



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**RELACIÓN ENTRE EL CONFLICTO, LA ANSIEDAD Y  
EL ENOJO EN HOMBRES Y MUJERES**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:  
ALBA FERNANDA HUERTA BOLFETA

**JURADO DE EXAMEN**

**DIRECTORA: DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN**

**REVISOR: DR. GERARDO BENJAMÍN TONATIUH VILLANUEVA  
OROZCO**

**COMITÉ: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ  
LIC. NANCY MONTERO SANTAMARIA  
LIC. ROSA FLORES HERRERA**



**Facultad  
de Psicología**

PROYECTO PAPIIT IN303114 "

Ciudad Universitaria, CDMX

Noviembre 2016



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**

A la Dra. Sofía: a usted tengo muchas cosas que agradecerle, pero sobre todo por su paciencia, apoyo y comprensión; por creer en mí, incluso cuando dudé de mi propia capacidad, por hacerme notar que podía ser mejor.

Al equipo de Investigación de Procesos Psicosociales: por la ayuda y la paciencia que tienen conmigo.

A Tonas, porque has sido como un hermano mayor que me orienta cuando tengo dudas, por tu amistad.

A Mariana, porque me alegra haber encontrado a una persona como tú, gracias por la ayuda, tu amistad y los buenos momentos.

A los amigos que ya no he visto: gracias por apoyarme, por brindarme valor, por enseñarme a subirme al diablito, por confiar en mí.

A mis amigos de otras áreas y a mis amigos de la facultad (ustedes saben quiénes son) los quiero mucho.

A mi Froy: eres mi mejor amigo hoy y siempre; gracias por todo, por ser quien eres.

A mi mamá, papá y hermana: son mi principal apoyo, considero que he aprendido mucho de ustedes, gracias por el tiempo que me dedican.

A mi familia: son personas valiosas, gracias por creer en mí.

En memoria de mi Tío Héctor: siempre te tengo presente, gracias por el tiempo que me dedicaste.

## Índice

Resumen.....	5
Abstract .....	6
Introducción .....	7
CAPÍTULO 1: CONFLICTO Y MANEJO DEL CONFLICTO.....	9
CONFLICTO .....	9
DEFINICIONES DE CONFLICTO .....	9
COMPONENTES DEL CONFLICTO.....	11
NIVELES DEL CONFLICTO .....	12
TIPOS DE CONFLICTO .....	12
CLASIFICACIÓN DE CONFLICTO .....	14
MANEJO DEL CONFLICTO .....	15
MANEJO INADECUADO DEL CONFLICTO: LA DOCENA SUCIA DEL DR. THOMAS GORDON ....	15
EFECTOS DEL MANEJO DEL CONFLICTO .....	19
MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO .....	20
ESTILOS DE MANEJO DEL CONFLICTO .....	20
ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL CONFLICTO .....	23
CONFLICTO Y DIFERENCIAS POR SEXO .....	23
• Conflicto y estereotipos .....	23
• Diferencias por sexo y consecuencias del conflicto .....	24
• Diferencias por sexo y nivel socioeconómico .....	25
• Diferencias por sexo en adolescentes.....	25
• Diferencias por sexo y manejo del conflicto .....	26
CAPÍTULO 2: ANSIEDAD.....	27
DEFINICIÓN DE ANSIEDAD .....	27
CAUSAS DE LA ANSIEDAD.....	28
TIPOS DE ANSIEDAD PRESENTES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES .....	28
ANSIEDAD Y CONFLICTO.....	31
ANSIEDAD Y MANEJO DEL CONFLICTO .....	32
ANSIEDAD Y DIFERENCIAS POR SEXO.....	33
• Diferencias por sexo y ansiedad social.....	34
• Diferencias por sexo y ansiedad rasgo-estado.....	35

CAPÍTULO 3: ENOJO .....	37
DEFINICIÓN DE ENOJO .....	37
FUNCIÓN DEL ENOJO .....	38
EFECTOS Y FORMAS DE EXPRESIÓN DEL ENOJO .....	39
CAUSAS DEL ENOJO EN LA RELACIÓN DE PAREJA .....	41
MANEJO DEL ENOJO.....	42
LA REGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA DE MANEJO DEL ENOJO .....	44
ENOJO Y MANEJO DEL CONFLICTO .....	46
ENOJO Y DIFERENCIAS POR SEXO.....	47
CAPÍTULO 4: CONFLICTO, ANSIEDAD Y ENOJO .....	49
RELACIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ENOJO .....	49
ANSIEDAD Y ENOJO EN PRESENCIA DEL CONFLICTO: DIFERENCIAS POR NIVEL ACADÉMICO	50
CAPÍTULO 5: MÉTODO .....	52
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	52
JUSTIFICACIÓN .....	52
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	53
OBJETIVOS.....	53
HIPÓTESIS.....	54
• Alternas .....	54
• Nulas.....	54
VARIABLES.....	54
DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	54
MUESTRA.....	55
TIPO DE ESTUDIO .....	56
TIPO DE DISEÑO .....	57
INSTRUMENTOS .....	57
PROCEDIMIENTO.....	58
CAPÍTULO 6: RESULTADOS .....	59
CAPÍTULO 7: DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN .....	70
REFERENCIAS.....	82
ANEXO 1 .....	88
ANEXO 2 .....	90
ANEXO 3 .....	92

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo conocer la relación entre las variables: Estilos de Manejo del Conflicto, Ansiedad y Enojo en hombres y mujeres. La muestra constó de 399 participantes voluntarios, 172 hombres y 227 mujeres que se encontraban en una relación mínima de 1 año.

Los resultados obtenidos a partir de la correlación producto momento de Pearson indican que el estilo de manejo de conflicto que se relaciona con la ansiedad rasgo es el de negociación/comunicación; así mismo los estilos de manejo de conflicto se relacionaron negativamente con la expresión del enojo y positivamente con las situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad, enojo no expresado y enojo hacia afuera; en cuanto a la relación de la ansiedad con el enojo, se encontró que los factores de expresión del enojo, situaciones elicitoras del enojo, enojo no expresado y enojo hacia fuera correlacionaba con la ansiedad rasgo; con la ansiedad estado sólo correlacionaron expresión del enojo, enojo no expresado y enojo hacia fuera. Asimismo, se observan diferencias por sexo.

A partir de los resultados obtenidos se aporta información acerca de la relación de las variables de manejo del conflicto con ansiedad y enojo, resaltando el hecho de que se sabe poco acerca de cómo se comportan los estilos de manejo del conflicto con respecto a la ansiedad y el enojo.

Palabras Clave: Manejo del Conflicto, Ansiedad, Enojo, Pareja

## **Abstract**

The objective of this study was to know the possible relationship between the Conflict Management Styles, anxiety and anger in men and women. The sample consisted of 399 volunteer participants, 172 men and 227 women who were at a minimum relation of 1 year.

The results obtained from the Pearson product moment correlations indicate that conflict management style that relates to trait anxiety is the negotiation / communication; Also the conflict management styles were negatively related to the expression of anger and positively with, situations that cause anger, irritability, anger and unexpressed anger out; regarding the relationship of anxiety with anger, it was found that factors expression of anger, situations that cause anger, unexpressed anger and anger toward outside correlated with trait anxiety; with anxiety only they have been correlated expression of anger, anger and unexpressed anger out. Also, sex differences are observed.

From the results obtained information about the relationship of the variables conflict management with anxiety and anger it is provided, highlighting the fact that little is known about how the styles of conflict management behave with respect to anxiety and the anger.

Keywords: Conflict Management Styles, Conflict, anxiety, anger, couple

## Introducción

Las relaciones de pareja son bastante comunes en lo que respecta a las relaciones interpersonales; de acuerdo con Martínez (1995) se establecen mediante la interacción con unas u otras personas, con un objetivo específico, que puede satisfacer una necesidad; éstas pueden variar de acuerdo a las necesidades que pueden ser satisfechas y las funciones que cumplan; y a su vez *varían de una persona a otra en distintas etapas de la vida.*

Es por ello que se puede afirmar con toda seguridad que resultan ser bastante complejas; ya que en ellas ocurre un sinnúmero de situaciones que pueden suscitar la aparición de diversas emociones, las cuales pueden ser positivas o negativas. Las emociones son importantes para la supervivencia del ser humano porque le permiten adaptarse a las condiciones cambiantes del medio (López, Rodríguez, Vázquez y Alcázar, 2012, p.97); estas juegan un papel importante tanto en la vida diaria, como en las relaciones interpersonales (en éste caso haciendo énfasis a las relaciones de pareja); en éste sentido, Valor-Segura, Expósito, y Moya (2010, p.129) mencionan que “Las emociones son cruciales para entender como los individuos se comportan dentro de las relaciones interpersonales”.

De esta forma, las relaciones emocionales y afectivas cumplen la función de llenar las necesidades emocionales de las personas involucradas (Chávez, 2014); por esta razón cuando la persona no trabaja adecuadamente sus sentimientos de enojo, tristeza, miedo y otras emociones su salud física se afecta, así como sus relaciones interpersonales y ejecutorias laborales (Ortiz, 2001 en Chávez, 2014).

Sin embargo ¿qué se puede hacer en caso de manifestar una emoción de manera errónea? ¿cómo se puede emplear una emoción de manera efectiva?, ¿es verdad que todas las emociones negativas son malas?; ésta y muchas otras dudas surgen cuando se habla de las emociones en las relaciones de pareja; es por ello que se estudiará en específico el manejo del conflicto, la ansiedad y el enojo; a partir de la revisión teórica de los componentes de dichas variables, se podrán contestar algunas de las preguntas que se han planteado anteriormente.

Con respecto a lo anterior, cabe mencionar que el presente trabajo se compone de 7 capítulos; en el primer capítulo se hablará del conflicto, sus componentes, el manejo adecuado e inadecuado del mismo, así como de los estilos de manejo del conflicto y sus estrategias.

En el segundo se abordará la variable de ansiedad, comenzando por su definición, sus causas y algunos tipos de ansiedad que afectan las relaciones interpersonales, como es el caso de la ansiedad rasgo-estado y la ansiedad social.

En el tercero se hablará del enojo, destacando que no es del todo negativa ya que se pueden usar estrategias adecuadas para su manejo; así mismo se hablará de la forma en que dicha variable se relaciona con el conflicto.

En el cuarto capítulo, se hablará de la manera en que se entrelazan las variables de conflicto, ansiedad y enojo, así mismo se dará una breve mirada a algunos estudios que han abordado dicha relación; principalmente en lo que respecta a muestras clínicas y en un estudio con estudiantes de preparatoria y universidad.

En el quinto capítulo se explicará el método que se empleó para el presente trabajo, como es el caso de las características de la muestra, los objetivos, las hipótesis, el tipo y diseño del estudio, así como de los análisis que se realizaron.

En el sexto capítulo se explicarán los resultados obtenidos a partir de los análisis estadísticos y en el séptimo y último capítulo, se dará la discusión y conclusión de la investigación.

## **CAPÍTULO 1: CONFLICTO Y MANEJO DEL CONFLICTO**

### **CONFLICTO**

El conflicto se ha estudiado de diferentes maneras, ya sea a un nivel macrosocial, como sería en casos como las guerras o a nivel micro social, como es el caso de las relaciones interpersonales; el conflicto tiene diversos componentes, como son sus factores, actores, etc; es por ello que su estudio resulta de interés; sin embargo algo que casi no se ha investigado de la misma forma a nivel de las relaciones interpersonales, es el manejo del conflicto; variable de la cual se abordará en esta tesis, así como de su relación con la ansiedad y el enojo.

Retomando nuevamente la importancia de las relaciones interpersonales es relevante mencionar que debido a su complejidad, siempre existe la posibilidad de la aparición de un conflicto, haciendo énfasis en que en las relaciones más cercanas o íntimas parecen aumentar por la proximidad y frecuencia de dichas interacciones (Flores, Díaz-Loving, Rivera & Chi Cervera, 2005), de acuerdo con lo anterior, Meza (2010) señala que los conflictos forman parte de la relación, por tanto son casi inevitables ya que presentan una mayor frecuencia de aparecer cuando la interacción es alta, como es el caso de la vida en pareja.

### **DEFINICIONES DE CONFLICTO**

Para Meza (2010) el conflicto es visto como una confrontación ante incompatibilidades. El conflicto a su vez, puede ser entendido como una oposición entre partes independientes con conductas de bloqueo hacia las actividades del otro para impedirle la consecución de sus objetivos (Fink, 1968 en Navarro & García, 2000).

Fuquen ( 2003, p.266) menciona que “como concepción tradicional, el conflicto es sinónimo de desgracia, de mala suerte; se considera como algo aberrante o patológico, como disfunción, como violencia en general, como una situación anímica desafortunada para las personas que se ven implicadas en él”

Por su parte Fried (2011) dice que al hablar de conflicto se hace referencia a las diferencias entre individuos que pueden resolverse de maneras productivas, estancadas, polarizadas o parciales.

Pruitt (1981 en Munduate, et al., 1993) define al conflicto como un episodio en el que una parte trata de influir sobre el otro con respecto a un elemento del entorno común, mientras la otra parte se resiste; así mismo Mirabal (2003) menciona que una posible connotación de la definición de los conflictos, representaría aquellas situaciones en las que los intereses de dos personas o grupos de actores parecen ser incompatibles.

Un conflicto surge cuando hay diferencias no resueltas o encontradas entre los pares; éstos surgen en la relación por percepciones erróneas o estereotipadas, falta de comunicación o conductas negativas que se repiten (Flores, Díaz Loving, & Rivera, 2004).

Sánchez y Cortes (1996 en Rivera, Díaz Loving, Villanueva & Montero, 2011) encuentran que el conflicto está definido por conceptos tales como peleas, problemas, enojo, infidelidad y desconfianza.

Al conflicto también se lo define como un estado emotivo doloroso, generado por una tensión entre deseos opuestos y contradictorios que ocasiona contrariedades interpersonales y sociales, y en donde se presenta una resistencia y una interacción reflejada muchas veces en el estrés, una forma muy común de experimentarlo. El conflicto, además, puede aparecer como resultado de la incompatibilidad entre conductas, objetivos, percepciones y/o afectos entre individuos y grupos que plantean metas disímiles (Fuquen, 2003, p.266).

En lo referente a las relaciones interpersonales; López, Rivera, García y Vargas (2010) señalan que el conflicto en la pareja está relacionado con divergencias o desacuerdos por parte de uno o ambos miembros de la pareja.

Como se puede ver existen diferentes definiciones, no obstante, todas convergen en plantear que el conflicto se basa en la divergencia por una meta

deseada por algunos de los miembros de la relación. Algunas de estas definiciones más que hablar del significado del conflicto, plantean los indicadores o componentes que subyacen al mismo. A continuación, se explicará cada uno de ellos.

## COMPONENTES DEL CONFLICTO

De acuerdo con Fuquen (2003) existen elementos comunes que permiten clasificar y estructurar soluciones adecuadas al conflicto, es por ello que la autora propone realizar un análisis previo a los componentes del conflicto; los componentes que propone son:

**Las partes del conflicto:** son los actores que se involucran ya sea de manera directa o indirecta en la confrontación, éstos pueden ser personas, grupos, comunidades o entidades sociales y presentan determinados intereses, expectativas, necesidades o aspiraciones frente al hecho o nudo del conflicto. La autora recalca que dichas partes pueden asumir diversos papeles como es el caso de:

- a) **Partes principales:** *muestran un interés directo en el conflicto y persiguen metas activas para promover sus propios intereses.*
- b) **Partes secundarias:** expresan interés en el resultado de un acuerdo, pero pueden o no percibir que existe un conflicto y, por ende, deciden si asumen un papel activo o son representados en el proceso de toma de decisiones.
- c) **Intermediarios:** interceden para facilitar la resolución del conflicto y mejorar la relación entre las partes; pueden ser imparciales y no presentar intereses específicos en un resultado en particular o pueden conservar el estatus de facilitadores.

**Proceso:** Comprende la dinámica y la evaluación del conflicto, determinadas por las actitudes, estrategias y acciones que presentan los diferentes actores.

**Asuntos:** temas que conciernen a las partes en un conflicto.

**Problema:** situación que origina al conflicto, los objetivos de la disputa y sus motivos.

**Objetivos:** decisiones conscientes, condiciones deseables y futuros resultados.

## NIVELES DEL CONFLICTO

Fuquen (2003) menciona que estos se relacionan directamente con gestos visuales, discordias y las crisis.

- a) **Gestos visuales:** pueden tener origen en los hábitos, las peculiaridades personales y las distintas expectativas.
- b) **Discordias:** Se presentan cuando los gestos visuales se acumulan y crecen para convertirse en discordias; los argumentos son repetitivos acerca del mismo problema; se cuestiona la relación con los actores involucrados.
- c) **Crisis:** Cuando los niveles de estrés o tensión aumentan; puede llevar, en ocasiones, a la violencia verbal o física, por mencionar algunos ejemplos.

## TIPOS DE CONFLICTO

Autores como Bermejo (2003) y Vargas (2009) han explicado diversos tipos de conflicto; el primero afirma que el conflicto surge en diferentes niveles como puede ser: verbal (se da cuando un individuo quiere decir la verdad pero tiene miedo de ofender), simbólico (cuando se dan dos ideas contradictorias) o a nivel emotivo (cuando una emoción es fuerte y causa reacciones viscerales).

Al respecto Bermejo (2003) señala cuatro formas de conflicto dependiendo de las partes involucradas: *conflicto personal, entre individuos, grupos y organizaciones*; en éste caso el que resulta de interés aquí es el conflicto personal; este surge en el individuo y puede presentarse de dos maneras:

**Frustración:** aparece cuando el individuo tiene un objetivo, pero sus propias restricciones lo entorpecen para lograrlo.

**Conflicto de metas:** aparece cuando el obtener una meta resulta como impedimento para obtener otra; en relación a esto se han identificado tres tipos de conflictos de metas:

- 1) **Conflicto Atracción-atracción:** en éstos el individuo se encuentra en el dilema de elegir entre una meta u otra, las cuales resultan ser mutuamente excluyentes.
- 2) **Conflictos evitación-evitación:** el individuo se encuentra en el dilema de elegir dos metas mutuamente excluyentes, pero con consecuencias negativas o atrayentes para él.
- 3) **Conflictos atracción-evitación:** el individuo posee sentimientos positivos y negativos con respecto a la meta que desea obtener, por un lado lo atrae y por el otro posee inconvenientes.

Con respecto al conflicto de metas, Vargas (2009) también hace mención de esos tres tipos; sin embargo, él autor los nombra de diferente manera; para esto el primero es un conflicto entre eventos deseables, el segundo es un conflicto entre eventos desagradables y el tercero es un conflicto entre un evento deseable y uno desagradable.

Otros de los tipos de conflicto que distingue Vargas (2009) son:

### **Conflictos de acuerdo al área en la que ocurren con frecuencia**

- a) **Físico:** para hacer la distinción de éste tipo de conflicto, el autor pone el ejemplo de una placa de cemento no deja crecer a un árbol y éste termina por romperla con sus raíces.
- b) **Biológico:** como es el caso del cansancio las enfermedades y el envejecimiento
- c) **Psicológico intrapersonal:** retoma el conflicto que se da entre el “ello” y el “súper yo” en el psicoanálisis.

### **Conflictos interpersonales y sociales**

- a) **Interpersonales:** hacen referencia a los conflictos que se dan por cuestiones de carácter, gustos, necesidades y opiniones.
- b) **Sociales:** se refieren a aquellos conflictos que se dan dentro del núcleo familiar, dentro las organizaciones, los laborales, ideológicos, etc.

## **Conflictos primarios y secundarios**

- a) **Primarios:** su resolución se da cara a cara.
- b) **Secundarios:** se resolución es a través de otra persona.

## **Conflictos positivos y negativos**

- a) **Positivos:** llevan a experiencias de desarrollo y logro.
- b) **Negativos:** llevan a pérdidas materiales, situaciones de angustia, divisiones y enemistades.

## **CLASIFICACIÓN DE CONFLICTO**

Progresar (2000, pp. 7 en Fuquen, 2003, pp.271) señala dos clasificaciones para los conflictos, los cuales son:

### ***Conflictos innecesarios***

- a) **De relaciones:** en los que cada una de las partes quiere algo distinto de un mismo objeto.
- b) **De información:** cuando existen diferentes versiones sobre un mismo problema o la información se percibe de modos distintos.

### ***Conflictos genuinos***

#### **a) De intereses.**

- *Sustantivos.* Sobre las cosas que uno quiere.
- *Sociológicos.* Sobre la estima, la satisfacción personal.
- *Procesales.* Sobre la forma en que se hacen las cosas.

#### **b) Estructurales.** Corresponden a los conflictos macro.

## **MANEJO DEL CONFLICTO**

En cuanto a su análisis Laca y Alzate (2004) indican que es necesario considerar dos aspectos principales: tipos de conflicto y estilos o estrategias de conflicto, y considerarlos interactivamente. Dicha interacción entre un sujeto con sus estilos y una situación conflictiva de uno u otro tipo dará lugar a una elección de estrategia de afrontamiento por parte del sujeto, la cual, a su vez, condicionará las decisiones que tomarán las otras partes en dicha situación; estas decisiones interdependientes sucesivas irán conformando la dinámica de dicho conflicto (Laca & Alzate, 2004).

## **MANEJO INADECUADO DEL CONFLICTO: LA DOCENA SUCIA DEL DR. THOMAS GORDON**

Thomas Gordon (en Vargas, 2009, p. 13-16), plantea la existencia de mecanismos inadecuados que los individuos poseen para manejar situaciones conflictivas, a lo que él las denominó: La docena sucia, las cuales se presentan a continuación.

### **1.- Ordenar, dirigir, mandar, imponer**

“Tú debes. . . , tú tienes que...”

Reacción: Tales conductas pueden originar susto, miedo o bien, resistencia, rebeldía y reto; también se produce resentimiento; así mismo, pueden romper cualquier comunicación posterior de parte del otro o provocar una comunicación defensiva o negativa. A menudo los individuos se sienten rechazados si sus necesidades personales han sido ignoradas y se sienten humillados si tales conductas se dan delante de los demás.

## **2.- Amonestar, amenazar**

“Si no haces ..... entonces . . .”

Reacción: Invitan a dar una prueba o a lanzar un desafío. Pueden lograr que el otro obedezca, pero será solamente por temor.

Puede resultar en resentimiento, coraje, resistencia y rebeldía.

## **3.- Moralizar, sermonear, crear obligación**

Tú debías . . . , tú deberías . . . , ésa es tu obligación . . . , Ésa es tu responsabilidad . . .

Reacción: Las personas sienten la presión de tales mensajes y frecuentemente se resisten y se desentienden. Tales mensajes les comunican una falta de confianza: “Tú no eres suficientemente inteligente”. Quieren imponer una autoridad externa. La gente a menudo responde con “¿quién dice que yo debo de...? o “¿por qué yo debo de. . .?”

## **4.- Aconsejar, dar soluciones**

“Lo que yo haría en tu caso . . .” “¿Por qué tú no . . .?” “Yo te aseguro que . . .”  
“Sería mejor para ti que . . .”

Reacción: No es verdad que la gente quiere siempre un consejo. El consejo, la advertencia, implican “superioridad” y pueden provocar que el otro se sienta inadecuado e inferior. Se suele responder a la advertencia y al consejo con resistencia y rebeldía: “Yo no quiero que me digas lo que tengo que hacer”. Aún los niños se resisten a las sugerencias de los adultos. “Deja que lo piense yo sólo”. Por otro lado, el no seguir el consejo de alguien provoca sentimientos de culpa. Si el consejo de otro no parece sensato, el interesado tendrá que contra-argumentar y perder tiempo en ello, en lugar de buscar sus propias soluciones. El consejo puede hacer al otro un ser dependiente, no promueve su propio pensamiento creativo.

## **5.- Persuadir con lógica, argumentar, dar cátedra**

“¿No te das cuenta . . .?” , “mira que estás en un error” , “los hechos son que . . .”  
“, “sí, pero debes entender que . . .”

Reacción: Tales conductas provocan actitudes defensivas y a menudo causan una contra – argumentación; también pueden provocar que el otro se sienta inferior debido a que implican la superioridad del que argumenta. La persuasión frecuentemente hace que el otro defienda su propia posición con mayor fuerza y que pueda decir: “Tú siempre piensas que tienes la razón”.

## **6.- Juzgar, criticar, censurar**

“Tú eres malo”, “como eres tan flojo. . .”, “estas actuando como loco”

Reacción: este tipo de mensajes, hace que la otra persona se sienta incómoda, inferior, incompetente, mala, tonta. También puede hacerla sentir culpable. A menudo responde muy defensivamente; a nadie le gusta estar equivocado. La evaluación rompe la comunicación.

## **7.- Alabar, aprobar, evaluar positivamente**

“Tú eres muy bueno”, “Has hecho un buen trabajo”, “Así me gusta . . .”

Reacción: No siempre produce los efectos que suponemos. Si se evalúa siempre positivamente, el día que no lo haga se interpretará como un juicio negativo. A menudo el otro siente las alabanzas como manipulaciones o como muestras de superioridad.

## **8.- Ridiculizar, avergonzar**

“Eres un niño todavía”, “idiota”, “lo que mande el señor”.

Reacción: Tales mensajes tienen un efecto devastador: destruyen la imagen que tiene el otro de sí mismo. Pueden hacer que la persona se sienta sin dignidad,

mala, abandonada y rechazada. Una respuesta frecuente a tales mensajes es dar la espalda física o moralmente a quien los emite.

### **9.- Interpretar, analizar, diagnosticar**

“Lo que tú necesitas es. . .”, “en lo que estas equivocado es. . . “yo sé lo que tú necesitas . . .”, “tú problema es . . . “

Reacción: Estos mensajes son amenazantes. Hacer de psicoanalista con los demás es peligroso y frustrante para ellos. Si el análisis es erróneo, el otro se resiste; si es correcto, se sentirá expuesto públicamente, desnudo, atrapado. Las interpretaciones frenan la comunicación, ya que desaniman al otro a expresar más de sí mismo.

### **10.- Consolar, amparar, alentar**

“Vamos, eso no es tan malo. . . “, “no te preocupes, te sentirás mejor”, “tu problema se va a resolver por sí solo”.

Reacción: También estos mensajes pueden tener efecto negativo, pueden hacer sentir incompreensión. “Para ti es fácil decirlo, pero no sabes lo que yo siento” Si las cosas no mejoran, se puede sentir resentimiento por haber sido engañado.

### **11.- Preguntar, interrogar, sondear**

“¿Por qué...?”, “¿Quién. . .?”, “¿Dónde...?”, “¿Cómo...?”

Reacción: La respuesta de las personas al sondeo es a menudo sentirse defensivas o “en el banquillo de los acusados”. Muchas preguntas son amenazantes, pues no se sabe la intención. “¿A dónde quieres llegar?”. Se siente que el interrogador es un “metiche”. Comunica una falta de confianza, sospecha o duda acerca de la habilidad u honorabilidad del otro. Descalifica al que tiene el problema y es interrogado, haciendo pensar que el interrogador es quien tiene la capacidad de resolver la situación.

## **12.- Distraer, desviar, hacer bromas**

“No hablemos de eso en la mesa”, “eso me recuerda . . .”, “¿por qué no incendias la oficina?”, “Hoy te levantaste con el pié izquierdo”.

Reacción: Se comunica desinterés en el otro, no se respetan sus sentimientos. La gente es muy seria cuando necesita hablar de algo personal. Cuando le responden bromeando, puede hacerlos sentir heridos o rechazados. Además, los problemas diferidos rara vez son problemas resueltos. Las personas quieren ser escuchadas y comprendidas con respeto, si se les hace a un lado, aprenden muy pronto a llevar a otro lado sus problemas importantes y guardarse sus sentimientos.

Con respecto a lo anterior, Vargas (2009, p.16), concluye que las respuestas: 1 a las 5 son mensajes que solucionan por la otra persona 6 a la 11 son mensajes que hacen menos a la otra persona 12 es mensaje de evasión.

## **EFFECTOS DEL MANEJO DEL CONFLICTO**

Fuquen (2003, pp. 271-272) menciona que cuando un conflicto no es manejado de manera efectiva, se suelen presentar ciertos efectos; algunos de ellos se reflejan en aspectos como:

- Almacenamiento o concentración de energía y presión que conllevan a la violencia.
- Se da origen a la frustración y sentimientos destructivos.
- Se genera ansiedad y preocupación que pueden ocasionar trastornos en la salud.
- Se produce impotencia, inhibición y bloqueo.
- Enfrentamientos y choques con la realidad.
- En algunas ocasiones, el conflicto no permite clarificar ideas.
- Los actores se revelan, eliminando el conflicto por completo.
- Se busca darle salidas extremas al conflicto.
- Se generan mecanismos de negación y desplazamiento.
- Se inhibe la capacidad de negociar.
- Se maneja un «diálogo de sordos».

- Se confunde la discusión con la polémica.
- Los actores ven las cosas como una tragedia.

## **MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO**

Anteriormente se abordaron aspectos que son importantes conocer dentro de un conflicto; sin embargo, en lo que respecta a ésta tesis, no se abordará al conflicto como tal, sino más bien su manejo.

Fuquen (2003), menciona que manejar adecuadamente un conflicto, puede convertirse en un verdadero motor de desarrollo, por lo que indica cuáles son las actitudes adecuadas para lograrlo.

- Aceptar la condición humana y la cadena de conflictos para aprender a sobrellevarlos y a asumirlos como un estímulo.
- Enfrentar y manejar el conflicto en vez de evitarlo.
- Aceptar a los demás cuando plantean ideas diferentes.
- Aprender a dialogar sin fomentar las polémicas y el «diálogo de sordos».
- Entender a los actores y no asumir posiciones defensivas.
- Fomentar la actitud de «ganar-ganar».
- Evitar reprimir o explotar la agresividad.

## **ESTILOS DE MANEJO DEL CONFLICTO**

Laca y Alzate (2004) indican que individuos diferentes afrontan de diversas maneras conflictos similares. Las personas enfrentan sus conflictos a partir del patrón o estilo de conflicto que las caracteriza (Blake & Mouton, 1964; Kimsey & Fuller, 2003 en Laca y Alzate , 2004, p.12; Rahim, 1983; Thomas & Kilmann, 1974). Pero a su vez, los individuos modifican en mayor o menor medida su estilo de manejo de conflicto, en función del tipo de conflicto que afronten (Laca & Alzate, 2004).

Mediante las estrategias de manejo del conflicto los individuos pueden aprender a comportarse de forma adecuada ante situaciones tensas, para desarrollar mediante conocimiento y práctica estrategias para el manejo de situaciones conflictivas. Descubrir las resulta esencial para mejorar la efectividad profesional y personal (Mirabal, 2003).

Diversos investigadores han estudiado los estilos de manejo del conflicto; principalmente en lo que respecta al ámbito laboral; sin embargo, Bermejo (2003) señala que entre los primeros se encuentran Blake y Mouton (1964), que presentaron 5 categorías y definieron el estilo de conflicto como un modo característico o habitual en cómo una persona maneja una disputa, dicho estilo también puede ser visto como una orientación hacia el conflicto o tácticas y estrategias de conflicto ya sea planteadas o surgidas en el momento. Los estilos que consideraron provienen de un esquema basado en la preocupación por uno mismo y la preocupación por los otros.

El primer estilo es el de evitación; en éste, a pesar de que se reconoce que existe un conflicto, la persona puede elegir retirarse ya sea psicológicamente o físicamente de la situación conflictiva, evitando así discutir o confrontar la situación. Si el conflicto resulta ser muy serio o complicado, las conductas de evitación contribuyen a generar frustración, negando sentimientos del otro y generalmente agravando el problema.

El segundo estilo es el de forzamiento; los individuos que utilizan este estilo tienden a ser más coercitivos en vez de emplear la persuasión o la colaboración. De esta manera ellos emplean a su vez el ser asertivos, el dominio verbal, y la perseverancia; logrando imponer su posición o su autoridad formal. Sin embargo éste estilo puede resultar efectivo en algunas ocasiones, pero si se usa de manera constante, puede provocar resentimiento y hostilidad.

El tercer estilo es el de acomodación, mediante éste se pueden superar diferencias, desacuerdos y permite que los conflictos no se hagan más grandes. Las personas que emplean la acomodación tienden a dejar sus intereses a un

lado y aceptan los de los otros; permitiendo mantener las relaciones interpersonales placenteras. En ocasiones la acomodación puede ser empleada cuando alguien no acepta desaprobaciones, esperando así que la siguiente vez sea la otra persona la que ceda.

El cuarto estilo es el de compromiso, a partir de éste estilo, se busca llegar a una postura intermedia, tratando de satisfacer ambas posturas o por lo menos de manera parcial; es decir que tengan tanto una ganancia donde ambos lados estén conformes. El compromiso se considera justo, pues requiere tanto de un esfuerzo como una interacción considerable involucrando así la persuasión y el escuchar a la otra parte; la dificultad que podría encontrarse dentro de este estilo, es más que nada algo que surge en el momento; es decir que es algo oportuno.

Y el último estilo que plantean Blake y Mouton (1964) es el colaborativo; las personas que emplean éste estilo, son capaces de enfrentar abierta y directamente la situación conflictiva, esto se logra mediante el trabajo conjunto y la búsqueda de una solución integrativa. Mediante el estilo colaborativo, se estimula la comunicación, de manera que la colaboración crece en base a un proceso de cimentación de la verdad, permitiendo que las partes involucradas se expresen asertivamente, reforzando el valor de escuchar a los demás; a su vez busca acercarse al problema constructivamente realizando un análisis del mismo.

De igual manera la colaboración permite a las partes involucradas, que puedan volverse directos, por consiguiente resulta ser un ejercicio efectivo para que las personas manejen habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones en asuntos que les resulten relevantes.

En relación a lo anterior, Cruz y Buendía (1992 en García & Vargas, 2002, p. 110) describen la evitación al conflicto “como una actitud que asume la familia o la pareja, a partir de su baja tolerancia al conflicto, utilizando diferentes mecanismos de evitación”, mencionando también que dicha situación mantiene oculto el problema y sin una solución, favoreciendo que la tensión se incremente

hasta que aparezcan condiciones favorables en las que el conflicto puede reaparecer más fuerte o puede ser solapado por otro problema.

## **ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL CONFLICTO**

Ahora en el ámbito de las relaciones Interpersonales, más que haber estudiado los estilos de manejo del conflicto, se han investigado las estrategias; para esto Arnaldo (2001), construyó un instrumento que mide las estrategias en las relaciones de pareja ante situaciones conflictivas; en dicho instrumento, agrupo las estrategias en los siguientes 7 factores: Negociación/ Comunicación, Automodificación, Afecto, Evitación, Racional reflexivo, Acomodación y Separación.

Al respecto, se ha encontrado que algunas de las estrategias que usan las parejas son la comunicación y negociación, automodificación, evitación, acomodación, tiempo, coerción, reflexión, negociación, control, etc. (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002 en Méndez & García, 2015), concordando algunas de éstas con las reportadas por Arnaldo (2001).

## **CONFLICTO Y DIFERENCIAS POR SEXO**

En lo que respecta a las relaciones de pareja, se han estudiado las diferencias por sexo principalmente en el conflicto; del cual se encuentran diversos datos como son los siguientes:

- **Conflicto y estereotipos**

Meza (2010), reportó que dentro de la población que estaba estudiando, existía la tendencia de que al hombre se le asignara un estereotipo violento, de manera que ante la aparición de un conflicto se esperaba a que estos respondieran de manera agresiva, correspondiendo a un papel masculino, que a su vez reafirmaba la representación social de lo que es y como se debe ser el hombre.

En el caso de las mujeres, encontró que la concepción que se tiene de ellas ante una situación conflictiva es el de estar alejada de la violencia, pues las acciones que se le atribuyen son el de curar y cuidar, acercándose a lo pacífico; a su vez menciona que se espera que ellas afronten los conflictos de manera tranquila, otorgándole a la mujer un papel más pasivo.

Por su parte Torres (2007), encontró que era más frecuente que a las mujeres se les equipararan características que se encuentran relacionadas a la expresividad emocional, de forma que tienden a resentir más los efectos emocionales de los conflictos; resaltando el hecho de que en la imagen social dominante de la feminidad, se espera que las mujeres sean las que demuestren más expresiones de cariño, afecto y sentimientos; y que a su vez muestren ser prudentes, lo que significa que sean más pacientes, calladas y tolerantes con los conflictos de pareja. En el caso de los hombres, el autor menciona que lo esperado de acuerdo a los estereotipos socialmente deseables, es que sean instrumentales y racionales, alejados del carácter ideal que se le atribuye a la mujer.

- **Diferencias por sexo y consecuencias del conflicto**

López-Parra (2013) encuentra como consecuencias del conflicto en la relación de pareja el enojo, los celos, las discusiones y la separación momentánea, así mismo reporta diferencias significativas en alejamiento, desconfianza y tristeza, siendo más importantes para las mujeres; por parte de los hombres fueron el término de la relación y las peleas; a su vez, indica que aquello que afecta a los individuos en general al tener un conflicto en su relación es el sentirse mal, coraje, desconfianza y frustración; en cuanto a las mujeres encontró la tristeza, inseguridad y soledad y por parte de los hombres encontró enojo y depresión.

Otras de las consecuencias que menciona es que para los hombres las consecuencias del conflicto en su relación son la falta de comunicación, insultos, rencor, desinterés y frustración, como aspectos negativos, en cuanto a los aspectos positivos, reportaron los acuerdos; así mismo sugieren como consecuencias para ellos al tener conflictos la desesperación, la falta de concentración, desinterés, dudas y tomar; por parte de las mujeres mencionaron el llanto, violencia, gritos, inseguridad, molestia y reconciliación como

consecuencias del conflicto y mencionaron la baja autoestima, miedo y no salir, como aspectos negativos; en cuanto a la parte positiva mencionaron el aprendizaje (López-Parra, 2013).

Por su parte, Torres (2007) indica que los hombres ven a los conflictos como problemas relacionados a los celos y a la desconfianza, mientras que las mujeres, los asocian más a la expresión de emociones negativas y destructivas y también a las actividades de la pareja (falta de compromiso) y a diferencias de contenido (refiriéndose a la parte discursiva). *Con respecto a esto explica que las diferencias en el discurso de ambos integrantes de la pareja restringen la posibilidad de divisar la parte positiva y constructiva de los conflictos; sobre todo en el caso de los hombres que de las mujeres, toda vez que ellas expresan una mayor tolerancia a los desacuerdos.*

- **Diferencias por sexo y nivel socioeconómico**

Zazueta y Sandoval (2013) menciona que cuando se trata de parejas en situaciones de pobreza, las características del conflicto son particulares, ya que las concepciones de género relacionadas con el amor y la pareja, la familia, los roles de género, el trabajo y la sexualidad se desarrollan en un contexto de distribución y manejo desigual de los recursos económicos, por lo que se van conformando escenarios desiguales entre hombres y mujeres.

De acuerdo con Zazueta y Sandoval (2013) el conflicto es representado por las promesas de cambio y los juegos de poder y control entre los consortes, es por ello que los conflictos más comunes que señalan las mujeres son la escasa o nula participación de sus parejas en el trabajo doméstico, la configuración de la pobreza y la débil comunicación emocional y afectiva, por otra parte los varones señalan conflictos que se constituyen por las contradicciones de sus concepciones de género tradicionales y por las limitantes económicas que las condicionan, es decir, hacen énfasis en que ellos quieren que la mujer se integre al trabajo remunerado y creen que deben ser responsables de la reproducción y la crianza, pero a su vez sienten el deseo de una comunicación emocional profunda.

- **Diferencias por sexo en adolescentes**

De acuerdo con Sánchez, Ortega, Ortega y Viejo (2008) en el conflicto en las relaciones de pareja de adolescentes se encuentra que las chicas refieren un mayor número de conflictos en sus relaciones de pareja, con relación a los chicos, siendo ellos quienes tienen una mayor tendencia a la transgresión.

- **Diferencias por sexo y manejo del conflicto**

A comparación de la cantidad de información que se tiene en cuanto a las diferencias por sexo y el conflicto, se encuentra poca relacionada a su manejo:

Con respecto a esto, Arnaldo (2001) encontró que las estrategias de automodificación y acomodación son más utilizadas por los hombres que por las mujeres, reportando a su vez, que la acomodación es aquella que los hombres consideran como la estrategia más eficaz de manejo del conflicto. Por su parte Méndez, Andrade y Peñaloza (2013) indican que los hombres tienden a emplear la evitación mientras que las mujeres emplean más la comunicación y la negociación.

Méndez y García (2015) encontraron diferencias significativas en el factor de afecto, siendo los hombres los que puntuaron más alto; es decir, los hombres se comportan cariñosos y amorosos con la pareja como estrategia de resolución de conflictos; así mismo puntuaron altos en relación al factor de acomodación, concordando esto con lo reportado por Arnaldo (2001).

Por último, Méndez y García (2015) recalcan que las estrategias de afecto y acomodación no son consideradas estrategias exclusivas de las mujeres para el manejo del conflicto.

El conflicto y los estilos de manejo de conflicto interactúan con diferentes variables en el contexto de la vida cotidiana; una de ellas es la ansiedad, que tiende a verse como una emoción negativa; sin embargo ésta puede ser una emoción que hace responder al individuo ante un estímulo que puede percibir como amenazante, como puede ser el caso de un conflicto, en que si bien la persona puede decidir evitarlo o usar dicha ansiedad como un estímulo que le permita resolver dicho conflicto.

## CAPÍTULO 2: ANSIEDAD

### DEFINICIÓN DE ANSIEDAD

Reyes (2003) define a la ansiedad como una reacción de tipo emocional generada ante la expectativa creada por la cercanía o presencia de un objeto o una determinada situación; dicha ansiedad culmina cuando el objeto o la situación que genera ansiedad se presentan y, por ende, ya no representan un elemento de amenaza para la persona.

Para Sarason y Sarason (1996, en Reyes, 2003) la ansiedad es un sentimiento de miedo y de aprensión confuso, vago y muy desagradable. Las personas ansiosas tienden a preocuparse mucho, sobre todo por peligros desconocidos; además, muestra combinaciones de los siguientes síntomas: ritmo cardiaco acelerado, respiración entrecortada, diarrea, pérdida del apetito, desmayos, mareo, sudoración, insomnio, micción frecuente y estremecimientos.

Martínez, Sáiz y García-Portilla (2008, p.9) definen a la ansiedad como un estado de activación del sistema nervioso central (SNC), por el que el organismo se prepara ante situaciones extraordinarias; en condiciones normales, la ansiedad permite al individuo adaptarse a estímulos externos que pueden ser un peligro generando una respuesta adecuada.

Por su parte, Sierra, et al. (2003) indican que el término ansiedad hace referencia a la combinación de diferentes manifestaciones físicas y mentales que no pueden ser atribuidas a peligros reales ya que se manifiestan en forma de crisis o como un estado persistente y difuso, que en algún momento podría derivar en pánico; sin embargo, podrían presentarse otras características neuróticas como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico.

## **CAUSAS DE LA ANSIEDAD**

Existen múltiples factores que pueden desencadenar un proceso ansioso, como ambientales y rasgos de personalidad concretos (Martínez, Sáiz & García-Portilla, 2008), así como los biológicos, psicodinámicos, sociales, traumáticos y de aprendizaje (Reyes-Ticas, 2005); sin embargo, los que aquí interesan son los factores sociales, enfocados a las relaciones interpersonales; con respecto a esto, algunas investigaciones han revelado que la ansiedad puede ser causada por relaciones interpersonales deficientes en donde se identifican también sentimientos tales como la frustración, enojo, agresividad y actitud negativa (Lamonica & Cornejo, 2006). Es decir que incluso la forma en que nos relacionemos con otras personas, puede actuar como un factor generador de ansiedad.

## **TIPOS DE ANSIEDAD PRESENTES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

Existen diferentes formas en cuanto a la ansiedad; con ello podemos entender que éstas varían desde una situación que desencadena una respuesta ansiosa hasta una forma más severa como puede ser un trastorno de pánico; en éste apartado, se explicará la forma en que algunos trastornos de ansiedad se presentan en las relaciones interpersonales.

Czernik, Giménez, Almirón y Larroza (2006) indican que la ansiedad se ha estudiado como rasgo de personalidad y como respuesta emocional (Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado); definiéndolas de la siguiente manera: La ansiedad rasgo (A-Rasgo) es entendida como una propensión a percibir situaciones ambientales como amenazantes, tendiendo a responder frecuentemente con fuertes estados de Ansiedad; por el contrario, la ansiedad estado (A-Estado) hace referencia a una circunstancia en un momento dado siendo fluctuante y transitoria, que se caracteriza por una percepción subjetiva de sentimientos de aprensión y temor y a una alta activación del Sistema Nervioso Autónomo.

En cuanto a la ansiedad estado, Dong (2004 en Siabato, Forero & Paguay, 2013) señala, que debido a su conceptualización como un estado de transición

emocional, se ha considerado más probable que sea afectada por factores situacionales, descuidando de ésta manera, su relación con otros factores de la personalidad.

Por su parte, Sandín (1990) menciona que la ansiedad rasgo puede implicar ser un indicador poco específico y selectivo refiriéndose principalmente a la ansiedad- rasgo dentro de los desórdenes de ansiedad, como pueden ser el obsesivo-compulsivo, la ansiedad generalizada, entre otros; en éste sentido la conceptualización multidimensional de la A-rasgo (modelo S-R) tanto en relación a las situaciones como a los modos de respuesta, en un futuro podría delimitar de manera más específica la relación entre ella y las fobias y tipos de A-rasgo; dentro de ésta explicación Sandín (1990) plantea el siguiente ejemplo: un individuo con elevada A-rasgo de tipo interpersonal posiblemente es propenso a exhibir fobias sociales, pero no fobias simples.

Del mismo modo Spielberger & Díaz Guerrero (1975) definen a la ansiedad rasgo y ansiedad estado; la primera haciendo referencia a las diferencias individuales con respecto a la tendencia a responder a situaciones que perciben como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la A-Estado y a ésta última, como una condición o estado emocional momentáneo del organismo humano, caracterizado por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos que perciben de manera consciente y también por un aumento en la actividad del sistema nervioso autónomo; recalcando que dichos estados pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo.

Otra definición de ansiedad rasgo es dada por Gamboa (2010) quien la entiende como una característica de personalidad que es relativamente estable a través del tiempo y en distintas circunstancias, mientras que el rasgo de ansiedad estado se refiere a la tendencia del individuo a reaccionar de manera ansiosa ante estímulos estresores; el nivel del estado de ansiedad se considerará elevado en situaciones que el individuo perciba como amenazantes, por otra parte un nivel de ansiedad será bajo cuando el individuo identifique las circunstancias que está viviendo y las de contexto como no amenazantes, o

también en situaciones en las que podría haber peligro, pero que al individuo no las percibe como amenazadoras.

Con lo anterior, se puede entender que una persona con un nivel alto de ansiedad rasgo puede presentar a su vez una ansiedad estado elevada; esto porque ambos conceptos están estrechamente relacionados (Gamboa, 2010). Así mismo dicho autor menciona que la ansiedad rasgo es la característica de personalidad que subyace a muchos trastornos de ansiedad, concordando con lo anteriormente explicado por Sandín (1990).

Una vez entendido esto, se puede decir que uno de los factores que va a influir para que se dé la aparición de una fobia en los individuos será la presencia de niveles elevados de ansiedad Rasgo y ansiedad Estado; lo que posteriormente les producirá un malestar a nivel interpersonal, precisamente por la aparición de la fobia, como menciona Sandín (2009).

La manifestación más evidente en cuanto a las fobias es el de Fobia social o Ansiedad social; tal como lo indican Zubeidat, Fernández, Sierra & Salinas (2007, p. 711) cuando dicen que *“mientras algunas personas muestran miedo a una única actividad (p.e, hablar en público), otras experimentan temor a varias situaciones interpersonales, aludiendo a la ansiedad social específica y generalizada, respectivamente”*.

La fobia social (fs), también llamada trastorno de ansiedad social, es definida como “un claro y persistente miedo a una o más situaciones sociales o actuaciones en público, en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar, o al posible escrutinio por parte de los demás” (APA, 1995 en Jiménez, Valencia & Sánchez-Aragón, 2013); la característica principal de ésta es un miedo intenso a hacer el ridículo y a ser humillado o abochornado por los demás en situaciones sociales (American Psychiatric Association, 2000 en Zubeidat, Fernández-Parra, Sierra, & Salinas, p.710); es por ello que Alden & Taylor (2004) retoman el hecho de que la fobia social resulta ser un obstáculo para que los individuos establezcan y mantengan sus relaciones interpersonales.

Concordando lo anterior con Davila & Beck, (2002), quienes indican que se sabe muy poco acerca de cómo se comportan los individuos con ansiedad social con respecto a sus mejores amigos, familia y parejas románticas; en consecuencia los aspectos intrapersonales de la ansiedad social tienen consecuencias interpersonales, sobre los que se sabe muy poco; es por ello que en la medida de la experiencia de la interacción afecta a cómo se desarrollan las relaciones, las manifestaciones de comportamiento de la ansiedad social pueden tener consecuencias de gran alcance para los resultados sociales (Heerey & Kring, 2007).

Davila & Beck (2002), proponen que los estilos interpersonales de personas socialmente ansiosas estarán caracterizados por la falta de asertividad, evitación al conflicto, miedo de expresar emociones fuertes y miedo al rechazo. Por consiguiente, Darcy, Davila & Beck (2005) sugieren que las personas con ansiedad social potencialmente podrían exhibir estilos dependientes, así como los de evitación. De igual manera Darcy, et al. (2005) mencionan que dichos estilos pueden ser atribuidos a sentimientos de insuficiencia, autocrítica, miedo a la evaluación negativa y abandono; también señalan que esos atributos han sido asociados con estilos interpersonales que reflejan dependencia, que van por orientaciones generales de personalidad a trastornos severos de la personalidad.

Concordando con lo anterior, algunos de los descubrimientos que han hecho las líneas de investigación que estudian la ansiedad social, sugieren que ésta se caracteriza por un estilo dependiente de relacionarse con otros. Por ejemplo, personas socialmente ansiosas seguidamente tienen niveles más altos de dependencia interpersonal que individuos con otros tipos de problemas de ansiedad (e.g., Alnaes & Torgersen, 1988; Bornstein, 1995; Overholser, 1997 en Darcy, Davila & Beck, 2005).

## **ANSIEDAD Y CONFLICTO**

La ansiedad y su relación con el conflicto se ha abordado desde *la teoría psicoanalítica de la siguiente manera: la ansiedad con la que el psiconeurótico lucha es producto del conflicto entre un impulso inaceptable y una contrafuerza aplicada por el ego* (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003). Esto deja muy en claro que se trata de un conflicto personal, en el cual los intereses chocan uno con el otro, generando así un malestar en la persona, como puede ser el caso de la ansiedad.

Del mismo modo Freud concibió la ansiedad como un estado afectivo desagradable en el que aparecen fenómenos como la aprensión, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos que se asocian a la activación autonómica (Sierra et al., 2003).

## **ANSIEDAD Y MANEJO DEL CONFLICTO**

A partir de lo revisado anteriormente, se puede apreciar que las personas ansiosas tienden a recurrir a estilos de evitación del manejo del conflicto, tanto Gamboa (2010) como diversos autores hacen mención a que el Trastorno de Ansiedad Generalizada es la manifestación más pura de la ansiedad rasgo, señalando que la evitación del daño es otro rasgo común en los trastornos de ansiedad; a su vez hace referencia a que los individuos con niveles elevados de inhibición conductual o evitación del daño tienden a evadir y mostrarse inhibidos ante situaciones nuevas o poco familiares, tienden ser retraídos, no se acercan al estímulo y se alejan de esa situación.

Estas personas tienden a ser cautelosas, tensas, que se fatigan fácilmente, resultando ser tímidas, aprensivas y pesimistas, por lo tanto, los individuos que padecen este trastorno de ansiedad podrían haberles hecho falta modelos de conducta asertiva (Gamboa, 2010).

Es por ello que cuando se habla de conflictos, éstos suelen ser presentados como situaciones negativas, dolorosas, que en ocasiones pueden ser traumáticas, de ahí que el conflicto generalmente es evaluado como negativo, por esta razón se espera evitarlo; sin embargo, un conflicto puede conducir a grandes cambios y mejoras (Mirabal, 2003).

Respaldando lo anterior Zazueta & Sandoval (2013, p.92) mencionan que:

“el conflicto no siempre es malo o negativo, pues suele propiciar escenarios de mayor acercamiento y reflexión entre los cónyuges, al mismo tiempo que destensan la confrontación, el rechazo y las discusiones cotidianas y promueven la toma de decisiones orientada a restituir nuevos equilibrios”.

## **ANSIEDAD Y DIFERENCIAS POR SEXO**

Arenas y Puigcerver (2009) han identificado un contiguo de factores que pueden explicar el predominio femenino en los trastornos de ansiedad, así como las diferencias por sexos en cuanto a otros trastornos psiquiátricos. Algunos de estos factores serían los psicosociales y socioculturales que abarcan diferencias en el tipo de afrontamiento del individuo, rol sexual, pobreza, nivel educativo, estado civil, nivel de ingresos, apoyo social, aislamiento social, adversidades durante la infancia, cambios sociales, normas culturales y vulnerabilidad a la exposición y reactividad ante situaciones estresantes.

En relación a esto, Ramos (2014) hace referencia a que en general podría parecer que las mujeres son más vulnerables a que su salud mental se vea afectada debido a ciertos factores sociales; sin embargo, plantea la posibilidad de que los hombres puedan subreportar problemas de salud mental por su dificultad para buscar ayuda en caso de que los afecte algún malestar emocional.

Como ya se mencionó, existen algunos trastornos de ansiedad que se ven implicados en las relaciones interpersonales, es por ello que ahora se abordarán

sus diferencias por sexo, comenzando por lo que es el trastorno de ansiedad, a lo que Ramos (2014), hace mención a que diversos autores han llegado a la conclusión de que las mujeres presentan prevalencias más altas y tienen una probabilidad más elevada que los hombres a sufrir ansiedad y depresión. Esto concuerda con lo reportado por Virgen, Lara, Morales y Villaseñor (2005, p.3) quienes indican que en México existen estudios que muestran una mayor prevalencia entre los 15 y los 45 años de edad, con una proporción mayor para las mujeres que para los hombres, de 2 a 1 respectivamente; así mismo, señalan que resulta común que coincidan con trastornos depresivos.

- **Diferencias por sexo y ansiedad social**

En lo referente a la ansiedad social o fobia social, Jiménez y Jurado (2014) encontraron predominio femenino en un grupo de alta ansiedad social, sin encontrar diferencias significativas en hombres y mujeres, lo que a su vez concuerda con lo reportado en la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica Adolescente (Benjet et al., 2009) que indica que las mujeres presentaron un número mayor de trastornos, así como una mayor prevalencia de cualquier trastorno: como es el caso del trastorno por ansiedad, entre otros. Así mismo mencionan que los trastornos que resultaron ser más frecuentes para ambos sexos fueron las fobias específicas y la fobia social.

García, Espinosa, Padilla, Álvarez & Páez (2008) mencionan que anteriormente se han tratado de dar varias explicaciones del por qué las mujeres reportan más ansiedad social que los hombres; señalando que una de ellas es que los hombres la mayor parte del tiempo tienden a ocultar sus miedos, explicando que es común que en las sociedades occidentales las mujeres sean socialmente más activas que los hombres, es por ello, que los hombres pueden evitar ciertas situaciones sociales con más facilidad que las mujeres; por ello los autores mencionan que algunas de las variables demográficas y psicosociales que se les ha asociado con la presencia de la ansiedad social, las que sobresalen, son el sexo, el estatus laboral y de pareja, la dependencia emocional y ciertas distorsiones cognitivas.

Por otra parte, se ha reportado que en muestras clínicas, la ansiedad social parece ser común tanto en hombres como en mujeres (Turk et al., 1998; Yonkers, Dyck, & Keller, 2001 en Caballo, Salazar, Iruña et al., 2014) y en algunos estudios, se ha encontrado que existe una fuerte asociación de la vergüenza y la sumisión en hombres que padecen de ansiedad social; esto puede entenderse debido a que parecen preocupados por ocultar aspectos que creen que violan las normas sociales percibidas y a su vez debido a que el papel tradicional de los hombres giran en torno al tema de la dominación (Zimmerman, Morrison & Heimberg, 2015).

Así mismo García, et al. (2008) indican que otro factor asociado con la presencia de la ansiedad social es al estatus de pareja (como se mencionó anteriormente) en el cual las personas que tienen pareja estable son más sanas física y mentalmente en contraste con las personas que viven solas.

- **Diferencias por sexo y ansiedad rasgo-estado**

Algunos autores emplean de manera indiscriminada los conceptos de sexo y género (Arenas & Puigcerver, 2009), para éste apartado, se empleará el concepto de sexo.

En cuanto a la Ansiedad Rasgo-Estado Barajas (2006) encontró diferencias estadísticamente significativas solo en la ansiedad como rasgo, siendo las mujeres quienes reportaban sentirla con más frecuencia, lo que indica que el sexo femenino presenta niveles más altos de ansiedad en distintos contextos y en una amplia gama de circunstancias.

Martínez, Sáiz y García-Portilla (2008, p.10) mencionan que “en todos los trastornos de ansiedad se han descrito factores ambientales y rasgos de personalidad concretos que pueden influir en la etiopatogenia de cada trastorno”.

Sin embargo, dichos factores no pueden explicar del todo las diferencias entre ambos sexos, es por ello que Arenas y Puigcerver (2009) concluyen que las diferencias por sexo en las tasas de los trastornos psiquiátricos son en gran

medida psicobiológicas; ampliando en que pueden existir factores de vulnerabilidad (como serían los bioquímicos, hormonales, sociales) que puedan explicar el predominio a los trastornos de ansiedad en la mujer, pese a todo esto, hasta la fecha, no se han identificado ni aclarado los factores que originan las diferencias por sexo de los trastornos de ansiedad.

### **CAPÍTULO 3: ENOJO**

Antes de comenzar con este apartado, es importante mencionar que en diversos textos, la palabra enojo es empleada de manera indistinta con ira; así mismo, existen otros trabajos en las que se hace la diferencia de enojo e ira (Barría, 2015; Berkowitz 1993,2000 en Valor-Segura, et al., 2010; Ortiz, 2001 en Chávez, 2014), como un nivel superior al primero; sin embargo, para fines de este trabajo, se empleará el termino enojo.

#### **DEFINICIÓN DE ENOJO**

El enojo es definido como una emoción que se caracteriza por sentimientos subjetivos que pueden variar en cuanto intensidad, que van desde discomfort o irritación hasta furia o intensa rabia (Potegal et al., 2010 en Filella et al., 2016, pp. 36).

Barría (2015) señala la existencia de un consenso con respecto a que el enojo es una de las emociones básicas; indicando a su vez, que ésta puede ser entendida como una emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad.

El enojo es una emoción que se experimenta en diversas situaciones a lo largo de la vida, permite articular o desahogar la energía acumulada ante una situación frustrante, estresante o ansiosa; las personas pueden expresar el enojo de diferentes modos, en algunas ocasiones puede ser expresada de una forma asertiva e idónea, en otras, la canalización de energía puede ser desbordante, además de poco controlada afectando a la persona en cuestión, por último hay ocasiones en las cuales no se expresa, se acumula o se expresa en otro contexto permaneciendo de manera indefinida (González, 2015, p.17).

De acuerdo con Sánchez Aragón y Díaz-Loving (2009, p.56):

El enojo surge cuando se tiene la sensación de haber sido perjudicado en lo propio y conforma una reacción de irritación desencadenada por la indignación al sentirse afectado en los propios derechos. Se presenta también cuando se ve

frustrado o impedido un objetivo o en la sensación de haber sido manipulado, engañado o herido.

Sánchez Aragón y Sánchez Ruiz (2009 en Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 2009) al abordar dicha emoción desde una perspectiva sociocultural, mencionan que algunas de las conductas más comunes en cuanto a su expresión son: gritar, golpear, ser agresivo, insultar, estallar, reaccionar, discutir, lanzar objetos, pelear, aunque también se encuentra buscar calma, aislarse y guardar silencio; a nivel fisiológico las expresiones se manifiestan en el aumento de la temperatura, llanto, dolor intenso en la boca del estómago, temblores en el cuerpo, dolor de cabeza, desesperación y tensión, es por algunas de estas reacciones que en ocasiones puede causar consecuencias negativas en la conducta y salud de las personas.

## **FUNCIÓN DEL ENOJO**

Como cualquier emoción, el enojo, tiene una función adaptativa; puede motivar un comportamiento defensivo y protector cuando se percibe una amenaza o un daño a un individuo, una familia o un grupo (Harmon-Jones, Harmon- Jones, Abramson, & Peterson, 2009 en Cassiello-Robbins, & Barlow, 2016, pp.66). El enojo se establece en una respuesta biológica, que conlleva a la defensa o protección ante un ataque o ante la frustración, esto mediante conductas o intenciones dañinas por otro; así mismo se asocia a conductas de respuesta tales como la lucha o huida (González, 2015).

Así mismo, Bisquerra (2000 en Murillo, 2008), sugiere que ante la emoción del enojo, existe una impaciencia particular por actuar, una respuesta inmediata e irrefrenable, que en algunas ocasiones se convierte en un ataque físico o verbal.

Lemerise y Dodge (1993 en Leibovich De Figueroa, Schmidt & Gol, 2001, pp.57) señalan que el enojo cumple una gran variedad de funciones adaptativas, que incluye básicamente la regulación de procesos internos (fisiológicos y

psicológicos) en la reacción de defensa, así como la regulación de las conductas sociales e interpersonales.

## **EFFECTOS Y FORMAS DE EXPRESIÓN DEL ENOJO**

En diversas investigaciones se ha comprobado que el enojo no solo cuenta con una función adaptativa, sino que también se han realizado estudios en los que se habla de los daños que puede provocar a la salud; con respecto a esto Leibovich De Figueroa, Schmidt y Gol (2001), mencionan que el enojo es un factor de riesgo para contraer una variedad de enfermedades; es por ello que al enojo se le considera como una de las emociones negativas más intensas (Feldman Barret, Gross, Conner Christensen, & Benvenuto, 2011; Filella, et. al, 2016, p.36).

De acuerdo con Hopwood & Krueger (2016) una expresión desadaptativa del enojo en niveles elevados es cuando se presenta en los trastornos emocionales, el cual es una variedad de afecto negativo y a su vez una faceta de la neurosis; también se encuentra que la supresión del enojo está asociada con enfermedades como hipertensión, enfermedad de la arteria coronaria y cáncer (Conroy, et al., 2001 en Koçer, et al., 2011; Ricci, et al.,1995; Siegman, 1993; Spielberger, Jacobs, Russell et al., 1983).

Spielberger, et. al. (1985 en Sánchez Aragón y Díaz-Loving, 2009; Spielberger, 1991 en Leibovich De Figueroa, 2001), desarrollaron un instrumento (STAXI), que estaba orientado a cumplir con dos razones fundamentales: proporcionar una medida de los componentes del enojo que permitiera ser utilizada para evaluar personalidad normal y anormal, así como para estimar la contribución de dichos componentes en el desarrollo de enfermedades médicas (tales como hipertensión, cardiopatías y cáncer); dicho instrumento mide 3 dimensiones: estado, rasgo y expresión.

**Enojo estado:** condición de sentimiento subjetivo que varía en intensidad; esta va desde una ligera irritación o molestia hasta una furia intensa. Esta emoción,

va acompañada generalmente de tensión muscular y activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

**Enojo rasgo:** disposición permanente a reaccionar de forma iracunda ante una amplia gama de situaciones molestas o frustrantes de forma relativamente permanente; dentro de ésta, la expresión del enojo puede ser:

- a) **Hacia afuera** (expresión abierta de esta emoción hacia personas u objetivos del entorno, con diferentes reacciones como gritar, insultar, golpear objetos o personas).
- b) **Hacia adentro** (implica la tendencia a suprimir o contener los sentimientos, como guardarse los pensamientos relacionados con la situación que provocó el enojo y sentirse furioso, pero no demostrarlo).

**Expresión del enojo:** yace en la opción de lograr su control, el cual es el intento de manejar o dominar su expresión e implica manifestarlo adecuadamente: mostrarse paciente, tolerante y comprensivo. Suele confundirse “control” con “supresión”.

En lo que refiere a la forma en que los individuos expresan su enojo, visto desde una perspectiva sociocultural, Sánchez-Aragón & Díaz-Loving (2009 en Martínez & Sánchez, 2014), identificaron una serie de ideas y filosofías culturalmente determinadas que condicionan la representación que las personas se hacen de la emoción de enojo, así como de la o las maneras en las que debe ser expresada y regulada en una muestra de residentes de la Ciudad de México. Entre las premisas que los autores identificaron se hallaron:

- a) **Alteración:** incluye la idea de que cuando las personas se enojan *deben* ponerse de mal humor o discutir con los demás.
- b) **Reflexión:** enfatiza que al enojarse una persona *debe* pensar y analizar la situación.
- c) **Control:** señala que al experimentar enojo las personas *deben* tratar de controlarse o calmarse.
- d) **Terapia ocupacional:** implica que las personas, al enojarse, *deben* realizar alguna actividad.

## CAUSAS DEL ENOJO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

En cuanto a la etiología del enojo, no hay consenso acerca de qué tipo de situaciones conducen necesariamente a este (e.g. Ellsworth & Scherer, 2003; Lazarus, 1996 en Filella, et. al, 2016, p.36); es por ello que dicha emoción puede ser desencadenada por múltiples factores; sin embargo en lo que respecta a las relaciones de pareja, algunos autores mencionan cuáles podrían ser algunas de las causas del enojo en lo que a ellas respecta; al respecto Alcázar, et al. (2015) indican que el enojo surge ante la presencia de mentiras, injusticias, insultos, irresponsabilidad o traición; por su parte, Martínez (2009), menciona que existe una gran variedad de situaciones que producen enojo; algunas de ellas consisten en ataques fuertes y nada ambiguos, comentarios agresivos que ponen en duda el carácter o competencia de quien lo rodee (como es el caso de la pareja), intentos claros de insultos o acciones físicas amenazadoras.

Así mismo, García-Méndez, Rivera-Aragón, Reyes-Lagunes, y Díaz-Loving (2011, en Martínez & Sánchez, 2014), indican que algunos de los factores que se ven implicados en la aparición del enojo son: la valoración de indiferencia, desconfianza e irresponsabilidad por parte de la pareja y los desacuerdos o incompatibilidades con esta resultan relevantes para generar conflicto y enojo en este tipo de relaciones.

Martínez y Sánchez (2014) sugieren que el tipo de valoración sobre las situaciones que provocan enojo varía según el agente causal que participa en ellas (p.e. padres, hijos, compañeros de trabajo, pareja).

Gómora (2010), menciona que algunos autores proponen que el enojo es un estado emocional negativo con cambios fisiológicos y distorsiones cognitivas que implican cambios conductuales y emocionales que ocasionan que un individuo cambie de un estado sereno a un estado exaltado; concordando con Alcázar, et al. (2015, p.128) pues señalan que *“las relaciones interpersonales constituyen un ambiente en que puede surgir el afecto negativo más displacentero y, junto con éste, los enojos más intensos”* y que a su vez el enojo es más fuerte en

contextos interpersonales ya que desde la perspectiva de quien se enoja, hay un culpable o responsable. Por lo que se podría pensar que ante la existencia de un disgusto la emoción puede pasar de un estado de serenidad hasta ir elevando el nivel y derivar en alguna conducta no deseada.

Por su parte, Hatfield y Rapson, (1996 en Martínez & Sánchez, 2014) señalan que en las relaciones de pareja, la mayoría de los eventos de enojo hacen referencia a la percepción de injusticia, así como aspectos vinculados a la falta de reciprocidad o correspondencia; en cambio Parra (2007 en Martínez & Sánchez, 2014, p.172) mencionaba al sexo, el dinero y la comunicación como las causas de enojo en las relaciones románticas; pero estas parecen ser más bien aéreas de conflicto en general que no generan enojo en sí mismas, a menos que las personas realicen valoraciones sobre ellas, como indicaba Lazarus (2001 en Martínez & Sánchez, 2014, p.172) en su teoría cognitiva-motivacional-relacional.

## **MANEJO DEL ENOJO**

De acuerdo con López, Herrera y Fernández (2011, pp.49) “el manejo del enojo es una habilidad psicológica y social. Es un proceso que incluye habilidades como autoconciencia corporal, identificación de sentimientos, manejo de introyectos y asertividad “.

Con respecto a lo anterior, se puede decir que no basta sólo con saber que un individuo puede manejar su enojo; es importante conocer las estrategias que puede emplear, de manera que pueda generar una respuesta eficaz ante una situación determinada.

Como se ha mencionado anteriormente, el enojo es una emoción que se encuentra presente en la vida diaria; sin embargo esto no necesariamente implica que se exprese; por lo que es importante conocer qué tipo de estrategias se pueden emplear para manejar el enojo. De acuerdo con la *American*

*Psychological Association* (2016) existen diversas estrategias que permiten controlarlo, las cuales son:

**Relajación:** como es el caso de las respiraciones profundas y la imaginería relajante pueden ayudar a calmar sentimientos de enojo. En caso de tener pareja y que a su vez ésta sea irascible, se da la recomendación de que ambas partes realicen estas técnicas.

**Reestructuración cognitiva:** cambiar la forma de la que piensa. Las personas enojadas tienden a maldecir, a insultar y a hablar con términos muy subidos de tono que reflejan sus pensamientos internos. Cuando una persona está enojada, sus ideas pueden volverse muy exageradas y demasiado dramáticas, en la reestructuración cognitiva, se recomienda reemplazar estos pensamientos por otros más razonables.

**Resolución de problemas:** en ocasiones, la ira y frustración son causadas por problemas muy reales y relevantes dentro la vida de un individuo, con respecto a esto, no toda la ira está fuera de lugar y en la mayoría de las ocasiones es una respuesta sana y natural ante las dificultades que se le presentan; así mismo, algunas personas tienen una creencia cultural de que cada problema tiene una solución, sin embargo ante esta situación puede surgir o aumentar la frustración en el individuo cuando descubre que no siempre es así. La mejor actitud para superar esto es concentrarse no tanto en hallar la solución sino en cómo manejar y enfrentar el problema.

**Mejor comunicación:** cuando una persona está enojada, tiende a sacar conclusiones y actuar en consecuencia; algunas de las conclusiones pueden ser muy extremas, ante esto, es recomendable tranquilizarse y pensar detenidamente sobre lo que va a decir, en esta técnica, también es importante escuchar con atención a lo que dice la otra persona y tomarse el tiempo que necesite antes de responder; estas recomendaciones están enfocadas a personas que se encuentran en una discusión.

**Cómo usar el humor:** el "humor tonto" puede ayudar a calmar la furia de varias formas, por ejemplo, puede ayudarlo a tener una perspectiva más equilibrada. Sin embargo hay dos advertencias en caso de usar el humor:

No intentar simplemente "reírse" de sus problemas; use el humor para ayudarse a enfrentarlos de manera más constructiva.

No dé lugar al humor cruel y sarcástico; esa es otra forma de agresión no saludable.

**Cambiar su entorno:** a veces es el entorno inmediato el que causa irritación y furia. Se recomienda tener un "tiempo personal" programado para los momentos del día que sabe que son especialmente estresantes.

## **LA REGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA DE MANEJO DEL ENOJO**

Para Gross (1998 en Sánchez y Díaz-Loving, 2009, p.58), la Regulación emocional se refiere a los intentos que hace el individuo para influenciar sus emociones, cuándo tenerlas y cómo estas emociones se experimentan y expresan; por ello se esperaría que de emplear la regulación emocional, el individuo sea capaz de tener un mayor control en cuanto a la expresión de su emoción, es decir, en caso de que una persona tenga un malestar ocasionado por un conflicto, el individuo podría resolver dicha situación de manera efectiva, como puede ser hablando, negociando, etc.

Gross y Thompson (2007 en Martínez, Retana & Sánchez, 2009, pp.52-53) sugieren que el individuo genera cinco procesos de Regulación Emocional los cuales son:

**Selección de la Situación (SS):** involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenten emociones, ya sean deseables o indeseables; requiere del entendimiento de consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a éstas.

**Modificación de la Situación (MS):** son todos los esfuerzos del individuo destinados a alterar directamente la situación y el impacto emocional que ésta

puede tener. Esta estrategia constituye una forma potente para manejar las emociones y puede darse tanto de manera interna (cambio cognoscitivo) como externa (modificación de ambientes físicos).

**Despliegue de Atención (DA):** dirigir la atención o no dentro de una situación dada con el propósito de influenciar las emociones. En ésta, se dan dos formas de dirigir la atención:

**Distracción:** involucra cambiar el foco interno de la atención, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional indeseable.

**Concentración:** implica dirigir la atención hacia las características de una situación, por ejemplo, cuando un actor trae a su mente un incidente emocional para representar esa emoción de manera convincente.

**Cambio Cognoscitivo (CC):** cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de ella o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que implica. Este elemento sólo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento y tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el sujeto hace de los signos fisiológicos de la excitación emocional, ya sea en una dirección positiva o negativa.

**Modulación de la Respuesta (MR):** ocurre después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas; tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce, tan directamente como le sea posible, en las respuestas fisiológicas (como el uso de drogas, ingesta de alimentos, ejercicio y/o la relajación), experienciales o conductuales de la emoción.

Este planteamiento sugiere que una emoción –ya sea positiva o negativa– se desencadena a partir de una situación relevante para el individuo que él puede elegir experimentar o no (Martínez, Retana & Sánchez, 2009, p.53).

En el estudio realizado por Germain y Kangas (2015) se encontró que las estrategias más eficaces de regulación emocional para el enojo rasgo son la reevaluación y la supresión.

## **ENOJO Y MANEJO DEL CONFLICTO**

El conflicto está íntimamente relacionado con las emociones (Meza, 2010, p.97); concordando con lo anterior, Murillo (2008) señala que el conflicto desencadena emociones y, a la inversa, las emociones que producen incomodidad son condición para la aparición de conflictos”; es por ello que al enfocarse en la emoción del enojo, puede afirmar que su expresión, así como de las otras emociones, no es una conducta que se suele presentar por igual en todas las personas.

Así mismo, el conflicto no solo genera enojo; sino que incluso al tratar de solucionarlo se puede generar ansiedad en las personas; de acuerdo con Díaz-Loving & Sánchez, (2000 en García-Méndez, Rivera, Reyes-Lagunes & Díaz-Loving, 2011) en lo que compete a la solución del conflicto, hay personas capaces de resolver el problema en forma directa, a otras, les produce ansiedad por temor a dañar la relación, mientras que habrá personas que busquen la mejor solución para los involucrados.

Es por ello que para Van Kleef & Côté (2007, p.1557) “los efectos interpersonales del enojo en el conflicto (los efectos de la expresión del enojo de una persona con el comportamiento, actitudes y emociones de otra persona) son pobremente entendidos”, por lo que también indican que “durante el conflicto, la expresión del enojo podría influir en el comportamiento de opositores, en el cual el conflicto puede resolverse o escalar”.

## ENOJO Y DIFERENCIAS POR SEXO

Con respecto a este apartado, se encuentra que en algunos estudios las mujeres tienden a mostrar más abiertamente sus emociones; es por ello que Valor-Segura, et al. (2010, p.129) mencionan que *“las emociones están fuertemente vinculadas a la desigualdad tradicional entre hombres y mujeres”*; en relación a lo anterior, Martínez y Sánchez (2014) señalan la existencia de algunas diferencias sexuales en lo que respecta a las emociones y a toda su gama.

Fehr, Baldwin, Collins, Patterson, y Benditt (2015) mencionan que tanto hombres como mujeres reportan causas similares de enojo, específicamente el enojo de la mujer resultaba de comportamientos realizados por personas cercanas, mientras que los hombres se enojaban más por acciones de extraños; sin embargo, hombres y mujeres encontraron molestos diferentes tipos de eventos; mencionan que las mujeres reportaban que sus parejas hacían que se enojaran por ser condescendientes, negligentes, desconsiderados, insultar la apariencia, entre otras cosas, por su parte, los hombres se sentían enojados por el comportamiento de sus parejas tal como ser psicológicamente absorbido, de mal humor y sexualmente retenidos, hombres y mujeres estaban igualmente enojados por comportamientos como abuso, dar un carácter sexual a otras personas y la posesividad (celos y dependencia).

Martínez y Sánchez (2008 en Cuitún, Flores & Sánchez, 2010) realizaron una evaluación en lo referente a la expresividad emocional en hombres y mujeres, es decir, el control que posee un individuo sobre su sentimiento de enojo, encontrando que las mujeres son más expresivas que los hombres, debido a que se les socializa para que sean más abiertas al mostrar su afecto, en comparación a los hombres a quienes se les enseña desde niños a reprimir su expresión emocional.

Por su parte, Cuitún, Flores y Sánchez (2010), encontraron que las mujeres puntúan más altas para la expresión de las emociones de amor y felicidad, miedo, enojo y tristeza en contraste con los hombres; a su vez reportan que son las mujeres las que experimentan mayor intensidad en cuanto a las emociones de felicidad, tristeza, enojo, miedo y amor a diferencia de los hombres; esto concuerda con lo encontrado por Barajas (2006), quien reportó que las mujeres son más expresivas en cuanto a la manifestación del enojo.

En contraparte con lo anterior, Fehr, Baldwin, Collins, Patterson, y Benditt (2015) señalan que varios autores han sugerido que las mujeres inhiben la expresión del enojo porque temen consecuencias tales como el rechazo y la pérdida de su relación.

Por otra parte en la investigación realizada por Alcázar et al. (2015), se encuentra que los hombres reportaron con más frecuencia pensamientos de venganza y agresión física que las mujeres, a su vez los pensamientos asociados al enojo incluyen exigencias, groserías, así como etiquetas peyorativas; tanto hombres como mujeres fueron muy similares con respecto a lo que los hace enojar y en lo que piensan cuando se enojan.

## **CAPÍTULO 4: CONFLICTO, ANSIEDAD Y ENOJO**

Una vez explicadas todas las variables, es importante hablar de la forma en que se relacionan, es decir, empezar a abarcar el tema principal de éste documento; con esto se pretende generar nuevo conocimiento en lo referente a esta temática y también en lo referente al campo de las relaciones interpersonales; en el caso específico de las relaciones románticas.

Si bien hasta ahora se entiende que el conflicto puede presentarse de diversas maneras y por diferentes factores, es importante retomar el componente emocional; con respecto a esto Valor-Segura, et al. (2010) señalan que algunas emociones se asocian con el aumento del riesgo de violencia en la pareja; es por ello que Berkowitz (1993, 2000 en Valor-Segura, et al., 2010, p.130) sugiere que el afecto negativo (mal humor, desprecio, irritabilidad, ansiedad o enojo) puede servir como motivador del conflicto y la agresión.

### **RELACIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ENOJO**

A partir de lo anterior, se puede inferir que tanto la ansiedad como el enojo son factores determinantes para la aparición del conflicto y a su vez el conflicto deriva de la pérdida o amenaza de los lazos emocionales (Retzinger, 1991) y por ende está implícito que se relacionan; pero en el caso del enojo y la ansiedad su relación ha sido raramente estudiada.

Sin embargo, se ha encontrado que diversos estudios han reportado relaciones significativas del enojo con depresión, ansiedad y trastornos de somatización (Bridewell & Chang, 1997 en Koçer, et al., 2011; Fava, Anderson & Rosenbaum, 1990; Siegman, 1993) así mismo, varios pacientes con ataques de enojo presentan niveles altos de ansiedad o pánico (Fava, Anderson, & Resenbaum, 1990, en Koçer, et al., 2011).

Concordando con lo anterior, Sugaya, Yoshida, Yasuda, et al. (2015) indican que cierto número de estudiantes han reportado una asociación entre el trastorno de pánico y la experiencia o expresión del enojo; así mismo, señalan que los pacientes con trastorno de pánico son más propensos a experimentar o expresar enojo a través de comportamientos agresivos en lugar de realizar controles sanos. A su vez, Moscovitch, et al. (2008) encuentran que pacientes con trastorno de pánico reportan niveles más altos de agresión por enojo.

Painuly, et al. (2011) reportaron que casi dos tercios de pacientes con ataques de enojo tienen ansiedad comórbida y trastornos depresivos. A su vez, tanto los ataques de pánico como los ataques de enojo están asociados con una variedad de trastornos depresivos y trastornos de ansiedad incluyendo el trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, entre otros (Painuly, et al., 2011a; Painuly, et al., 2011b en Sugaya, et al., 2015).

Ahora, retomando lo anterior y vinculándolo al conflicto, se encuentra que además de la separación e independencia, los conflictos en todo el enojo son particularmente prominentes en pacientes con trastorno de pánico, ellos a menudo evitan expresar su enojo, a causa de su miedo al enojo expresado en la familia (Koh, et. al., 2008).

## **ANSIEDAD Y ENOJO EN PRESENCIA DEL CONFLICTO: DIFERENCIAS POR NIVEL ACADÉMICO**

Algo interesante con respecto al conflicto la ansiedad y el enojo son las consecuencias que se reportan en presencia de un conflicto y el nivel de escolaridad, en este caso el de preparatoria y universidad; aunque si bien se reportaron específicamente cuáles son algunas de las causas del conflicto en las relaciones de pareja, es debido al nivel académico que se puede hablar de la presencia de ansiedad y enojo, como se muestra en el estudio realizado por López-Parra (2013) quien indica que de manera general en las diferencias por escolaridad en el conflicto se encontraron como causas la desconfianza, mentiras, distanciamiento, malos entendidos, los papás y el enojo. Por su parte

los estudiantes universitarios, reportaron la falta de tiempo, falta de comunicación e impuntualidad, mientras que los estudiantes de preparatoria mencionaron los celos, los amigos e inseguridad. Otras causas señaladas por los universitarios fueron tener peleas, el dinero y la posesividad, mientras que los estudiantes de preparatoria mencionaron los desacuerdos, otras personas y la infidelidad.

Así mismo, López-Parra (2013) menciona que en cuanto a las consecuencias, tanto los estudiantes de universidad como los de preparatoria reportaron enojo, tristeza, llanto, discusiones y falta de comunicación; así como el alejamiento, el término de la relación, celos y peleas, la autora menciona que éstas fueron principalmente sugeridas por los estudiantes de preparatoria, mientras que los estudiantes universitarios mencionaron más la desconfianza.

Por otra parte, los estudiantes de universidad indicaron como consecuencias que tiene el conflicto en su relación la molestia, culpabilidad, desinterés, indiferencia y reconciliación, mientras que los de preparatoria señalaron como consecuencias del conflicto la separación momentánea, gritos, inseguridad, insultos y frustración (López-Parra, 2013).

En cuanto a lo que afecta a los individuos al tener un conflicto en su relación de pareja López-Parra (2013) encuentra que tanto para estudiantes universitarios como para los de preparatoria las consecuencias son la tristeza, enojo, inseguridad y el coraje, de igual manera la desconfianza, que fue más relevante para los estudiantes de universidad, por parte de los estudiantes de preparatoria, fue más importante la depresión, el llanto y el sentirse mal.

La autora también encuentra que lo que les afecta a los universitarios al tener un conflicto en su relación son la desesperación, distracción y ansiedad como aspectos negativos; así mismo mencionaron el aprendizaje, la reflexión y comprender a su pareja como aspectos positivos; por parte de los estudiantes de preparatoria dieron en su mayoría aspectos negativos como la soledad, frustración, falta de concentración, no hablar, culpa, dudas y tomar.

## CAPÍTULO 5: MÉTODO

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presente investigación busca poner en claro la posible relación entre los estilos de manejo de conflicto, la ansiedad y el enojo. Dichas variables existen en el contexto de las relaciones de pareja, por lo que resulta de interés conocer la forma en que podrían diferir en hombres y en mujeres.

### JUSTIFICACIÓN

Actualmente se cuenta con mucha información en el ámbito de las relaciones de pareja; conociendo así, las repercusiones que se dan en las relaciones cuando se descuidan determinados aspectos, como es el caso de la aparición y el nivel de intensidad de determinado tipo de emociones, es por ello *que “si determinadas emociones (principalmente las negativas) surgen de una forma extraordinaria, es posible que provoquen situaciones que distarían mucho de ser adaptativas”* (López, 2009 en Taylor & Sánchez Aragón, 2014, p.676), como pueden ser los conflictos interpersonales (Taylor & Sánchez Aragón, 2014, p. 676).

Es por ello que *“el contexto de las relaciones de pareja es considerado un campo fértil para la experiencia de emociones intensas debido a que la interacción constante dificulta la convivencia entre sus miembros.”* (Carlson & Hatfield, 1992; Vázquez y Ring, 1996, en Taylor y Sánchez Aragón, 2014, p.676).

Las emociones negativas no sólo son determinadas por depresión y ansiedad, también por el enojo y más específicamente cómo se expresa el enojo (Labiano-Fontcuberta, Mitchell, Moreno-García, Puertas-Martín & Benito-León, 2015).

El enojo es una emoción que juega un rol importante en nuestra vida diaria. A pesar de que es universal, su interpretación y expresión difiere debido a una variedad de factores (Frijda, Mesquita, 1994; Russell, 1991 en Koçer, Koçer. & Cañan, 2011, p.62; Tanaka-Matsumi, 1995;). En éste sentido, el enojo es probablemente la emoción más problemática, dado que es la única emoción negativa que se asocia a culpar a los demás y con su participación en vez de la

de uno mismo como responsable en acontecimientos desfavorables (Harmon-Jones & Harmon-Jones 2007; Smith et al. 1993 en Niemann, Wisse, Rus, Van Yperen & Sassenberg, 2014, p.667). Esto a su vez puede fomentar el desarrollo de las relaciones de baja calidad y crear la falta de voluntad para cambiar la propia conducta (Niemann, Wisse, Rus, Van Yperen & Sassenberg, 2014, p.667).

Recalcando que no solo la expresión inadecuada del enojo puede causar conflicto, sino también la ansiedad ya que ésta es un problema común e incapacitante en la población en general (Bomyea, Lang, Craske, et al., 2005); también dependiendo mucho del tipo de ansiedad que presente el individuo, podría ser un determinante para que éste pueda emplear algún estilo de manejo o no.

En este sentido, la información con que se cuenta con respecto a las variables de manejo del conflicto, ansiedad y enojo es limitada, por lo que resulta importante ahondar en ésta temática; principalmente porque se pueden generar nuevas investigaciones; la información recabada a lo largo de esta investigación puede ser una base importante para diseñar programas de intervención en el ámbito de las relaciones de pareja.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Existe relación entre los estilos de manejo del conflicto, la ansiedad y el enojo en hombres y mujeres?

## **OBJETIVOS**

Conocer la relación entre las variables de manejo de conflicto, ansiedad y enojo.

Conocer las diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las variables de manejo de conflicto, ansiedad y enojo.

## **HIPÓTESIS**

- **Alternas**

Si existe relación entre las variables de manejo de conflicto, ansiedad y enojo.

Si existen diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las variables de manejo de conflicto, ansiedad y enojo.

- **Nulas**

No existe una relación entre las variables de manejo de conflicto, ansiedad y enojo.

No existen diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las variables de manejo de conflicto, ansiedad y enojo.

## **VARIABLES**

Estilos de Manejo de Conflicto, Ansiedad y Enojo.

## **DEFINICIÓN DE VARIABLES**

Laca y Alzate (2004) indican que individuos diferentes afrontan de diversas maneras conflictos similares. Las personas enfrentan sus conflictos a partir del patrón o estilo de conflicto que las caracteriza (Blake y Mouton, 1964; Thomas y Kilmann, 1974; Rahim, 1983; Kimsey y Fuller, 2003 en Laca y Alzate , 2004, p.12). Pero a su vez, los individuos modifican en mayor o menor medida su estilo de manejo de conflicto, en función del tipo de conflicto que afronten (Laca y Alzate, 2004).

Mediante las estrategias de manejo del conflicto los individuos pueden aprender a comportarse de forma adecuada ante situaciones tensas, para desarrollar mediante conocimiento y práctica estrategias para el manejo de situaciones conflictivas. Descubrir las resulta esencial para mejorar la efectividad profesional y personal (Mirabal, 2003).

Reyes (2003) define a la ansiedad como una reacción de tipo emocional generada ante la expectativa creada por la cercanía o presencia de un objeto o una determinada situación; dicha ansiedad culmina cuando el objeto o la

situación que genera ansiedad se presentan y, por ende, ya no representan un elemento de amenaza para la persona.

Por su parte, Spielberger & Díaz Guerrero (1975) definen a la ansiedad rasgo y ansiedad estado; la primera haciendo referencia a las diferencias individuales con respecto a la tendencia a responder a situaciones que perciben como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la A-Estado y a ésta última, como una condición o estado emocional momentáneo del organismo humano, caracterizado por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos que perciben de manera consciente y también por un aumento en la actividad del sistema nervioso autónomo; recalcando que dichos estados pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo.

El enojo es una emoción que se experimenta en diversas situaciones a lo largo de la vida, permite articular o desahogar la energía acumulada ante una situación frustrante, estresante o ansiosa; las personas pueden expresar el enojo de diferentes modos, en algunas ocasiones puede ser expresada de una forma asertiva e idónea, en otras, la canalización de energía puede ser desbordante, además de poco controlada afectando a la persona en cuestión, por último hay ocasiones en las cuales no se expresa, se acumula o se expresa en otro contexto permaneciendo de manera indefinida (González, 2015, p.17).

## **MUESTRA**

Se encuestaron a 399 participantes voluntarios, 172 hombres y 227 mujeres, que se encontraban en una relación de pareja con una duración mínima de un año. Las edades de los participantes oscilan entre 18 y 76 años ( $m= 39.90$  años;  $D.E.= 12.25$ ). El muestreo realizado fue no probabilístico y por conveniencia.

Las características sociodemográficas de los participantes se muestran en la Tabla 1.

**Tabla 1***Características socio demográficas de los participantes.*

	Total (N= 399)	Hombres (n=172)	Mujeres (n=227)
<b>Edad</b>	18 a 76 años (M= 39.90, D.E. = 12.25)	18 a 76 años (M= 41.00, D.E.=12.67)	18 a 73 años (M= 39.07, D.E.= 11.89)
<b>Escolaridad</b>			
Primaria	23 (5.8%)	6 (3.5%)	17 (7.5%)
Secundaria	60 (15.0%)	24 (14.0%)	36 (15.9%)
Técnico	53 (13.3%)	21 (12.2%)	32 (14.1%)
Preparatoria	89 (22.3 %)	47 (27.3%)	42 (18.5%)
Licenciatura	151 (37.8%)	62 (36.0%)	89 (39.2%)
Maestría	19 (4.8%)	9 (5.2%)	10 (4.4%)
Doctorado	4 (1.0 %)	3 (1.7%)	1 (.4%)
<b>Estado civil</b>			
Soltero	61 (15.3%)	29 (16.9%)	32 (14.1%)
Casado	226 (56.6%)	99 (57.6%)	127 (55.9%)
Unión Libre	97 (24.3%)	37 (21.5%)	60 (26.4%)
Divorciado	10 (2.5%)	6 (3.5%)	4 (1.8%)
Separado	5 (1.3%)	1 (.6%)	4 (1.8%)

**TIPO DE ESTUDIO**

Esta investigación es de tipo exploratoria, ya que se busca encontrar una relación entre los estilos de manejo de conflicto, la ansiedad y el enojo; así mismo se explica de qué manera se relacionan.

## TIPO DE DISEÑO

El diseño de esta investigación es de tipo transversal correlacional, debido a que en la muestra se observa la presencia de los estilos de manejo de conflicto, ansiedad y enojo; a partir de ellas se realizan los análisis pertinentes.

## INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se emplearon para el presente estudio fueron:

La **Escala de Estrategias de Manejo del Conflicto** elaborada por Rivera-Aragón, Cruz, Arnaldo & Díaz-Loving (2004).

El instrumento es autoaplicable y consta de 34 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta; tiene cinco factores: reflexión/ comunicación ( $\alpha=.724$ ), evitación ( $\alpha=.71$ ), afecto ( $\alpha=.641$ ), tiempo ( $\alpha=.774$ ) y acomodación ( $\alpha=.746$ ) (ver Anexo 1).

El **Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)** elaborada por Spielberger & Díaz-Guerrero (1975), conformado por 40 reactivos cuenta con 4 opciones de respuesta, consta de 2 escalas: Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) y Ansiedad-Estado (A-Estado) (ver Anexo 2).

El IDARE varía desde una puntuación mínima de 20 hasta una puntuación máxima de 80, tanto en la escala A-Estado como en la Escala A-Rasgo.

Los criterios de interpretación son los siguientes:

Menos de 30 puntos: Nivel bajo de ansiedad.

Entre 30 y 44 puntos: Nivel medio de ansiedad.

A partir de 45 puntos: Nivel alto de ansiedad.

**Instrumento para medir enojo** elaborado por Díaz Loving y Rivera (en prensa), consta de 34 reactivos en un formato tipo Likert, está conformado por 6 factores (enojo estado  $\alpha= .91$ ), (expresión de enojo  $\alpha= .87$ ), (situaciones elicitoras de

enojo  $\alpha = .81$ ), (irritabilidad  $\alpha = .79$ ), (enojo no expresado  $\alpha = .63$ ) y (enojo hacia afuera  $\alpha = .65$ ) (ver Anexo 3).

## **PROCEDIMIENTO**

Para la presente investigación se realizaron aplicaciones individuales y grupales a partir de un muestreo por conveniencia. Antes de que los participantes contestaran los instrumentos anteriormente mencionados, se les explicó que su participación era voluntaria y que de así considerarlo, podían abandonar el estudio; así mismo se les dijo de la confidencialidad de sus respuestas. Por último se les agradeció por su participación en el estudio.

## CAPÍTULO 6: RESULTADOS

Se realizó una Correlación Producto-Momento de Pearson para conocer la relación entre el manejo del conflicto y la ansiedad. En la Tabla 2 se observa que sólo existe una relación significativa y positiva con respecto al factor de Negociación/comunicación y la ansiedad rasgo. Es decir, cuanto más las personas negocian, presentan mayor ansiedad como característica de personalidad.

**Tabla 2**

*Manejo del conflicto y ansiedad para la muestra general*

	Negociación comunicación	Automodificación	Afecto	Evitación	Racional reflexivo	Acomodación	Separación
Ansiedad estado	-.042	-.035	-.073	.013	-.063	.031	-.027
Ansiedad rasgo	.135**	.096	.044	-.093	.097	.032	.081

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

En cuanto a la forma en que se correlacionan los factores de manejo del conflicto y ansiedad en hombres se puede observar en la Tabla 3, que sólo existe una relación significativa y positiva en cuanto a la Automodificación y la ansiedad rasgo. Es decir que a mayor automodificación, los hombres se sentirán más ansiosos.

**Tabla 3**

*Manejo del conflicto y ansiedad para Hombres*

	Negociación comunicación	Automodificación	Afecto	Evitación	Racional reflexivo	Acomodación	Separación
Ansiedad estado	-.132	-.073	-.133	.085	-.097	.090	.040
Ansiedad rasgo	.069	.228**	.024	-.048	.129	.115	.115

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

En cuanto a la forma en que se correlacionan los factores de manejo del conflicto y ansiedad en mujeres se puede observar en la Tabla 4, que sólo existe una relación significativa y positiva en cuanto a la Negociación/comunicación y la ansiedad rasgo. Es decir que en presencia de negociación y comunicación con su pareja, las mujeres sentirán más ansiedad; debido a rasgos de personalidad.

**Tabla 4**

*Manejo del conflicto y ansiedad para Mujeres*

	Negociación comunicación	Automodificación	Afecto	Evitación	Racional reflexivo	Acomodación	Separación
Ansiedad estado	.014	-.021	-.041	-.035	-.043	-.015	-.084
Ansiedad rasgo	.161*	-.044	.031	-.100	.059	-.054	.031

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

Se realizó una Correlación Producto-Momento de Pearson para conocer la relación entre el manejo del conflicto y el enojo. En la Tabla 5 se observa que existe una relación significativa e inversamente proporcional con respecto al factor de Negociación/comunicación y la expresión del enojo; así mismo existe una correlación significativa con las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad, el enojo no expresado y el enojo hacia afuera. **Lo que indica que** cuando disminuye la negociación y la comunicación, la expresión del enojo aumentará, porque el conflicto no se está resolviendo; sin embargo, cuando se negocia y comunica más también se presentarán situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad, enojo no expresado y enojo hacia afuera, debido a que la pareja será capaz de comunicar aquello que le molesta, aún, así se llegará a un acuerdo.

En cuanto al factor de Automodificación, también se relaciona de manera significativa e inversamente proporcional; en cuanto a las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad y el enojo no expresado también existe una relación significativa con respecto al enojo hacia afuera existe una relación significativa, cuando la relación es negativa, indica que cuando una persona se automodifica

poco o nada hay mayor expresión del enojo, cuando la relación es positiva éstas aumentan cuando se da la automodificación, porque el individuo es capaz de adaptarse y dar una respuesta adecuada.

Para el factor de afecto, se encuentra una relación significativa e inversamente proporcional con respecto al factor de expresión del enojo y también relaciones significativas con los factores de situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad y el enojo no expresado, cuando la relación es negativa se debe a que cuando una persona no siente que esté recibiendo afecto, le causa molestia, por lo tanto expresa su enojo, en cambio cuando la relación es positiva las personas se sentirán irritadas, y aumentarán las situaciones que les provoquen enojo pero no expresarán su enojo cuando reciban afecto.

Para el factor de evitación, existe una relación significativa en cuanto a la expresión del enojo y a su vez la presencia de relaciones significativas e inversamente proporcionales con respecto a las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad, el enojo no expresado y el enojo hacia afuera, esto se debe a que cuando una persona evita el conflicto, su pareja expresa más su enojo; cuando la persona sigue evitando, no se presentan situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad, enojo no expresado y enojo hacia afuera, porque no está afrontando el problema, (se podría decir que está ausente, no da la cara).

Con respecto al factor racional reflexivo existe una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo; así mismo existen relaciones significativas con las situaciones elicitoras del enojo y el enojo no expresado y una relación significativa con la irritabilidad, con esto se entiende que una persona enojada no es racional ni reflexiva, pero cuando lo es, se presentarán situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad, el enojo no expresado y el enojo hacia afuera, porque sabrá cómo solucionar el conflicto.

En cuanto al factor de acomodación existe una relación significativa con las situaciones elicitoras del enojo y relaciones significativas con los factores de enojo no expresado y el enojo hacia afuera, lo que indica que cuando una persona se acomoda, pueden presentarse situaciones que le generan enojo, pero en base a su acomodación será si lo expresa o no.

Para el factor de separación existe una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo; así mismo, existen relaciones significativas con las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad y el enojo hacia afuera, también se encontró una relación significativa con el enojo no expresado, esto indica que cuando una persona no se separa, habrá una mayor expresión del enojo, y cuando hay una mayor separación, se presentarán menos situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad, enojo no expresado y enojo hacia afuera.

**Tabla 5**

*Manejo del conflicto y enojo para la muestra general*

	Negociación comunicación	Automodificación	Afecto	Evitación	Racional reflexivo	Acomodación	Separación
Expresión del enojo	-.217**	-.285**	-.157**	.186**	-.249**	-.013	-.189**
Situaciones elicitoras del enojo	.143**	.257**	.105*	-.213**	.119*	.100*	.221**
Irritabilidad	.152**	.275**	.128*	-.209**	.151**	-.005	.238**
Enojo no expresado	.166**	.164**	.118*	-.134**	.117*	.129**	.106*
Enojo hacia afuera	.138**	.120*	.089	-.133**	.055	.139**	.169**

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

En cuanto a la forma en que se correlacionan los factores de manejo del conflicto y el enojo en hombres se puede observar en la Tabla 6, que existe una relación significativa e inversamente proporcional en cuanto al factor de negociación/comunicación y expresión del enojo; así mismo que existe una relación significativa con la irritabilidad y una relación significativa con las situaciones elicitoras del enojo, esto quiere decir que a menor negociación habrá más expresión del enojo, porque el conflicto no se soluciona y a mayor negociación se presentarán más situaciones que generen enojo y se sentirán irritados, pero podrán solucionar su conflicto.

Para el factor de automodificación, se encuentra una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo, así mismo existen relaciones significativas con las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad,

y el enojo no expresado; también existe una relación significativa con el enojo hacia afuera; cuando una persona no se automodifica o lo haga en menor medida, habrá mayor expresión del enojo, sin embargo al automodificarse se presentarán situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad, enojo no expresado y enojo hacia afuera, pero podrán afrontar la situación.

El factor de afecto sólo se relacionó de manera significativa con la irritabilidad, esto quiere decir que los hombres al recibir afecto cuando están enojados se sienten irritados, pero no expresan su enojo; en cuanto al factor de evitación existe una relación significativa con la expresión del enojo; también existe una relación significativa e inversamente proporcional con la irritabilidad y relaciones significativas e inversamente proporcionales con las situaciones elicitoras del enojo, enojo no expresado y enojo hacia afuera, esto quiere decir que a mayor evitación se presentará más expresión del enojo; sin embargo disminuirán las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad, el enojo no expresado y el enojo hacia afuera, precisamente porque el individuo evita la situación.

En cuanto al factor racional reflexivo, se encuentra una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo y relaciones significativas con las situaciones elicitoras del enojo y la irritabilidad, es decir, cuando se es poco o nada racional reflexivo, hay más expresión del enojo, pero cuando se es racional reflexivo, se presentan situaciones elicitoras del enojo e irritabilidad, porque pueden ser capaces de controlar la expresión de su enojo.

Para el factor de acomodación, se encuentran relaciones significativas con las situaciones elicitoras del enojo, enojo no expresado y enojo hacia afuera; así mismo se encuentra una relación significativa con la irritabilidad, lo que indica que se presentan porque la persona es capaz de responder de manera adecuada ante el conflicto que se le presenta.

Para el factor de separación, se encuentra una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo y relaciones significativas con las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad y el enojo hacia afuera, esto quiere decir que cuando no hay separación hay más expresión del enojo (por lo tanto podría entenderse que hay más peleas), en cambio cuando hay una mayor separación se presentan más situaciones elicitoras del enojo,

irritabilidad y enojo hacia afuera, lo que indica que lo expresan porque se da dicha separación (y técnicamente no tienen nada que perder).

**Tabla 6**

*Manejo del conflicto y enojo para Hombres*

	Negociación comunicación	Automodificación	Afecto	Evitación	Racional reflexivo	Acomodación	Separación
Expresión del enojo	-.224**	-.234**	-.148	.223**	-.192*	-.094	-.177*
Situaciones elicitadoras del enojo	.160*	.357**	.093	-.190*	.164*	.216**	.207**
Irritabilidad	.219**	.344**	.151*	-.246**	.194*	.171*	.263**
Enojo no expresado	.148	.268**	.141	-.165*	.147	.226**	.137
Enojo hacia afuera	.145	.168*	.075	-.164*	.050	.240**	.202**

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

Con respecto a la forma en que se correlacionan los factores de manejo del conflicto y enojo, se puede observar en la Tabla 7 que para el factor de negociación/comunicación existe una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo; así mismo se relaciona de manera significativa con el enojo no expresado y el enojo hacia afuera, es decir que cuando se negocia poco o nada, se da una mayor expresión del enojo, lo que indica que existe un conflicto; cuando se negocia, se presentan tanto el enojo hacia afuera como el enojo no expresado, situación que podría darse durante el proceso para llegar a un acuerdo.

Para el factor de automodificación existe una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo; también una relación significativa con la irritabilidad y una relación significativa con las situaciones elicitadoras del enojo, es decir, una persona que se automodifica poco o nada, expresará su enojo, en cambio cuando lo hace de manera adecuada, sentirá irritabilidad y se presentarán situaciones en las que sienta enojo, pero podrá controlar dicha expresión.

En cuanto al factor de afecto, sólo existe una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo, esto quiere decir que

cuando las mujeres reciben afecto su expresión del enojo disminuye, situación que podría darse porque revaloran la razón de su enojo.

Para el factor de evitación se encontró una relación significativa e inversamente proporcional con las situaciones elicitoras del enojo y una relación significativa e inversamente proporcional con la irritabilidad, esto se debe a que al evitar el conflicto no se presentan situaciones que generan enojo y por lo tanto la persona no se siente irritada pues se mantiene alejada del conflicto.

El factor racional reflexivo sólo correlacionó significativo e inversamente proporcional con la expresión del enojo, es decir que al no ser ni racional ni reflexivo, o serlo poco, la persona manifiesta su enojo, porque no está pensando en las consecuencias, simplemente está expresando su malestar.

El factor de acomodación sólo correlacionó significativo e inversamente proporcional con la irritabilidad, lo que indica que cuando una persona se acomoda, la irritabilidad disminuye, porque la persona es capaz de valorar la situación en la que se encuentra de manera adecuada.

Para el factor de separación se encontró una relación significativa e inversamente proporcional con la expresión del enojo; así mismo se relacionó de forma significativa con las situaciones elicitoras del enojo y la irritabilidad y se relacionó de manera significativa con el enojo hacia afuera, es decir que cuando no hay separación hay más expresión del enojo (discusiones, gritos, etc.), en cambio cuando hay separación se presentan más situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad y enojo hacia afuera, lo que indica que lo expresan porque ya se está dando la separación dentro de la relación.

**Tabla 7***Manejo del conflicto y enojo para Mujeres*

	Negociación comunicación	Automodificación	Afecto	Evitación	Racional reflexivo	Acomodación	Separación
Expresión del enojo	-.193**	-.292**	-.142*	.126	-.283**	.078	-.179**
Situaciones elicitadoras del enojo	.116	.154*	.100	-.217**	.073	-.012	.222**
irritabilidad	.079	.184**	.087	-.147*	.103	-.172**	.195**
Enojo no expresado	.161*	.054	.083	-.085	.083	.040	.061
Enojo hacia afuera	.135*	.089	.100	-.111	.058	.068	.144*

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

Se realizó una Correlación Producto-Momento de Pearson para conocer la existencia de una relación entre la ansiedad y el enojo. En la Tabla 8 se observa que existe una relación significativa con respecto al factor de expresión del enojo con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

El factor de situaciones elicitadoras del enojo sólo correlaciono de manera significativa con respecto a la ansiedad rasgo; por parte del factor de enojo no expresado se encontraron relaciones significativas con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo; de igual manera ambas correlacionaron de manera significativa con el factor de enojo hacia afuera, esto quiere decir que por rasgo de personalidad las personas ansiosas van a tener una mayor expresión del enojo, habrá más situaciones que les produzcan enojo, habrá ocasiones en las que no expresaran su enojo y otras en las que si lo hagan y cuando sea la situación la que genere ansiedad en la persona entonces expresará su enojo y dependiendo del contexto podrá expresar su enojo o no hacerlo, pero dependerá del valor que la persona le dé a la situación.

**Tabla 8***Ansiedad y enojo para la muestra general*

	Expresión del enojo	Situaciones elicitadoras del enojo	Irritabilidad	Enojo no expresado	Enojo hacia afuera
Ansiedad estado	.277**	-.052	-.070	.213**	.206**
Ansiedad rasgo	.147**	.147**	.057	.433**	.331**

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

En cuanto a la forma en que se correlacionan los factores de ansiedad y enojo en hombres se puede observar en la Tabla 9, que para el factor de expresión del enojo existe una relación con la ansiedad estado, el factor de situaciones elicitadoras del enojo correlaciona significativo con la ansiedad rasgo, el factor de enojo no expresado correlacionó de manera significativa con la ansiedad rasgo y el enojo hacia fuera también se relacionó de forma significativo con la ansiedad rasgo, esto quiere decir que cuando sea la situación la que genere ansiedad a la persona, ésta expresara su enojo, pero de ser por ansiedad rasgo, la persona tendrá más situaciones que le provoquen enojo y presentará enojo no expresado (se guarda lo que le molesta) y enojo hacia afuera (manifiesta su enojo).

**Tabla 9***Ansiedad y enojo para Hombres*

	Expresión del enojo	Situaciones elicitadoras del enojo	Irritabilidad	Enojo no expresado	Enojo hacia afuera
Ansiedad estado	.253**	-.113	-.117	.039	.048
Ansiedad rasgo	.070	.217**	.128	.399**	.331**

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

En cuanto a la forma en que se correlacionan los factores de ansiedad y enojo en las mujeres, se puede observar en la Tabla 10, que los factores de expresión del enojo, enojo no expresado y enojo hacia afuera se relacionaron de manera significativa con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, esto quiere decir que ya sea por rasgo de personalidad o porque la situación les genera ansiedad, las mujeres van a expresar su enojo, van a presentar enojo no expresado y enojo hacia afuera, pero estos dos últimos dependerán de cómo se valore la situación, es decir puede haber “cosas” que exprese y otras que prefieran no manifestar.

**Tabla 10**

*Ansiedad y enojo para Mujeres*

	Expresión del enojo	Situaciones elicitadoras del enojo	Irritabilidad	Enojo no expresado	Enojo hacia afuera
Ansiedad estado	.305**	-.010	-.044	.323**	.312**
Ansiedad rasgo	.234**	.079	-.022	.443**	.335**

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

Se realizó una prueba t de Student para muestras independientes para conocer la diferencia entre el manejo del conflicto, la ansiedad y el enojo en hombres y mujeres (ver Tabla 11). Se encuentra que para la escala de manejo del conflicto, el factor de automodificación es significativo [ $t_{(397)}=-4.60$ ;  $p<.001$ ; IC 95% ], así mismo, los factores acomodación [ $t_{(397)}=-2.61$ ;  $p<.01$ ; IC 95% ]; la negociación/comunicación [ $t_{(397)}=-2.15$ ;  $p<.05$ ; IC 95% ] el afecto [ $t_{(396)}=-2.50$ ;  $p<.05$ ; IC 95% ], y la separación [ $t_{(397)}=-2.28$ ;  $p<.05$ ; IC 95% ], y el factor de evitación [ $t_{(396)}=3.03$ ;  $p<.01$ ; IC 95% ] resultaron ser significativos.

En cuanto a los factores de ansiedad sólo hay significancia con la ansiedad rasgo [ $t_{(396)}=-2.489$ ;  $p<.05$ ; IC 95% ].

Para los factores de enojo, existe diferencias significativas con respecto a la expresión del enojo [ $t_{(396)}=2.41$ ;  $p<.05$ ; IC 95% ], irritabilidad [ $t_{(397)}=-2.44$ ;  $p<.05$ ; IC 95% ], y el enojo no expresado [ $t_{(396)}=-2.123$ ;  $p<.05$ ; IC 95% ].

En general se puede observar que son las mujeres las que tienen medias más altas en lo que refiere a los estilos de manejo de conflicto y ansiedad; por parte

de los hombres se observan medias más altas en lo que respecta a los factores de enojo y al factor de evitación de los estilos de manejo del conflicto.

**Tabla 11**

*Diferencias entre Manejo del Conflicto, Ansiedad y Enojo en Hombres y Mujeres*

Factores	Hombres		Mujeres		Media Teórica	t	p
	Media	D.E.	Media	D.E.			
<b>Manejo del conflicto</b>							
Negociación comunicación	2.03	0.80	<b>2.20</b>	0.81	3	-2.15	.032*
Automodificación	2.38	0.61	<b>2.66</b>	0.59	3	-4.60	.000** *
Afecto	2.43	1.00	<b>2.68</b>	1.03	3	-2.50	.013**
Evitación	<b>3.49</b>	0.89	3.23	0.78	3	3.03	.003**
Racional reflexivo	2.40	0.68	2.50	0.67	3	-1.46	.146
Acomodación	2.82	0.70	<b>3.00</b>	0.71	3	-2.61	.009**
Separación	2.57	0.73	<b>2.74</b>	0.66	3	-2.28	.023*
<b>Ansiedad Rasgo-Estado</b>							
Ansiedad estado	2.29	0.32	<b>2.31</b>	0.35	2	-.58	.561
Ansiedad rasgo	2.30	0.32	<b>2.39</b>	0.34	2	-2.48	.013**
<b>Enojo</b>							
Expresión del enojo	<b>3.59</b>	0.83	3.39	0.80	3	2.41	.016**
Situaciones elicitoras del enojo	2.39	0.98	2.54	0.90	3	-1.55	.121
Irritabilidad	<b>1.97</b>	1.05	2.23	0.99	3	-2.44	.015**
Enojo no expresado	<b>2.45</b>	0.87	2.65	0.93	3	-2.12	.034*
Enojo hacia afuera	2.41	0.97	2.42	0.99	3	-.028	.978

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*  $p \leq 0.01$ , \*\*\*  $p \leq 0.001$ .

## CAPÍTULO 7: DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos, se encuentra que para los estilos de manejo del conflicto y la ansiedad en la correlación general, sólo se da una relación con respecto al factor de Negociación/comunicación y la ansiedad rasgo; en lo que respecta al conflicto, en el caso de la ansiedad, Zazueta & Sandoval (2013) indican que no siempre es malo, ya que puede propiciar el acercamiento y reflexión entre los cónyuges, promoviendo la toma de decisiones orientada a renovar el equilibrio en la relación de pareja; así mismo, Fuquen (2003) dice que manejar el conflicto de manera adecuada es un motor de desarrollo; lo que podría entenderse como si la persona en cuestión sintiera un estrés tan fuerte, que para aliviarlo buscará soluciones inmediatas; por lo tanto, tratará de resolver el conflicto para dejar de sentir ansiedad.

En el caso de la ansiedad, los hallazgos obtenidos son interesantes debido a que Gamboa (2010) así como diversos autores mencionan que el Trastorno de Ansiedad Generalizada es la manifestación más pura de la ansiedad rasgo, con ello indicaban que un rasgo común en este tipo de trastornos es la inhibición conductual o evitación del daño; sin embargo esto no sucede con la presente muestra; en vez de inhibir la conducta se sienten más impulsados a resolver el conflicto mediante la Negociación/comunicación; concordando con Martínez, Sáiz y García-Portilla (2008) quienes mencionan que en condiciones normales, la ansiedad permite al individuo adaptarse a estímulos externos que pueden ser un peligro generando una respuesta adecuada.

En el caso de los hombres se encontró una relación positiva en cuanto a la Automodificación y la ansiedad rasgo de acuerdo con la *American Psychological Association* (2016), esto podría ir más enfocado a la reestructuración cognitiva, lo que quiere decir que los hombres que por rasgo son ansiosos y emplean esta estrategia de manejo del conflicto modifican sus pensamientos para disminuir su ansiedad. En cuanto a la correlación de las mujeres también hubo una relación positiva en cuanto a la Negociación/comunicación y la ansiedad rasgo; lo que indica que las mujeres van a buscar dejar de sentirse ansiosas a partir de la

negociación y comunicación con su pareja, lo que concuerda con lo anteriormente mencionado por Martínez, Saiz y García-Portilla (2008).

En el caso de los estilos de manejo del conflicto y el enojo en la correlación general, se encuentra que para el factor de Negociación/comunicación habrá menos expresión del enojo; sin embargo a más Negociación/comunicación habrá más situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad, enojo no expresado y enojo hacia afuera; esto puede deberse a que la persona se ve “obligada” a enfrentar la situación que se le presenta y por ende experimenta frustración, ansiedad, preocupación, sentimientos destructivos, por mencionar algunos efectos que puede generar el conflicto (Fuquen, 2003).

En el caso de las mujeres hubo una relación negativa con la expresión del enojo; así mismo se relaciona de manera positiva con el enojo no expresado y el enojo hacia afuera, lo que concuerda en parte con los resultados obtenidos en la correlación general, esto quiere decir que las mujeres negociadoras-comunicativas pueden controlar su enojo y a través de este estilo de manejo del conflicto pueden no expresar su enojo o en el caso contrario mostrar su enojo, como indica Barajas (2006), quien reportó que las mujeres son más expresivas en cuanto a la manifestación del enojo; así mismo, dicho enojo hacia afuera podría deberse a sentimientos como frustración, ansiedad, etc., como mencionaba Fuquen (2003); en el caso de los hombres se encontró una relación negativa en cuanto al factor de negociación/comunicación y expresión del enojo; así mismo que existe una relación positiva con la irritabilidad y con las situaciones elicitoras del enojo; esto quiere decir que los hombres negociadores-comunicativos controlarán su enojo, sin embargo, habrá situaciones que propicien sentirse enojados o irritados concordando esto con Martínez y Sánchez (2008 en Cuitún, Flores & Sánchez, 2010) quienes encontraron que las mujeres son más expresivas que los hombres, debido a que se les socializa para que sean más abiertas al mostrar su afecto, en comparación a los hombres a quienes se les enseña desde niños a reprimir su expresión emocional.

Para el factor de Evitación, se encontró que en la correlación general existe una relación positiva con la expresión del enojo y a su vez relaciones negativas con las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad, el enojo no expresado y el enojo hacia afuera. Esto quiere decir que la persona intentará controlar su enojo (puede ser que mediante conductas evitativas), sin embargo, se seguirán presentando situaciones que generen enojo, se sentirá irritada, y podría tener conductas violentas; con respecto a esto, Cruz y Buendía (1992 en García & Vargas, 2002) indican que la evitación mantiene oculto el problema y sin solución, lo que favorece el incremento de tensión hasta el punto en que se den condiciones favorables para la reaparición del conflicto o por otra parte, éste sea solapado por otro problema; así mismo Blake y Mouton (1964 en Bermejo, 2003) indican que cuando un conflicto es muy serio, dichas conductas contribuyen a generar frustración, negando sentimientos del otro y generalmente agravando el problema.

En el caso de las correlaciones para hombres existe una relación positiva con la expresión del enojo; también existen relaciones negativas con la irritabilidad, las situaciones elicitoras del enojo, enojo no expresado y enojo hacia afuera; eso quiere decir que los hombres controlarán su enojo mediante la evitación, lo que les ocasionará sentirse irritados, tener más situaciones que les provoquen enojo; así mismo al estar evitando el conflicto, no expresarán su enojo y en caso de hacerlo podrían tener conductas agresivas y/o violentas, esto concuerda con lo mencionado anteriormente por Cruz y Buendía (1992) y Blake y Mouton (1964 en Bermejo, 2003); por parte de las mujeres se encontró una relación negativa con las situaciones elicitoras del enojo y la irritabilidad, lo que indica que a mayor evitación, habrá más irritabilidad y situaciones que les provoquen sentir enojo, lo que a su vez concuerda con lo señalado por Cruz y Buendía (1992).

En cuanto al factor de Acomodación existen relaciones positivas con las situaciones elicitoras del enojo, el enojo no expresado y el enojo hacia afuera. De acuerdo con Blake y Mouton (1964 en Bermejo, 2003), las personas que

hacen uso de dicha estrategia hacen a un lado sus intereses y aceptan los de los otros; sin embargo la acomodación también se emplea cuando alguien no acepta desaprobaciones, esperando así que sea la otra persona la que ceda en la siguiente ocasión. En éste caso se presentarán situaciones que provoquen enojo; y aquí puede darse tanto el enojo hacia afuera (cuando la persona “explota” y demuestra su enojo) como el enojo no expresado (la persona que se contiene y escucha a la otra); en éste sentido resulta “conveniente” el uso de la acomodación pues les permitiría llegar a un acuerdo; teniendo que ceder cada quien cuando se den las condiciones para que un miembro de la pareja se acomode al otro.

En el caso de las correlaciones para hombres se encuentran relaciones positivas con las situaciones elicitoras del enojo, enojo no expresado, enojo hacia afuera y con la irritabilidad. Esto quiere decir que mientras las personas hagan uso de este estilo, se pueden seguir presentando situaciones que les generen enojo, no expresar su enojo (en algunas ocasiones) o expresarlo (en otras ocasiones) y sentirse irritados; sin embargo serán capaces de llegar a una resolución adecuada del conflicto; precisamente, porque serán capaces de ceder cuando la situación así lo amerite, como indican Blake y Mouton (1964 en Bermejo, 2003); en cuanto a las mujeres dicho factor sólo correlacionó negativamente con la irritabilidad, lo que indica que a mayor acomodación, las mujeres no se sentirán irritadas, concordando nuevamente con Blake y Mouton (1964 en Bermejo, 2003).

Con respecto al factor Racional Reflexivo existe una relación negativa con la expresión del enojo; así mismo existen relaciones positivas con las situaciones elicitoras del enojo, el enojo no expresado y la irritabilidad. Con respecto a esto, Sánchez-Aragón & Díaz-Loving (2009 en Martínez & Sánchez, 2014) identificaron una serie de ideas y filosofías culturalmente determinadas que condicionan la representación que las personas se hacen de la emoción de enojo, entre las cuales estaba la reflexión, en la cual una persona *debe* pensar y analizar la situación; lo que podría verse como una situación ideal dentro de una

pareja, ya que esto les permitiría encontrar una solución efectiva para su conflicto; sin embargo cuando dicho estilo no es empleado de manera adecuada Thomas Gordon (en Vargas, 2009), en La docena sucia menciona que estrategias como Persuadir con lógica, argumentar, dar cátedra provocan actitudes defensivas que a menudo causan contra-argumentación, lo que a su vez provoca que uno se sienta inferior a la persona que argumenta.

En el caso de las correlaciones para hombres se encuentra una relación negativa con la expresión del enojo y relaciones positivas con las situaciones elicitoras del enojo y la irritabilidad, esto podría sugerir que los hombres controlan su enojo, como indican Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009 en Martínez & Sánchez, 2014) cuando mencionan que las personas deben analizar la situación; sin embargo esto no quiere decir que no haya situaciones que les provoquen enojo y a su vez les haga sentir irritabilidad; sino al contrario, se van a presentar a la par con el estilo racional reflexivo, concordando con Thomas Gordon (en Vargas, 2009), en lo que refiere a tomar actitudes defensivas o sentimientos negativos; por parte de las mujeres sólo correlacionó negativamente con la expresión del enojo, esto indica que mediante el uso de este estilo, las mujeres serán capaces de controlar su enojo de manera adecuada, concordando nuevamente con Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009 en Martínez & Sánchez, 2014).

En cuanto al factor de Automodificación tiene una relación negativa con la expresión del enojo; así mismo presentará una relación positiva en cuanto a las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad, el enojo no expresado una relación y el enojo hacia afuera, esto se encuentra estrechamente relacionado con la regulación emocional, para esto, Gross y Thompson (2007 en Martínez, Retana y Sánchez, 2009, pp.52-53) mencionan el cambio cognoscitivo, que consiste en cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de ella o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que implica; así mismo hablan de la Modulación de la Respuesta, la cual ocurre después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas; tiene que ver

con la influencia que el individuo ejerce, tan directamente como le sea posible, en las respuestas fisiológicas (como el uso de drogas, ingesta de alimentos, ejercicio y/o la relajación), experienciales o conductuales de la emoción; esto quiere decir que cuando un individuo emplea la automodificación hará uso de estas dos estrategias de regulación; mediante la automodificación la persona puede controlar su enojo; sin embargo puede sentirse irritada o pueden haber más situaciones que le provoquen enojo; sin embargo la modulación de la respuesta se verá reflejada en cuanto la persona no exprese su enojo o lo manifieste en una respuesta en específico, esto a su vez tendrá que ver con la forma en que el individuo lleve a cabo el cambio cognoscitivo, pues es aquí cuando podría decidir si su enojo es lo suficientemente fuerte para expresarlo y convertirlo en una acción o no expresarlo, como indican Martínez, Retana y Sánchez (2009, p.53) cuando dicen que una emoción –ya sea positiva o negativa– se desencadena a partir de una situación relevante para el individuo que él puede elegir experimentar o no.

En el caso de los hombres se encontró una relación negativa con la expresión del enojo, así mismo existen relaciones positivas con las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad, el enojo no expresado y con el enojo hacia afuera, esto indica que los hombres controlan su enojo, pero como indican Martínez, Retana y Sánchez (2009, p.53) cuando dicen que una emoción –ya sea positiva o negativa– se desencadena a partir de una situación relevante para el individuo que él puede elegir experimentar o no, los hombres pueden elegir no llevar a cabo una conducta o no expresar su enojo, sin embargo esto no los libra de no sentirse irritados y de no experimentar situaciones que les provoquen enojo.

En el caso de las mujeres existe una relación negativa con la expresión del enojo; también relaciones positivas con la irritabilidad y con las situaciones elicitoras del enojo, las mujeres controlan su enojo, pero en contraste con los hombres ellas van a sentirse más irritadas y van a tener más situaciones que les provoquen enojo, pero no van a llevar a cabo ninguna conducta en específico, concordando nuevamente con Martínez, Retana y Sánchez (2009, p.53).

Para el factor de Afecto, se encuentra una relación negativa con respecto al factor de expresión del enojo, así como relaciones positivas con los factores de situaciones elicitadoras del enojo, la irritabilidad y el enojo no expresado, esto se debe a que por el mismo afecto que siente el individuo por su pareja, va a tratar de controlar su enojo, sin embargo se seguirán presentando situaciones que les provoquen enojo, por ello se sentirán irritados, pero por afecto, no expresarán dicha emoción, lo que concuerda con Martínez, Retana y Sánchez (2009, p.53) cuando dicen que una emoción –ya sea positiva o negativa– se desencadena a partir de una situación relevante para el individuo que él puede elegir experimentar o no, con ello se denota que si dicha situación es relevante la persona seguirá experimentando enojo.

En el caso de las correlaciones para hombres sólo se relacionó de manera positiva con la irritabilidad; como menciona Thomas Gordon (en Vargas, 2009), en La docena sucia cuando dice que estrategias como Consolar, amparar, alentar (que están más orientadas al componente afectivo), pueden tener un efecto negativo, porque si bien se trataba de llegar a una solución con la pareja, pueden llegarse a sentir incomprendidos y por ende se sienten irritados; por parte de las mujeres sólo existe una relación negativa con la expresión del enojo esto puede ser como indican Gross y Thompson (2007 en Martínez, Retana y Sánchez, 2009) con respecto al uso del cambio cognoscitivo, que consiste en modificar la forma de apreciar la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de ella o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que implica, es decir, cuando las mujeres reciben afecto de su pareja, su expresión del enojo disminuye, debido a que se replantean la situación y por lo tanto su enojo disminuye.

Para el factor de Separación existe una relación negativa con la expresión del enojo; así mismo, existen relaciones positivas con las situaciones elicitadoras del enojo, la irritabilidad, el enojo hacia afuera y el enojo no expresado, esto

concuera con Fuquen (2003) quien menciona que cuando un conflicto no es manejado de manera efectiva, se suelen presentar ciertos efectos; algunos de ellos se reflejan en aspectos como buscar darle salidas extremas al conflicto o mediante la generación de mecanismos de negación y desplazamiento, es decir, que en presencia de situaciones elicitoras del enojo, irritabilidad, enojo hacia afuera y enojo no expresado, la separación podría ser una forma de manejar el problema; esto en casos severos podría resultar como una estrategia sana; por ejemplo en el caso de parejas que ya tienen demasiados conflictos.

En el caso de las correlaciones para hombres y mujeres se encontraron relaciones negativas con la expresión del enojo y relaciones positivas con las situaciones elicitoras del enojo, la irritabilidad y el enojo hacia afuera, esto es bastante interesante, porque en ningún otro estilo habían presentado resultados similares, lo que a su vez concuerda con los resultados obtenidos en la correlación general; lo que concuerda con Fuquen (2003) quien menciona que cuando un conflicto no es manejado de manera efectiva, se suelen presentar ciertos efectos; algunos de ellos se reflejan en aspectos como buscar darle salidas extremas al conflicto o mediante la generación de mecanismos de negación y desplazamiento lo que podría indicar que en presencia del enojo (el suficiente como para que se generen conflictos), la separación podría ser un estilo de manejo del conflicto que en algunos casos es sano.

En el caso de la ansiedad y el enojo se encontraron relaciones positivas con respecto a los factores de expresión del enojo, enojo no expresado y enojo hacia afuera con ambos tipos de ansiedad, mientras que el factor de situaciones elicitoras del enojo sólo correlaciono con la ansiedad rasgo, esto concuerda con Lamonica & Cornejo (2006), quienes indican que en algunas investigaciones han revelado que la ansiedad puede ser causada por relaciones interpersonales deficientes en donde se identifican también sentimientos tales como la frustración, enojo, agresividad y actitud negativa, lo que quiere decir que incluso la forma en que nos relacionemos con otras personas, puede actuar como un factor generador de ansiedad; con ello se podría entender que de no estar en

una “buena” relación, el individuo se sentirá ansioso(a), así mismo Van Kleef & Côté (2007, p.1557) mencionan que “los efectos interpersonales del enojo en el conflicto (los efectos de la expresión del enojo de una persona con el comportamiento, actitudes y emociones de otra persona) son pobremente entendidos”, por lo que también indican que “durante el conflicto, la expresión del enojo podría influir en el comportamiento de opositores, en el cual el conflicto puede resolverse o escalar”. Con lo anterior, podría entenderse que en presencia de enojo (expresión del enojo, enojo no expresado y enojo hacia afuera), se presentará ansiedad en la persona, ya sea por rasgo o porque la misma situación en la que se encuentra se la genera (situaciones elicitoras del enojo).

En el caso de las correlaciones para hombres para el factor de expresión del enojo existe una relación positiva con la ansiedad estado, lo que indica que ante una situación en la que se presente ansiedad (estado), los hombres podrán controlar su enojo, concordando con Martínez, Sáiz y García-Portilla (2008) quienes mencionan que en condiciones normales, la ansiedad permite al individuo adaptarse a estímulos externos que pueden ser un peligro generando una respuesta adecuada, en éste caso sería la de no agravar la situación; sin embargo los factores de situaciones elicitoras del enojo, el enojo no expresado y el enojo hacia fuera correlacionaron positivamente con la ansiedad rasgo, lo que quiere decir que en presencia de enojo, por rasgo de personalidad los hombres se sentirán ansiosos, como indican Martínez, Retana y Sánchez (2009, p.53), por parte de las mujeres los factores de expresión del enojo, enojo no expresado y enojo hacia afuera se relacionaron de manera positiva con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, esto a su vez coincide con Martínez, Retana y Sánchez (2009, p.53) cuando dicen que una emoción –ya sea positiva o negativa– se desencadena a partir de una situación relevante para el individuo que él puede elegir experimentar o no, es decir que como rasgo y por situación las mujeres van a sentir ansiedad en presencia de enojo.

En cuanto a las diferencias por sexo, se encontró que para la escala de manejo del conflicto, los factores de negociación/comunicación, acomodación, afecto,

separación y automodificación, fueron las mujeres quienes puntuaron más altas; esto concuerda con Torres (2007), quien encontró que era más frecuente que a las mujeres se les equipararan características que se encuentran relacionadas a la expresividad emocional, de forma que tienden a resentir más los efectos emocionales de los conflictos; resaltando el hecho de que en la imagen social dominante de la feminidad, se espera que las mujeres sean las que demuestren más expresiones de cariño, afecto y sentimientos; y que a su vez muestren ser prudentes, lo que significa que sean más pacientes, calladas y tolerantes con los conflictos de pareja. Es decir que las mujeres tienden a expresar más afecto, son más negociadoras y tratan de comunicarse con su pareja para llegar a un acuerdo, así mismo son más prudentes en cuanto a sus respuestas automodificándose o acomodándose y a su vez resienten más los efectos del conflicto, como puede ser el de separación; esto también concuerda con Meza (2010), quien encontró que la concepción que se tiene de ellas ante una situación conflictiva es el de estar alejada de la violencia, pues las acciones que se le atribuyen son el de curar y cuidar, acercándose a lo pacífico; a su vez menciona que se espera que ellas afronten los conflictos de manera tranquila, otorgándole a la mujer un papel más pasivo.

En el caso de los hombres se encontró que el factor de evitación fue el más significativo, lo que contrasta con el papel que se le tiene asignado estereotípicamente, como menciona Torres (2007), lo esperado de acuerdo a los estereotipos socialmente deseables, es que sean instrumentales y racionales, alejados del carácter ideal que se le atribuye a la mujer, así mismo, Meza (2010), reportó que existía la tendencia de que al hombre se le asignara un estereotipo violento, de manera que ante la aparición de un conflicto se esperaba a que estos respondieran de manera agresiva, correspondiendo a un papel masculino, que a su vez reafirmaba la representación social de lo que es y como se debe ser el hombre; sin embargo en los resultados obtenidos de esta muestra, se observa que una estrategia que va en contra de los estereotipos es el de evitación; lo que podría indicar que los hombres recurren a este estilo para evitar agravar el conflicto; sin embargo Cruz y Buendía (1992 en García & Vargas, 2002) indican que la evitación mantiene oculto el problema y sin solución, lo que favorece el

incremento de tensión hasta el punto en que se den condiciones favorables para la reaparición del conflicto o por otra parte, éste sea solapado por otro problema.

En cuanto a los factores de ansiedad sólo existe significancia en la ansiedad rasgo, siendo las mujeres quienes puntúan altas; esto concuerda con investigaciones previamente realizadas como es el caso de Barajas (2006), quien menciona que la ansiedad es multifactorial, por lo que puede haber una gran cantidad de detonantes que provoquen mayor ansiedad en las mujeres, a diferencia de los hombres; así mismo encontró diferencias estadísticamente significativas solo en la ansiedad como rasgo, siendo las mujeres quienes reportaban sentirla con más frecuencia, lo que indica que el sexo femenino presenta niveles más altos de ansiedad en distintos contextos y en una amplia gama de circunstancias; por su parte Arenas y Puigcerver (2009) concluyen que las diferencias por sexo en las tasas de los trastornos psiquiátricos son en gran medida psicobiológicas; ampliando en que pueden existir factores de vulnerabilidad (como serían los bioquímicos, hormonales, sociales) que puedan explicar el predominio a los trastornos de ansiedad en la mujer, pese a todo esto, hasta la fecha, no se han identificado ni aclarado los factores que originan las diferencias por sexo de los trastornos de ansiedad.

Para los factores de enojo, existe significancia con respecto a la expresión del enojo, siendo los hombres los que puntuaron más altos, esto es porque los hombres tienden a controlar la expresión de sus emociones, es decir, tienden a ser más instrumentales y menos expresivos, concordando con Martínez y Sánchez (2008 en Cuitún, Flores & Sánchez, 2010) quienes indican que a los hombres a se les enseña desde niños a reprimir su expresión emocional; por otra parte, los factores de irritabilidad, y el enojo no expresado, fueron más altos para las mujeres, esto concuerda con Fehr, Baldwin, Collins, Patterson, y Benditt (2015) quienes señalan que varios autores han sugerido que las mujeres inhiben la expresión del enojo porque temen consecuencias tales como el rechazo y la pérdida de su relación, sin embargo la emoción del enojo está presente.

A partir de los resultados obtenidos se aporta información acerca de la relación de las variables de manejo del conflicto con ansiedad y enojo, para esto es importante mencionar que se sabe poco acerca de cómo se comportan los estilos de manejo del conflicto con respecto a la ansiedad y el enojo. Algunas de las limitaciones que se pueden encontrar es el balance de la muestra, pues lo ideal habría sido la misma cantidad de hombres y de mujeres para la realización de éste estudio; así mismo, otra limitación es la que se da en la relación entre la ansiedad y el enojo en trastornos psiquiátricos; porque sería importante indagar en otros campos, como es el área de relaciones interpersonales, como es el caso de la familia, círculos de amistades, áreas tales como las neurociencias y la psicología experimental, ya que si bien el área de procesos psicosociales bien da un panorama o una perspectiva, también sería necesario encontrar otras respuestas desde otros enfoques de la psicología. Así mismo se propone continuar con las investigaciones a partir de las variables de este estudio dentro de contextos fuera de las relaciones íntimas, tales como relaciones laborales, escolares y población general.

## REFERENCIAS

- Alcázar Olán, R. J., Jiménez Cisneros, R., Mena Macari, M., Ponce de León Paredes, M. y Gutiérrez Ramos, O. (2015). Qué hace enojar a estudiantes universitarios y qué piensan cuando se enojan. *Psicología y Salud*, 1, 123-131.
- Alden, L., & Taylor, C. (2004). *Interpersonal processes in social phobia*. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882. doi:10.1016/j.cpr.2004.07.006
- APA (2016). *Estrategias para controlar su enojo*. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estrategias.aspx>
- Arenas, M. C. y Puigcerver, A. (2009). *Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica*. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29.
- Arnaldo Ocadiz, O. Y. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas*. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Barajas Márquez, M. W. (2006). *Estilos de amor y su relación con la Depresión, enojo y ansiedad*. Tesis para la obtención de grado de Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Barría Muñoz, J. (2015). Inventario de expresión ira estado-rasgo (staxi-2) en una muestra chilena de hombres maltratadores: su validez y confiabilidad. *Ansiedad y Estrés*. 21(2-3), 127-141.
- Benjet, C., Borges, G., Medina-Mora, M. E., Méndez, C. F., Rojas, E. y Cruz, C. (2009). Diferencias de sexo en la prevalencia y severidad de trastornos psiquiátricos en adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 31, 155-163.
- Bermejo Escudero, G. (2003). *El manejo del conflicto y la eficacia laboral*. Tesis de Maestría en Administración con Especialidad en Recursos Humanos. Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Contaduría Pública y Administración.
- Bomyea, J., Lang, A., Craske, M. G., Chavira, D. A., Sherbourne, C. D., Rose, R. D., Golinelli, D., Campbell-Sills, L., Welch, S. S., Sullivan, G., Bystritsky, A., Roy-Byrne, P. & Stein, M.B. (2005). Course of symptom change during anxiety treatment: Reductions in anxiety and depression in patients completing the Coordinated Anxiety Learning and Management program. *Psychiatry Research*. 229, 133–142.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iruetia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G. & CISO-A Research Team. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*. 64, 35–40.
- Cassiello-Robbins, C. & Barlow, D. H. (2016). Anger: The Unrecognized Emotion in Emotional Disorders. *Clinical Psychology Science and Practice*. 23(1), 66–85.
- Chávez, F. I. (2014). *Emociones y estrategias de afrontamiento en policías de la provincia de buenos aires*. Tesis para obtención de grado en Licenciatura. Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

- Cuitún Coronado, J. I., Flores Galaz, M. M. y Sánchez Aragón, R. (2010). Expresión Emocional en Estudiantes Universitarios. En: *La Psicología Social en México, AMEPSO, XIII*, 619-625.
- Czernik, G. E., Giménez, N. L., Almirón, L. M. y Larroza, G. O. (2006) *Ansiedad Rasgo-Estado en una Escuela de Formación Profesional de la ciudad de Resistencia (Chaco)*. Universidad Nacional del Nordeste. Comunicaciones Científicas y Tecnológicas.
- Darcy, K., Davila, J. & Beck, J. G. (2005). Is Social Anxiety Associated With Both Interpersonal Avoidance and Interpersonal Dependence? *Cognitive Therapy and Research*. 29(2), 171-186.
- Davila, J. & Beck, J. G. (2002). Is Social Anxiety Associated With Impairment in Close Relationships? A Preliminary Investigation. *Behavior Therapy* 33, 427-446.
- Fehr, B., Baldwin, M., Collins, L., Patterson, S. & Benditt, R. (2015). Anger in Close Relationships: An Interpersonal Script Analysis. *PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY BULLETIN*, 28, 299-312.
- Filella Guiu, G., Ros Morente, A., Oriol Granado, X., Adina Ignat, A. & Clipa, O. (2016). Appraisal and emotion regulation in anger situations: Differences between Spanish and Romanian women. *Journal of Educational Sciences & Psychology*. VI (LXVIII), 35-46.
- Flores Galaz, M. M., Díaz Loving, R. & Rivera Aragón, S. (2004). Validación psicométrica del inventario de negociación del conflicto en parejas de una subcultura tradicional. *RIDEP*. 17(1), 39-55.
- Flores Galaz, M. M., Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. & Chi Cervera, A. L. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 10(2), 337-353.
- Fried Schnitman, D. (2011). Afrontamiento generativo de crisis y conflicto en organizaciones. *Persona*.14, 11-40.
- Fuquen Alvarado, M. E. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*. 1, 265-278.
- Gamboa Barrón, J. (2010). Efecto de un programa de biodanza en un grupo de estudiantes de la carrera de psicología con síntomas ansiosos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(4),141-162.
- García Méndez, M. y Vargas Núñez, B. I. (2002). Satisfacción Marital y Evitación al conflicto. Capítulo 6: Psicología social de la pareja y de las relaciones personales. En: *La Psicología Social en México*, 9, 756-762.
- García-Méndez, M., Rivera Aragón, S., Reyes-Lagunes, I. & Díaz-Loving, R. (2011). El Enfrentamiento y el Conflicto: Factores que intervienen en la Depresión. Universidad Nacional Autónoma de México. *Acta de Investigación Psicológica*. 1(3), 415-427.
- García Robles, R., Espinosa Flores, R. A., Padilla Gutiérrez, A. C., Álvarez Rojas, M. A. & Páez Agraz, F. (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Psicología Iberoamericana*. 16(2), 54-63.

- Germain, C. L. & Kangas, M (2015). Trait Anger Symptoms and Emotion Regulation: The Effectiveness of Reappraisal, Acceptance and Suppression Strategies in Regulating Anger. *Behaviour Change*. 32(1), 35–45. doi 10.1017/bec.2014.28
- Gómora Figueroa, A. G. (2010). *Propuesta de un taller para el manejo y regulación del enojo en adolescentes*. Tesis para obtener el título de licenciada en psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- González Mendoza, A. de F. (2015). *Propuesta y resultados para la elaboración de Taller Psicoeducativo para el Manejo del Enojo e Ira*. Tesis para obtener el título de licenciado en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- Heerey, E. A. & Kring, A. M. (2007). Interpersonal Consequences of Social Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*. 116(1), 125-134.
- Hopwood, C. J. & Krueger, R. F. (2016). Conceptualizing Pathological Anger and Other Maladaptive Emotional Propensities Within an Individual Differences Framework: A Comment on “Anger: The Unrecognized Emotion in Emotional Disorders”. *Clinical Psychology Science and Practice*. 23: 90–93.
- Koçer, E., Koçer, A. & Cañan, F. (2011). Anger Management and Factors that Influence Anger in Physicians. *Balkan Medical Journal*. 28, 62-68.
- Koh, K. B., Kim, D. K., Kim, S. Y., Park, J. K & Han, M. (2008). The relation between anger management style, mood and somatic symptoms in anxiety disorders and somatoform disorders. *Psychiatry Research* 160, 372–379.
- Labiano-Fontcuberta, A., Mitchell, A. J., Moreno-García, S., Puertas-Martín, V. & Benito-León, J. (2015). Impact of anger on the health-related quality of life of multiple sclerosis patients. *Multiple Sclerosis Journal*. 21(5), 630-641.
- Laca Arocena, F. y Alzate Sáez de Heredia, R. (2004). Estrategias de conflicto y patrones de decisión bajo presión de tiempo. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*. XIV (1), 11-32.
- Lamonica, G. M. & Cornejo, M. (2006). *Relaciones Interpersonales y Ansiedad*. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología de Mercosur. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Leibovich De Figueroa N .B., Schmidt V. & Gol, S. (2001). El Inventario de Expresión de Enojo Estado-Rasgo (STAXI) y su uso en diferentes poblaciones. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 11(1), 55-74.
- López Alejo, G., Herrera López. Y. del C. y Fernández Montaña, I. L. (2011). Manejo asertivo del enojo en adolescentes a través de un taller vivencial. *Uaricha Revista de Psicología (Nueva época)*, 8 (17), 49-61.
- López Blanco, B., Rodríguez García, E., Vázquez Pineda, F. y Alcázar Raúl J. (2012). Intervención cognitivo conductual para el manejo de la ira. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), pp. 97-103.
- López-Parra, M.S. (2013). *Una visión etnopsicológica del conflicto en el noviazgo*. Tesis para optar por el grado de doctor en psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Programa de Maestría y Doctorado en Psicología.

- López Parra, M. S., Rivera Aragón, S., García Méndez, M. y Vargas Núñez, B. I. (2010). ¿Qué genera conflicto en el Noviazgo?: Diferencias por Sexo y Escolaridad. En: *La Psicología Social en México, AMEPSO, XIII*, 245-250.
- Jiménez López, L. M., Valencia Cruz, A. & Sánchez-Aragón, R.(2013). Escala de Ansiedad Social para Adolescentes: Confiabilidad y validez en una muestra mexicana. *Psicología Iberoamericana. 21(2)*, 72-84.
- Martínez Barrondo, S., Sáiz Martínez, P. A. y García-Portilla Gonzpalez, M. P. (2008). Trastornos de ansiedad en atención primaria. *Monográfico Salud mental en atención primaria, 1*, 9-14.
- Martínez de Restrepo, P. (1995). Factores de Riesgo del Conflicto Marital. *Fundación Konrad Lorenz. Suma Psicológica. 2(1)*, 69-103.
- Martínez Peña, E. (2009). *Sintomatología de ansiedad, depresión y enojo en padres de niños con leucemia*. Tesis para obtener el título de licenciada en psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- Martínez Pérez, M., Retana Franco, B. E. y Sánchez Aragón, R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana. 17(2)*, 49-59.
- Martínez Pérez, M. & Sánchez Aragón, R. (2014). Correlatos entre bienestar subjetivo y regulación emocional del enojo: diferencias por sexo. Universidad Nacional Autónoma de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología. 19(1)*, 179-198.
- Martínez Pérez, M. & Sánchez Aragón, R. (2014). Valoración de Situaciones-Estímulo que Generan Enojo en Diferentes Relaciones Interpersonales. *Revista Colombiana de Psicología, 23(1)*, 163-175.
- Méndez, S. M., Andrade, P. P., & Peñaloza, G. R. (2013). Influencia de la sintomatología depresiva y estrategias del manejo del conflicto con la pareja en las prácticas parentales. *Uaricha Revista de Psicología, 10(21)*, 14-27.
- Méndez Sánchez, M. P. & García Méndez, M. (2015). Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja. *Revista Colombiana de Psicología. 24(1)*, 99-111.
- Meza de Luna, M.E. (2010). *Estereotipos de Violencia en el Conflicto de Pareja. Construcciones y prácticas en una comunidad mexicana*. Tesis para obtener el grado de Doctor en psicología. Universidad Autónoma de Barcelona. Departamento de Psicología Social.
- Mirabal, D. (2003). Técnicas para manejo de conflictos, negociación y articulación de alianzas efectivas. *Provincia, 10*, 53-71.
- Moscovitch, D. A., McCabe, R. E., Antony, M.M., Rocca, L. & Swinson, R.P. (2008). Anger experience and expression across the anxiety disorders. *Depress Anxiety. 25*,107–13.
- Munduate, L., Ganaza, J. y Alcaide, M. (1993). Estilos de gestión del conflicto interpersonal en las organizaciones. *Aprendizaje, Revista de Psicología Social, 8(1)*, 47-68.

- Murillo Aguilar, O. (2008). El enojo en madres y padres de hijas adolescentes: Propuesta de Orientación desde la TREC y La Inteligencia Emocional. Universidad de Costa Rica. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*. 8(2), 1-30.
- Navarro Cid, J. & García Gumiel, L.I. (2000). Aproximación al estudio del conflicto interpersonal desde las teorías del caos. Algunas reflexiones en torno a las posibilidades de gestión del conflicto. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 16(1), 75-88.
- Niemann, J., Wisse, B., Rus, D., Van Yperen, N. W. & Sassenberg, K. (2014). Anger and attitudinal reactions to negative feedback: The effects of emotional instability and power. *Motivation and Emotion*, 38, 687–699. DOI 10.1007/s11031-014-9402-9
- Painuly, N.P., Grover, S., Gupta, N. & Mattoo, S.K. (2011a). Prevalence of anger attacks in depressive and anxiety disorders: implications for their construct? *Psychiatry Clin Neurosci*. 65, 165–174. doi: 10.1111/j.1440-1819.2010.02177.x.
- Ramos Lira, L. (2014). ¿Por qué hablar de género y salud mental?. *Salud Mental*, 37, 275-281.
- Retzinger, S. M. (1991). Shame, Anger, and Conflict: Case Study of Emotional Violence. *Journal of Family Violence*, 6(1), 37-59.
- Reyes Tejada, Y. N. (2003). *Relación entre el Rendimiento Académico, la Ansiedad ante los Exámenes, los Rasgos de Personalidad, el Autoconcepto y la Asertividad en Estudiantes del Primer Año de Psicología de la UNMSM*. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.
- Reyes-Ticas, J. A. (2005). *Trastornos de Ansiedad*. Guía práctica para diagnóstico y tratamiento.
- Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R., Villanueva Orozco, G. B. T. & Montero Santamaria, N. (2011). El Conflicto como predictor de la Infidelidad. *Acta de Investigación Psicológica*. 1(2), 298-315.
- Sandín, B. (1990). Factores de predisposición en los trastornos de ansiedad. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 43, 343-351.
- Sánchez Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo mediante una medida psicométrica. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. 1(1), 54-69.
- Sánchez Jiménez, V., Ortega Rivera, F. J., Ortega Ruiz, R. y Viejo Almanzor, C. (2008). Las relaciones sentimentales en la adolescencia: satisfacción, conflictos y violencia. *Escritos de Psicología*, 2(1), 97-109.
- Siabato, E., Forero, I. & Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7(2), 87-98.
- Sierra, J. C., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividad. Fortaleza*. 3(1), 10-59.
- Spielberger, C. D. & Díaz Guerrero, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. Manual e Instructivo. El Manual Moderno.

- Sugaya, N., Yoshida, E., Yasuda, S., Tochigi, M., Takei, K., Otowa, T., Umekage, T., Konishi, Y., Sakano, Y., Nomura, S., Okazaki, Y., Kaiya, H., Tanii, H. & Sasaki, T. (2015). Anger tendency may be associated with duration of illness in panic disorder. *BioPsychoSocial Medicine*. 9, 6, 1-7. DOI 10.1186/s13030-015-0035-3.
- Taylor Hernández, T. J. y Sánchez Aragón, R. (2014). Experiencia Emocional del Enojo y Miedo en la Relación de Pareja. *La Psicología Social en México*, XV, 676-682.
- Torres Pérez, W. (2007). *El conflicto en la pareja. Una aproximación psicosociocultural*. Tesis para obtener el grado de Doctor en Psicología Social. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- Valor-Segura, I., Expósito, F. y Moya, M. (2010). Emociones Poderosas y no Poderosas ante Conflictos de pareja: Diferencias de Género. *Psychosocial Intervention*, 19(2), 129-134.
- Van Kleef, G. A. & Côté, S. (2007). Expressing Anger in Conflict: When It Helps and When It Hurts. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1557-1569.
- Vargas Mendoza, J. E. (2009). *Manejo del Conflicto*. Apuntes para un seminario. Asociación Mexicana de Psicología A.C.
- Virgen Montelongo, R., Lara Zaragoza, A. C., Morales Bonilla, G., y Villaseñor Bayardo, S. J. (2005). Los trastornos de Ansiedad. *Revista Digital Universitaria*. 6(11), 1-11.
- Zazueta Luzanilla, E. I & Sandoval Godoy, S. A. (2013). Concepciones de género y conflictos de pareja. Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Época II*, 1(2), 91-118.
- Zimmerman, J., Morrison, A. S. & Heimberg, R. G. (2015). Social anxiety, submissiveness, and shame in men and women: A moderated mediation analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 1-15.
- Zubeidat, I., Fernández-Parra, A., Sierra, J. C. & Salinas, J.M. (2007). Ansiedad social específica y generalizada: ¿variantes del mismo trastorno o categorías diferentes con características similares?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 7(3), 709-724.

## ANEXO 1

### INTRODUCCIÓN

El siguiente cuestionario es parte de un estudio que se lleva a cabo en Facultad de Psicología de la UNAM, para conocer la forma como actúan las personas en sus relaciones, con el objetivo de crear programas de intervención que proporcionen alternativas para mejorar y/o fortalecerlas. La información que usted pueda proporcionarnos será tratada con absoluta confidencialidad, en forma anónima y procesada estadísticamente, por ello se le pide que conteste en forma honesta y sincera, ya que de sus respuestas depende que tan exitosos sean estos programas.

Por favor haga un esfuerzo por contestar todas las afirmaciones, recuerde que no hay respuestas correctas e incorrectas, sólo nos interesa saber como percibe su relación de pareja en general.

### AGRADECEMOS DE ANTEMANO SU COOPERACIÓN.

Nota: Para esta sección, por favor ignore los cuadritos, pues serán utilizados para codificar la información que usted nos proporcione.

FOLIO

#### Datos personales:

Sexo: Masculino (1) Femenino (2)

Edad: \_\_\_\_ años

Escolaridad: Primaria (1) Secundaria (2) Técnico (3) Preparatoria (4) Licenciatura (5)

Posgrado (6) Doctorado (7)

Estado Civil: Soltero (1) Casado (2) Unión Libre (3) Divorciado (4) Separado (5)

\*Número de hijos: \_\_ Edades: Mayor \_\_\_\_; \_\_\_\_; \_\_\_\_; \_\_\_\_; \_\_\_\_; \_\_\_\_; menor

Ocupación: \_\_\_\_\_   Trabaja fuera de casa: Si (1) No (2)

#### Mi pareja:

Edad: \_\_\_\_ años Ocupación: \_\_\_\_\_   Trabaja fuera de casa: Si (1) No (2)

¿Cuanto tiempo lleva en su relación de pareja? \_\_\_\_ años \_\_\_\_ meses.

Por favor mencione qué es lo que usted hace cuando surgen problemas con su pareja.

NUNCA (5)

RARA VEZ (4)

ALGUNAS VECES (3)

FRECUENTEMENTE (2)

SIEMPRE (1)

	1	2	3	4	5
1. Hago cosas que molestan a mi pareja	1	2	3	4	5
2. No le hablo	1	2	3	4	5
3. Dejo pasar un tiempo	1	2	3	4	5
4. Me alejo	1	2	3	4	5
5. Hablo las cosas abiertamente	1	2	3	4	5
6. Le pido que entre los dos lleguemos a una solución	1	2	3	4	5

**NUNCA (5)**  
**RARA VEZ (4)**  
**ALGUNAS VECES (3)**  
**FRECUENTEMENTE (2)**  
**SIEMPRE (1)**

7. Lo(a) acaricio	1	2	3	4	5
8. Soy cariñoso(a)	1	2	3	4	5
9. Me muestro amoroso(a)	1	2	3	4	5
10. Soy paciente	1	2	3	4	5
11. Acepto mis errores	1	2	3	4	5
12. Me alejo de ella	1	2	3	4	5
13. Platifico con mi pareja hasta llegar a un acuerdo	1	2	3	4	5
14. Me muestro indiferente	1	2	3	4	5
15. Le hago sentir que lo(a) amo	1	2	3	4	5
16. Le doy una explicación de lo que sucedió	1	2	3	4	5
17. Trato de darle tiempo	1	2	3	4	5
18. Busco las causas de las discusiones	1	2	3	4	5
19. Cedo en algunas ocasiones	1	2	3	4	5
20. Reflexiono sobre los motivos de cada uno	1	2	3	4	5
21. Acepto que quien está mal soy yo	1	2	3	4	5
22. Espero el momento oportuno para hablar	1	2	3	4	5
23. Acepto que yo tuve la culpa	1	2	3	4	5
24. Hago lo que mi pareja quiere	1	2	3	4	5
25. Espero a que las cosas se calmen	1	2	3	4	5
26. Analizo las razones de cada uno	1	2	3	4	5
27. Procuero ser prudente	1	2	3	4	5
28. Utilizo palabras cariñosas	1	2	3	4	5
29. Termino cediendo sin importar quien se equivocó	1	2	3	4	5
30. Le pido que me dé tiempo	1	2	3	4	5
31. No discuto nada inmediatamente	1	2	3	4	5
32. Discuto el problema hasta llegar a una solución	1	2	3	4	5
33. Hablo con mi pareja	1	2	3	4	5
34. Cambio de tema	1	2	3	4	5
35. Trato de mantenerme calmado	1	2	3	4	5

## ANEXO 2

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Edad: \_\_\_\_\_ años.

Escolaridad: Primaria ( ) Secundaria ( ) Preparatoria ( ) Licenciatura ( ) Posgrado ( ).

### IDARE

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque con una cruz el número que indique **cómo se siente ahora mismo**, o sea, **en este momento**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Mucho  
Bastante 3  
Un poco 2  
No en lo absoluto 1

1.	Me siento calmado	1	2	3	4
2.	Me siento seguro	1	2	3	4
3.	Estoy tenso	1	2	3	4
4.	Estoy contrariado	1	2	3	4
5.	Estoy a gusto	1	2	3	4
6.	Me siento alterado	1	2	3	4
7.	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8.	Me siento descansado	1	2	3	4
9.	Me siento ansioso	1	2	3	4
10.	Me siento cómodo	1	2	3	4
11.	Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12.	Me siento nervioso	1	2	3	4
13.	Me siento agitado	1	2	3	4
14.	Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15.	Me siento reposado	1	2	3	4
16.	Me siento satisfecho	1	2	3	4
17.	Estoy preocupado	1	2	3	4
18.	Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19.	Me siento alegre	1	2	3	4
20.	Me siento bien	1	2	3	4

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque con una cruz el número que indique cómo se siente **generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente **generalmente**.

Casi Siempre

4

Frecuentemente 3  
 Algunas veces 2  
 Casi nunca 1

21.Me siento bien	1	2	3	4
22.Me canso rápidamente	1	2	3	4
23.-Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24.Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25.Pienso oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26.Me siento descansado	1	2	3	4
27.Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	1	2	3	4
28.Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas.	1	2	3	4
29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30.Soy feliz	1	2	3	4
31.Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32.Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33.Me siento seguro	1	2	3	4
34.Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35.Me siento melancólico	1	2	3	4
36.Me siento satisfecho	1	2	3	4
37.Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestaban	1	2	3	4
38.Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39.Soy una persona estable	1	2	3	4
40.Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

### ANEXO 3

Este es un instrumento creado por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, que pretende conocer algunas de las características de la población mexicana. Las respuestas son absolutamente confidenciales, por lo que agradecemos tu cooperación en este estudio.

Sexo: (M)      (H)

Edad: \_\_\_\_\_

Escolaridad \_\_\_\_\_

Ocupación \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

#### PARTE I

##### Instrucciones

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que la gente utiliza para describirse a si misma, lea cada afirmación y conteste con una (X) el número que indique como se siente **ahora mismo**. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, no piense demasiado tiempo cada afirmación pero dé la respuesta que mejor describa como se siente **ahora mismo**.

Marque:

PARA NADA 1

POCO 2

MODERADAMENTE 3

MUCHO 4

EXTREMADAMENTE 5

“Como me siento exactamente ahora...”

Estoy furioso (a)	1	2	3	4	5
Me siento irritado(a)	1	2	3	4	5
Me siento enojado(a)	1	2	3	4	5
Me dan ganas de gritarle a alguien	1	2	3	4	5
Me dan ganas de romper cosas	1	2	3	4	5
Estoy muy enojado(a)	1	2	3	4	5
Me dan ganas de golpear la mesa	1	2	3	4	5
Me dan ganas de golpear a alguien	1	2	3	4	5
Me dan ganas de decir groserías	1	2	3	4	5
Estoy agobiado(a)	1	2	3	4	5

## PARTE II

### Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente utiliza para describirse a sí misma, lea cada afirmación y conteste con una **(X)** como se siente **generalmente**. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, no piense demasiado tiempo cada afirmación, pero dé la respuesta que mejor describa como se siente **generalmente**.

Marque:

**CASI NUNCA 1**

**ALGO 2**

**A VECES 3**

**FRECIENTEMENTE 4**

**CASI SIEMPRE 5**

Soy muy temperamental	1	2	3	4	5
Tengo un temperamento explosivo	1	2	3	4	5
Soy muy enojon(a)	1	2	3	4	5
Me enojo cuando los errores de Los demás me retrasan	1	2	3	4	5
Me molesta que no se reconozca mi trabajo	1	2	3	4	5
Pierdo los estribos	1	2	3	4	5
Me enfurezco cuando me critican frente a los demás	1	2	3	4	5
Me pongo furioso(a) cuando hago un buen Trabajo y no lo reconocen	1	2	3	4	5
Soy muy irritable	1	2	3	4	5
20. Cuando pierdo los estribos soy capaz de pegarle a alguien	1	2	3	4	5

### PARTE III

#### Instrucciones

Todo el mundo se siente furioso o enojado de vez en cuando, pero reacciona de diferentes formas. A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente utiliza para describir la manera en que reacciona cuando se sienten enojadas o furiosas, lea cada afirmación y conteste con una (X) el número que indique **como reacciona por lo general** cuando se enoja. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, no piense demasiado tiempo cada afirmación, pero dé la respuesta que mejor describa como **reacciona generalmente**.

**CASI NUNCA 1**

**ALGO 2**

**A VECES 3**

**FRECUENTEMENTE 4**

**CASI SIEMPRE 5**

21. Controlo mi carácter	1	2	3	4	5
22. No expreso lo que siento	1	2	3	4	5
23. Soy paciente con los demás	1	2	3	4	5
24. Hago comentarios sarcásticos a los demás	1	2	3	4	5
25. Me mantengo calmado(a)	1	2	3	4	5
26. Controlo mi forma de actuar	1	2	3	4	5
27. Discuto con los demás	1	2	3	4	5
28. Tiendo a guardar rencores que no le digo a nadie	1	2	3	4	5
29. Me puedo controlar cuando estoy enojado(a)	1	2	3	4	5
30. Estoy más enojado(a) de lo que estoy dispuesto(a) a admitir	1	2	3	4	5
31. Me calmo más rápidamente que las demás personas	1	2	3	4	5
32. Digo cosas desagradables	1	2	3	4	5
33. Trato de ser tolerante y comprensivo con otros(as)	1	2	3	4	5
34. Me irrito más de los que los demás se dan cuenta	1	2	3	4	5
35. Me controlo cuando me siento enojado(a)	1	2	3	4	5