en cuanto a la intensidad del enojo experimentado con respecto a las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras.

Es posible notar que al principio del taller la participante se enojaba con mayor intensidad provocando conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones con otros displacenteras; las cuales oscilaban entre algunas veces insoportables y fuertes pero llevaderas, a partir de la séptima sesión es posible observar cambios, donde el enojo se torna moderadamente intenso lo cual se mantiene hasta el final del taller.

El componente que se mantuvo más afectado por la intensidad del enojo fue el emocional, manifestándose en emociones o sentimientos displacenteros cada vez que la participante se enojo, mientras que el menos afectado es el componente conductual.

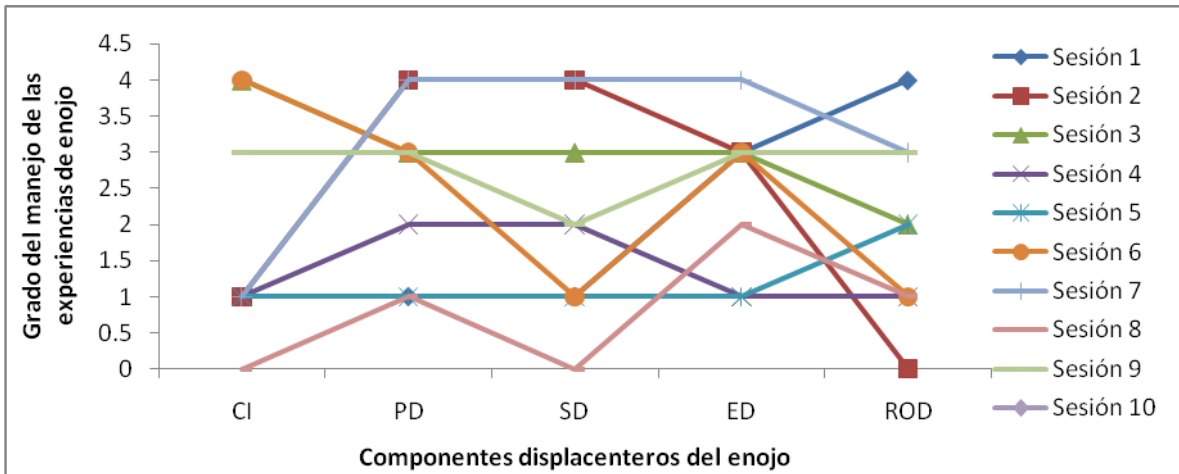


Fig. 18 Representa el grado de manejo que la participante 8 posee con respecto a las conductas, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con otros.

En cuanto al grado de manejo que la participante tiene ante algún episodio de enojo, es posible notar que el manejo de esta emoción se vuelve inestable en esta participante ya que las conductas indeseables, pensamientos, sensaciones, emociones y relaciones displacenteras con los otros se presentan insoportables algunas veces y otras veces se presentan moderadamente intensas todo el taller, lo cual es probable que se deba a la cuestión familiar y amorosa que vive la participante, que representa las causas de su enojo constantes a pesar de las estrategias que la participante aprendió en el taller.

El componente emocional es el que se torna más difícil de manejar cada que la participante se enoja, manifestándose en emociones o sentimientos displacenteros y el componente conductual es el que se pudo manejar en mayor medida evitando así las conductas indeseables.