



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA**

EFFECTOS DE LA PERSONALIDAD, LOS RECURSOS PERSONALES Y EL CONTEXTO EN

LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ADULTOS

**TESIS**

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE  
DOCTORADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**MAGALI MARTÍNEZ PÉREZ**

**DIRECTORA:**

**DRA. ROZZANA SÁNCHEZ ARAGÓN**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**COMITÉ:**

**DR. ROLANDO DÍAZ LOVING**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DRA. ANDREA BEATRIX HORN**

**UNIVERSIDAD DE ZURICH**

**DRA. LUCY MARÍA REIDL MARTÍNEZ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

**Cd. Mx.**

**DICIEMBRE 2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

"Cada quien elige el lugar desde el cual mira el mundo, pero esa elección tiene consecuencias y determina lo que puede ver y lo que irremediamente se le escapa. El punto de observación no es nunca un lugar neutro, como no lo puede ser el que observa. Más aún, el observador es modelado por el lugar que elige para realizar su tarea, al punto que deja de ser mero espectador para convertirse en participante –aunque se diga objetivo– de la escena que cree sólo observar"

(Zibechi, 2015).

## AGRADECIMIENTOS

A las personas cuyos impuestos sostienen tanto a la Universidad Nacional Autónoma de México como al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, porque gracias a sus contribuciones pude, primero, aspirar a estudiar la Universidad y, después, realizar mis estudios de Posgrado, de otra forma me hubiera sido imposible hacerlo.

A los miembros del Comité Tutor quienes aportaron con su lectura y observaciones al planteamiento, avance, mejora y conclusión de éste proyecto. A Rozzana por su confianza, disposición y apoyo para concluir este ciclo de mi vida; que el cariño que marcó nuestra relación sea lo que se mantenga en nuestras memorias siempre. A Lucy, por ser un fuerte apoyo en mi formación académica y una fuente de autenticidad en un mundo de relaciones muy inciertas. A Rolando, por las veces en las que pudimos intercambiar ideas sobre mi trabajo pues muchos de esos intercambios marcaron la ruta de éste proyecto. A Andrea, por su calidez para conmigo y éste trabajo, sus aportaciones fueron una fuente de creatividad importante pese a la distancia. A Mirna, por estar al pendiente de la conclusión de éste ciclo y, sobre todo, por recomendarme para iniciar mi vida académica y profesional en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

A las y los colegas de la Facultad de Psicología, la Universidad Latina, la Universidad Pedagógica Nacional y la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza quienes me abrieron sus espacios de clase para convocar a las y los participantes que constituyeron la muestra de estudios de la presente investigación: Manuel González, Ana Teresa Rojas, Erick Granados, Isaac Molina, Elizabeth Álvarez, Ignacio López y Claudia López.

A las personas que dieron vida a los hallazgos de la presente investigación contestando las largas baterías de prueba que constituyeron éste proyecto.

## DEDICATORIAS

A mi hijo, Emiliano, quien habita mi cuerpo y con su existencia me ha dado fortaleza para retomar y concluir éste proyecto y éste ciclo.

A mí familia por creer en mí. Especialmente a las mujeres de mi familia: mi madre Aurora, mi hermana Janette y mi sobrina Daniela, cuyo trabajo y fortaleza de todos los días me sostienen y son profundamente inspiradores. A mi sobrino Ramoncito por su gran ternura y cuidados para conmigo. A mi padre, Ramón, por las veces en las que su presencia ha sido imprescindible para continuar. A mi hermano Gustavo, por ser un ejemplo de esfuerzo y perseverancia, y ofrecerme su respaldo.

A Gerardo, antes mi amigo de la primaria y novio de secundaria, hoy mi pareja y padre de mi hijo, quien por los afectos que me inspira, tanto favorables como desfavorables, me ha impulsado sin saberlo, a intentar ser mejor persona y continuar con mi vida académica y profesional.

A las amigas y los amigos que han creído y confiado en mí y en mi trabajo, sin importarles los títulos académicos que tengo o que no tengo. No son muchos. A Alberto por la calidez que habita su corazón y su acompañamiento desde ahí. A Kinich porque su sola existencia me ha confrontado e inspirado muchas veces. A Mario Juárez por el entusiasmo e impulso que me ha brindado para éste y otros proyectos. A Izcóatl por involucrarme en tu trabajo, por tu alegría y tu cariño. A Caro, Elizabeth, Manuel y Ana Teresa por mantenerse cercanos, pese a las múltiples distancias que hay entre nosotros. Gracias a todos por mantenerse al pendiente de manera respetuosa de la conclusión de éste ciclo.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Índice de tablas	8
Índice de figuras	12
Resumen	13
Abstract	14
Introducción	15
Capítulo I. Regulación emocional: Modelos para su conceptualización y comprensión	18
1.1 Noción de emoción: A manera de advertencia para el lector	19
1.2 Modelos de generación de la emoción y su regulación	21
1.3 Sentidos y acepciones de la regulación emocional	26
Capítulo II. Enojo: Caracterización de su experiencia, expresión y regulación	32
2.1 Por qué es importante estudiar el enojo	33
2.2 El enojo en los modelos taxonómicos de la emoción	35
2.3 Dimensiones del enojo	39
2.4 Por qué y con quién nos enojamos	40
2.5 Estrategias de regulación del enojo	42
2.6 Efectos individuales y relacionales de la regulación del enojo	48
Capítulo III. Determinantes de la regulación emocional en general y del enojo en particular	52
3.1 Determinantes individuales	53
3.1.1 Personalidad	53
3.1.2 Recursos regulatorios	58
3.2 Determinantes externos	61
3.2.1 Factores culturales	61
3.2.2 Factores relacionales	64
3.2.2.1 Tipo de relación con el interlocutor	65
3.2.2.2 Cercanía, conflicto, calidad de la relación y estatus con el interlocutor	73
3.2.3 Factores situacionales	76
Planteamiento del problema	78
Estudio I. Evaluación de las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición	82

Objetivos	82
Justificación	83
Participantes y tipo de muestreo	84
Instrumentos	84
Procedimiento	87
Análisis de datos	88
Tipo de estudio	90
Resultados	90
Discusión	103
Estudio 2. Diseño de viñetas de enojo	104
Objetivos	104
Justificación	104
Participantes y tipo de muestreo	105
Instrumentos	106
Procedimiento	106
Análisis de datos	107
Tipo de estudio	107
Resultados	108
Discusión	113
Estudio 3. Modelos de regulación emocional del enojo en distintas relaciones personales	117
Objetivos	117
Justificación	117
Participantes y tipo de muestreo	118
Instrumentos	119
Procedimiento	127
Análisis de datos	127
Tipo de estudio	128
Resultados	130
1. Modelo para regular el enojo con familiares	130

II. Modelo para regular el enojo con la pareja	152
III. Modelo para regular el enojo con amigos	174
IV. Modelo para regular el enojo con desconocidos	196
Discusión	218
Conclusiones generales, limitaciones y direcciones futuras	220
Referencias	224
Apéndices	238



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Emociones que se considera son más importantes de ser reguladas	34
Tabla 2.	Organización del enojo y su opuesto en el Modelo Cromático del Sistema Afectivo de Díaz y Flores (2001)	38
Tabla 3.	Características psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala Ira-Rasgo del Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2)	92
Tabla 4	Características psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional (EASE)	93
Tabla 5	Propiedades psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala de Respuestas Rumiativas	94
Tabla 6	Propiedades psicométricas de la versión original de la Escala de Impulsividad de Barratt, BIS-15S	95
Tabla 7	Propiedades psicométricas de la Escala de Impulsividad de Barratt, BIS-15S obtenidas en el presente estudio	96
Tabla 8	Propiedades psicométricas del Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)	97
Tabla 9	Propiedades psicométricas de la versión original de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo	99
Tabla 10	Propiedades psicométricas encontradas en la presente investigación para la Escala Multidimensional de Perfeccionismo	100
Tabla 11	Propiedades psicométricas de la versión española y la versión obtenida en la presente investigación del Cuestionario de Autorregulación Emocional	101
Tabla 12	Propiedades psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala de Predisposición a la Excitación	102
Tabla 13	Características demográficas de los participantes en cada uno de los grupos (motivos de enojo)	119
Tabla 14	Parentesco de los participantes con el familiar con el que se enojaron, según los motivos del enojo	131
Tabla 15	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	132
Tabla 16	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	134
Tabla 17	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	136
Tabla 18	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	138

Tabla 19	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	140
Tabla 20	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	142
Tabla 21	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	144
Tabla 22	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	146
Tabla 23	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares	148
Tabla 24	Descriptivos del estado civil de los participantes y del tiempo que reportaron tener en su relación de pareja	152
Tabla 25	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	154
Tabla 26	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	156
Tabla 27	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	158
Tabla 28	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	160
Tabla 29	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	162
Tabla 30	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	164
Tabla 31	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	166
Tabla 32	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	168
Tabla 33	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja	170
Tabla 34	Sexo del amigo con el que los participantes se enojaron, según los motivos de enojo	174

Tabla 35	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	176
Tabla 36	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	178
Tabla 37	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	180
Tabla 38	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	182
Tabla 39	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	184
Tabla 40	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	186
Tabla 41	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	188
Tabla 42	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	190
Tabla 43	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos	192
Tabla 44	Sexo del desconocido con el que los participantes se enojaron, según los motivos de enojo y el sexo de los participantes	196
Tabla 45	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	198
Tabla 46	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	200
Tabla 47	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	202
Tabla 48	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	204
Tabla 49	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	206

Tabla 50	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	208
Tabla 51	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	210
Tabla 52	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	212
Tabla 53	Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos	214

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Modelo del proceso generativo de la emoción que destaca dos tipos principales de regulación emocional	23
Figura 2.	Modelo de regulación emocional de Gross y Thompson (2007) basado en los procesos generativos de la emoción.	25
Figura 3.	Fotografías de muestra de la expresión facial del enojo incluidas en la prueba Pictures of Facial Affect (POFA, Ekman, 1993).	36
Figura 4	Taxonomía de las emociones propuesta por Fischer et al. (1992) en la que el enojo es visto como una emoción negativa de la cual se desprenden otras emociones	37
Figura 5	Estrategias de regulación del enojo en cada proceso generativo de la emoción, a saber: alejamiento, evasión o cambio de la situación, concentración, distracción, esquivar, minimizar, máscara, respuesta agresiva y, calma y esparcimiento.	47
Figura 6	Distribución, en términos de porcentaje, de los motivos o ejes temáticos de valoración que generaron enojo.	109
Figura 7	Distribución, en términos de porcentaje, de los eventos de enojo descritos por los participantes, según la persona con quien se enojaron.	111
Figura 8	Distribución de los motivos de enojo en cada una de las relaciones interpersonales con el agente causal. En todas las gráficas, se presenta en el eje x el porcentaje de casos de enojo y en el eje y los distintos tipos de ejes temáticos de valoración de enojo.	112
Figura 9.	Diagrama de variables que entraron a los análisis de regresión para predecir las estrategias de regulación emocional del enojo, generado por distintos motivos en distintas relaciones personales.	129
Figura 10	Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con familiares, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2007)	151
Figura 11	Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con la pareja, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2010)	173
Figura 12	Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con amigos, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2010)	195
Figura 13	Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con desconocidos, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2010)	217

## RESUMEN

La inapropiada regulación del enojo afecta el bienestar subjetivo, la salud física y las relaciones que se establecen con otros. En ésta investigación se propone un modelo explicativo sobre la regulación del enojo a lo largo de su proceso generativo en diferentes relaciones personales y distintos motivos. Se realizó un muestreo no probabilístico por cuotas de 600 adultos de la Ciudad de México, con una Media de edad de 25.6 años y con estudios de licenciatura. Los participantes fueron divididos en tres grupos, cada uno conformado por 100 hombres y 100 mujeres. El grupo uno respondió a una batería de prueba en la que indicaron las estrategias para regular el enojo generado por la percepción de injusticia con familiares, desconocidos, pareja romántica y amigos. En tanto que, los grupos dos y tres indicaron las estrategias para regular el enojo en las mismas relaciones interpersonales, pero generado por la percepción de ofensa y frustración, respectivamente. Todos los participantes respondieron diferentes escalas sobre sus características personales, aspectos culturales de la regulación emocional, características de su relación con la persona que produjo el enojo y características de la situación en la que se generó. Se realizaron varios análisis de regresión lineal por el método step wise, encontrándose que los rasgos de personalidad tales como la empatía, el optimismo, el perfeccionismo y la reevaluación cognitiva como un estilo de pensamiento, predicen en mayor medida el uso de estrategias de regulación del enojo al principio del proceso generativo de la emoción. En tanto que, en la medida en la que se avanza en dicho proceso, se suman como predictores confiables algunos factores culturales (las premisas de control y terapia ocupacional), relacionales (conflicto y calidad de la relación con el interlocutor) y situacionales (la intensidad del enojo). Estudios anteriores han priorizado o a los factores intrínsecos o a los extrínsecos para predecir la auto-regulación, pero al sopesar de manera conjunta su capacidad predictiva encontramos que los primeros están más presentes en la generación de estrategias de regulación antecedentes y los segundos en las consecuentes; aportando ambos en diferentes momentos del proceso generativo de la emoción.

*Palabras clave:* auto-regulación, enojo, relaciones personales, cultura, personalidad.

## ABSTRACT

Inappropriate regulation of anger affects subjective well-being, physical health and relationships with others. In the present investigation, an explanatory model about anger regulation is developed, covering the generative process in different personal relations and for different motives. A non-probabilistic sample of 600 adults from Mexico City was used for this investigation. The sample's mean for age was 25.6 years, and all participants had undergraduate studies. The participants were divided into three groups, each group consisted of 200 participants, 100 male and 100 female. The first group answered a battery of tests in which they indicated the strategies used to regulate anger generated as a consequence of perception of injustice with relatives, strangers, romantic partner, and friends. Groups two and three answered a similar battery of tests, in which they also indicated the strategies employed for regulating anger generated as a consequence of perception of offense and frustration (respectively) for the same personal relations (i.e. relatives, strangers, etc.). Participants across groups answered different scales about personal traits, cultural aspects of emotional regulation, features of the people with which they got angry with, as well as features that marked the situation that triggered the episode. Several linear regression analyses were performed via *stepwise* method, finding that personality traits such as empathy, optimism, perfectionism, and cognitive reevaluation (as a style of thinking), predict the use of anger regulation strategies at the beginning of the emotion's generative process. As the process continues, additional reliable predictors are taken into account, such as cultural factors (control premises and occupational therapy), relational (conflict and quality of the relationship with the interlocutor), and situational (intensity of anger). Previous studies have given priority to either intrinsic or extrinsic factors to predict self-regulation, however, when weighing jointly the predictive power we find that the former are more likely to be found in the generation of antecedent regulation strategies, whereas the latter are present in the consequent, being both intrinsic and extrinsic factors crucial to self-regulation at different moments of the generative process of the emotion.

*Keywords:* self-regulation, rage, personal relationships, culture, personality.

## INTRODUCCIÓN

El estudio del enojo es de suma importancia ya que su experiencia intensa y frecuente tiene efectos perjudiciales en la salud y en las relaciones personales (Gross & Thompson, 2007; Moscoso & Spielberger, 1999; Pennebaker, 1990); además de llevar a los individuos a exhibir niveles relativamente más altos de agresión e intimidación y de otras conductas problemáticas como el uso y abuso en el consumo de sustancias psicoactivas (Eisenberg, 2000). Asimismo, la regulación del enojo resulta fundamental para conservar su valor funcional (Gross & Thompson, 2007), dado que en niveles adecuados permite resolver desacuerdos, reclamar derechos y/o establecer límites (Spielberger et al., 1985).

Dadas las implicaciones de la regulación emocional del enojo en distintos ámbitos de la vida de las personas, una parte importante de los esfuerzos de investigación han estado encaminados en la identificación de los aspectos individuales, relacionales, situacionales y culturales que predicen y/o están asociados con la o las maneras en las que las personas experimentan y manejan sus emociones.

A nivel individual, existe un amplio cuerpo de investigación en el que se sostiene que ciertos rasgos de la personalidad (como el perfeccionismo, la rumiación, la impulsividad, la predisposición a la excitación, la empatía y el optimismo) así como los recursos regulatorios (i.e. habilidades para percibir, expresar y entender las emociones) intervienen en la regulación de las experiencias emocionales. A nivel cultural se propone que las premisas histórico socioculturales prescriben las maneras en las que "*deben*" experimentarse, expresarse y regularse los estados emocionales (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2009). En lo que respecta a los aspectos relacionales que intervienen en la manera en la que las personas manejan sus emociones, se han señalado como relevantes la cercanía, la calidad de la relación (Birditt y Fingerman, 2003; Fox y Calkins, 2003; Rusbult et al., 1991), el conflicto con el interlocutor (Birditt y Fingerman, 2003) y el estatus en relación al interlocutor (Fitness, 2000); aunado al hecho de que las personas regulan de maneras diferentes sus emociones con diferentes personas (Carpenter y Halberstadt, 1996; Fabes y Eisenberg, 1992; Fitness, 2000; Gross et al., 2006; Lazarus, 2001; Recker, 2010; Scherer, 2001). Finalmente, la investigación sobre los aspectos situacionales vinculados con el manejo de los estados emocionales indica que, las situaciones en las que las



experiencias emocionales son menos intensas son más fáciles de regular (Fox y Calkins, 2003; Rusbult et al., 1991) y no así en los casos en los que las personas atribuyen que un interlocutor realiza ciertas acciones de manera intencional y sin justificación para “hacerlos enojar” (Hatfield, 2000); además de que los motivos que anteceden a las experiencias emocionales pueden también influir en los procesos regulatorios (Lazarus, 2001; Reidl, 1999).

Pese a que se tiene conocimiento de la relevancia de todos estos aspectos se carece de estudios empíricos en los que se examine en conjunto el poder predictivo de los factores individuales, culturales, relacionales y situacionales en la regulación emocional, particularmente del enojo. Por tanto, el propósito de la presente investigación fue proponer un modelo explicativo sobre la regulación emocional del enojo a lo largo del proceso generativo de la emoción cuando es causada por distintos motivos y en diferentes relaciones interpersonales.

Para alcanzar este objetivo a nivel teórico se propuso un marco referencial conformado por tres capítulos. En el primero se acota cómo son entendidas las emociones y cómo diferentes formas de conceptualizarlas dan origen a diferentes formas de pensar su regulación. Asimismo, se describen los modelos de regulación emocional más empleados en la investigación empírica y se discuten algunas de las definiciones de regulación emocional que se desprenden de los modelos hegemónicos. En el segundo capítulo se muestra por qué el estudio de la regulación de la experiencia y expresión del enojo es fundamental, se caracteriza a la experiencia emocional de enojo, destacando el lugar que ocupa en algunos de los modelos taxonómicos de las emociones, las dimensiones que lo componen y las evaluaciones de los estímulos que lo desencadenan en función de las personas con las que nos enojamos, así como las principales estrategias que se ponen en marcha para regularlo y sus implicaciones a nivel individual (salud y bienestar general) y relacional. En el tercer capítulo se hace una descripción de los factores individuales y externos que guardan una relación con formas particulares de regulación emocional y/o predicen que las personas empleen ciertas estrategias para regular sus experiencias y expresiones emocionales.

Para alcanzar el objetivo de investigación a nivel metodológico se realizaron tres estudios. En el primero se evaluaron las propiedades psicométricas de los instrumentos para medir las variables involucradas en la presente

investigación y en los casos en los que se requirió realizar procesos de traducción-retraducción, adaptación, validez y confiabilidad, con el propósito de contar con instrumentos culturalmente relevantes. En el segundo, se diseñaron viñetas en las que se describían situaciones de enojo que incluían las principales relaciones interpersonales en las que se experimenta enojo en combinación con los principales motivos que lo generan para que las personas indicaran en el último estudio las estrategias que despliegan a lo largo del proceso generativo de la emoción de manera situada. Justo en este último estudio se realizó un muestreo no probabilístico por cuotas de 600 adultos de la Ciudad de México, con una Media de edad de 25.6 años y con estudios de licenciatura. Los participantes fueron divididos en tres grupos, cada uno conformado por 100 hombres y 100 mujeres. El grupo uno respondió a una batería de prueba en la que indicaron las estrategias para regular el enojo generado por la percepción de injusticia con familiares, desconocidos, pareja romántica y amigos. En tanto que, los grupos dos y tres indicaron las estrategias para regular el enojo en las mismas relaciones interpersonales, pero generado por la percepción de ofensa y frustración, respectivamente. Todos los participantes respondieron diferentes escalas sobre sus características personales, aspectos culturales de la regulación emocional, características de su relación con la persona que produjo el enojo y características de la situación en la que se generó.

Posteriormente se realizaron varios análisis de regresión lineal por el método step wise, encontrándose que los rasgos de personalidad tales como la empatía, el optimismo, el perfeccionismo y la reevaluación cognitiva como un estilo de pensamiento, predicen en mayor medida el uso de estrategias de regulación del enojo al principio del proceso generativo de la emoción. En tanto que, en la medida en la que se avanza en dicho proceso, se suman como predictores confiables algunos factores culturales (las premisas de control y terapia ocupacional), relacionales (conflicto y calidad de la relación con el interlocutor) y situacionales (la intensidad del enojo). Estudios anteriores han priorizado o a los factores intrínsecos o a los extrínsecos para predecir la auto-regulación, pero al sopesar de manera conjunta su capacidad predictiva encontramos que los primeros están más presentes en la generación de estrategias de regulación antecedentes y los segundos en las consecuentes; aportando ambos en diferentes momentos del proceso generativo de la emoción.

# CAPÍTULO I

## REGULACIÓN EMOCIONAL: MODELOS PARA SU CONCEPTUACIÓN Y COMPRENSIÓN

*“Cada existencia tiene sus vaivenes, que es como decir sus pormenores...*

*De pronto nos sentimos prisioneros de una circunstancia que  
no buscamos sino que nos buscó...” (Benedetti, 2008, p. 14).*

Las emociones son eje fundamental de lo humano: los encuentros, las acciones y los pensamientos están cargados de emoción (Reidl, Guillen, Sierra y Joya, 2002). Pero las emociones no sólo hacen que lo que consideramos cotidiana sea más interesante, sino que además nos preparan para responder a situaciones diversas, le dan forma a nuestro comportamiento futuro y regulan nuestras interacciones sociales (Feldman, 2002). Dada su relevancia, existen diversos esfuerzos de investigación encaminados a comprender cómo es que regulamos nuestros estados emocionales, ya sea de manera voluntaria o automática, y como distintas formas de regulación afectan de forma diferencial nuestras vidas. La presente investigación, pretende sumarse a dichos esfuerzos y generar una mejor comprensión de los aspectos implicados en los mecanismos de regulación emocional; para ello, éste primer capítulo tiene al menos tres propósitos. Primero, acotar cómo son entendidas las emociones y cómo diferentes formas de conceptualizarlas dan origen a diferentes formas de pensar su regulación. Segundo, describir brevemente los modelos de regulación emocional más empleados en la investigación empírica. Y tercero, discutir algunas de las definiciones de regulación emocional que se desprenden de los modelos hegemónicos y señalar qué aspectos diferencian a la regulación emocional de conceptos afines (e.g., enfrentamiento e inteligencia emocional).

## 1.1 NOCIÓN DE EMOCIÓN: A MANERA DE ADVERTENCIA PARA EL LECTOR

Todas las personas hemos experimentado, en un momento u otro de nuestra vida, alguna emoción, “podría ser la emoción de conseguir un empleo anhelado, el gozo de estar enamorado, la pena por la muerte de alguien o la angustia por haber lastimado a alguna persona sin proponérselo” (Feldman, 2002, p. 371). Pese a que todos tenemos algún referente de emoción, es difícil explicar a otros lo que sentimos y, más aún, llegar a un consenso sobre nuestras experiencias emocionales. Justo este mismo problema lo han enfrentado los estudiosos de las emociones quienes no han podido llegar a una definición consensuada y única sobre el término, quizá porque como indica Debot (2012), resulta difícil diferenciar a los componentes de la emoción, de la emoción en sí misma<sup>1</sup>.

Una de las propuestas que ha logrado unificar varias definiciones de emoción y diferenciarla de sus componentes, es la que realizó Scherer (como se citó en Debot, 2012) al inscribir que una emoción es:

“un episodio de cambios interrelacionados, sincronizados en los estados de la totalidad o la mayor parte de los cinco subsistemas orgánicos en respuesta a la evaluación de un evento o estímulo externo o interno como relevante para las principales preocupaciones del organismo” (p. 15).

Los cinco componentes o subsistemas orgánicos que señala Scherer (como se citó en Debot, 2012) en su definición de la emoción son: a) el componente cognitivo, que se asocia con el tratamiento y evaluación de la información; b) el componente neurofisiológico, que se relaciona con síntomas corporales de apoyo; c) el componente motivacional o ejecutivo, que se relacionan con las tendencias de acción; d) el componente de la acción, que está asociado a su expresión motora (expresión facial y vocal) y e) el componente de seguimiento, que se relaciona con el sentimiento subjetivo de una emoción o lo que se conoce como experiencia emocional.

---

<sup>1</sup> Para una revisión amplia sobre las diferentes definiciones de la emoción, las aproximaciones teóricas de su estudio y sus principales características léase a Reidl, et al. (2002) o a Feldman (2002).

En síntesis, la conceptualización de emoción de Scherer alude a la totalidad de los cambios que se presentan en un organismo como producto de la evaluación de un estímulo relevante; sugiriendo, además, que dicha evaluación dará como resultado el despliegue de un patrón biológico relativamente invariable de respuesta a distintos niveles (cognitivo, neurológico, motivacional, conductual y subjetivo). Si bien, esta forma individualizante de entender a las emociones es ampliamente aceptada y permite, como ya se señaló, separar –al menos conceptualmente– los componentes de la emoción de la emoción en sí misma, es importante señalar que no es la única. Desde una perspectiva cultural, se señala que las emociones no son eventos invariables y discretos, sino más bien procesos multicompuestos que se materializan en congruencia con modelos culturales específicos (Mesquita y Albert, 2010). Es importante aclarar que estas dos formas de entender a las emociones conducen a diferentes formas de entender su regulación.

Desde la perspectiva individual, en la que se piensa a las emociones como eventos discretos con un conjunto de respuestas invariables, se señala que las emociones son generadas por un proceso antecedente y luego reguladas por un conjunto de procesos por separado. Es decir, se asume que hay una emoción “natural” que sería observable como invariable si no fuera opacada por los esfuerzos regulatorios del individuo. En contraste, la perspectiva cultural de las emociones postula que los procesos responsables de la generación de la emoción y la regulación de la misma son ontológicamente indistinguibles. Por lo tanto, no hay emociones “naturales”, todas las experiencias emocionales son reguladas por los modelos culturales, incluso antes de que se generen (Mesquita y Albert, 2010). Otra diferencia importante entre ambas perspectivas es que, implícitamente la perspectiva individual de la regulación emocional se centra en la regulación voluntaria de las emociones, señalando que los individuos realizan esfuerzos para regular sus experiencias emocionales. En tanto, la perspectiva cultural parece ver a la regulación emocional en mayor medida como un proceso automático que escapa de la voluntad de las personas y depende del modelo cultural hegemónico de la sociedad a la que pertenecen.

Si bien ambas propuestas son importantes para comprender cómo es que las personas regulan sus experiencias y expresiones emocionales, los modelos individuales han recibido más apoyo que los culturales<sup>2</sup> en la investigación empírica; siendo la propuesta de Gross (1998) y la propuesta de Gross y Thompson (2007) las que se han retomado más ampliamente en los estudios sobre regulación emocional. En el siguiente apartado se hace una descripción breve de dichas propuestas.

## 1.2 MODELOS DE GENERACIÓN DE LA EMOCIÓN Y SU REGULACIÓN

Las emociones son súbitas, breves y, sobre todo, muy perturbadoras (Ben-Ze'ev, 2000; McKay, Bratley y Word, 2007; Reidl et al., 2002), propiedades que les han valido ser igualadas con fenómenos naturales como las tempestades o el fuego y han extendido la idea de que poco podemos hacer para alterar su curso (Ben-Ze'ev, 2000). Sin embargo, diariamente –ya sea de manera voluntaria o no– hacemos o pensamos algo para intentar regular nuestras emociones. Algunas veces decimos chistes, evitamos pensar en temas dolorosos, invertimos tiempo con ciertas personas y no con otras, le ocultamos a otros conductas desagradables, atendemos selectivamente al ambiente (Gross y Muñoz, 1995), tratamos de distraernos de los problemas participando en actividades agradables y relajantes, o tratamos de hacer algo sobre nuestra situación actual a fin de dejar de sentirnos mal (Parkinson y Totterdell, 1999).

Todas estas formas de acción y pensamiento se engloban en el concepto de estrategias de regulación emocional y están encaminadas a modular nuestras experiencias y expresiones emocionales ya sea iniciándolas, reduciéndolas, incrementándolas o manteniéndolas. Dada la relevancia que estas estrategias tienen, tanto en los contextos públicos (e.g., trabajo, juegos deportivos o compras) como en los privados (e.g., cuando se está solo o relaciones íntimas) (Gross y Muñoz, 1995), uno de los retos en el ámbito científico ha sido identificar las principales estrategias que los individuos emplean para manejar sus emociones.

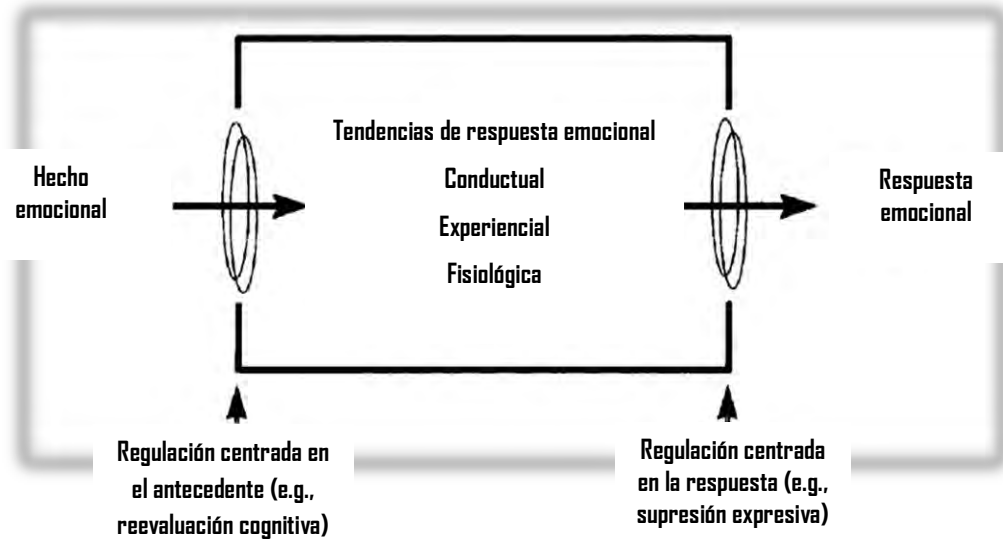
Por ejemplo, Thayer, Newman y McClain (1994) señalan que existen seis estrategias básicas de regulación emocional: manejo activo del afecto, búsqueda de actividades placenteras y distracción, regulación pasiva del afecto, apoyo

---

<sup>2</sup> Para una revisión más extensa sobre los Modelos Culturales de la Regulación Emocional léase a Mesquita y Albert (2010).

social/ventilación/gratificación, reducción directa de la tensión, y retirada/evitación. Por su parte, Parkinson y Totterdell (1999) identifican cuatro estrategias principales de regulación de la emoción: evitación, que incluye desviar la atención fuera del afecto o lo relativo a este; distracción, involucra encontrar un foco de atención o acción alternativo; confrontación, se refiere a trabajar activamente sobre el afecto o lo concerniente a este; y, aceptación, que incluye adoptar una actitud pasiva ante los que está pasando. Pese a la relevancia de estos intentos, como se señaló antes, la propuesta de Gross (1998a) es una de las más citadas en la investigación sobre regulación emocional.

Gross (1998a) propuso un modelo en el que se distinguen varios momentos en el proceso generativo de las emociones. En un primer momento estamos expuestos a estímulos específicos (e.g., una persona, una cosa, una situación o un hecho) ante los cuales se inicia, de manera voluntaria o automática, un proceso evaluativo que determina su significado o relevancia. Si tales estímulos son evaluados como significativos o relevantes, en un segundo momento, se generan una serie de cambios en los niveles conductual, experiencial y fisiológico del organismo. Tales cambios nos preparan, en un tercer momento, para reaccionar emocionalmente ante los estímulos iniciales. Durante este proceso generativo de la emoción, las personas podemos regular nuestras emociones en dos momentos clave: antes de que las tendencias de respuesta de la emoción se hayan activado totalmente y hayan cambiado nuestra conducta y respuesta fisiológica periférica (regulación centrada en el antecedente), o una vez que la emoción está ahí y las tendencias de respuesta se han generado, pero aún no la respuesta emocional (regulación centrada en la respuesta). Basándose en estos dos momentos para el manejo emocional, Gross (1998a) señala dos estrategias generales para regular las emociones: La reevaluación cognitiva y la supresión expresiva, respectivamente (ver figura 1).



*Figura 1.* Modelo del proceso generativo de la emoción que destaca dos tipos principales de regulación emocional.

Tomado de "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience,

Expression, and Physiology", por J. J. Gross, 1998a, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), p. 226.

Copyright 1998 by the American Psychological Association, Inc.

La reevaluación cognitiva es una estrategia centrada en el antecedente que permite modular las tendencias de respuesta emocional antes de ser activadas por completo y expresarse en conductas observables, auto-reportes o cambios fisiológicos (Gross y Muñoz, 1995). La reevaluación como estrategia cognitiva permite regular los estados emocionales de manera voluntaria reinterpretando o reconstruyendo las situaciones a través del reemplazo de contenidos emocionales por contenidos mentales neutros, atenuando así las reacciones emocionales (Kalisch, Wiech, Herrmann y Dolan, 2006). Imaginemos una situación en la que un individuo escucha que un conocido hizo un comentario negativo sobre su persona, puede reevaluar cognitivamente el comentario dándole otra interpretación, tal como que el conocido "es inseguro", y con ello alterar la trayectoria entera de la emoción, sintiendo pena por el conocido más que enojo (Gross et al., 2006). La reevaluación cognitiva reduce de manera importante la experiencia y expresión, sobre todo, de emociones

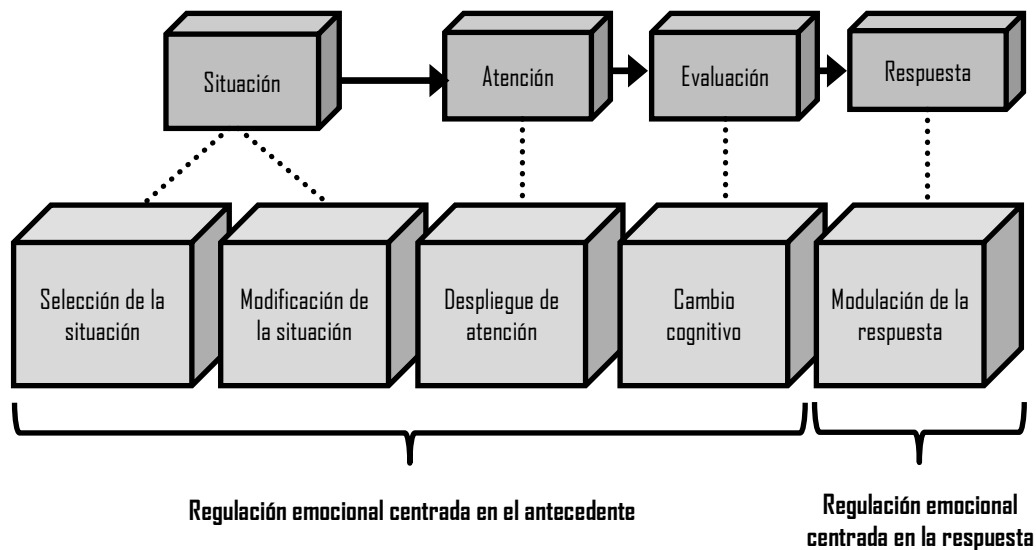


negativas, disminuye las respuestas fisiológicas del organismo permitiendo actuar de manera más objetiva. Quien emplea esta estrategia es percibido por quienes se relaciona como una persona involucrada y responsiva en términos emocionales, lo que se traduce en interacciones sociales más saludables para el individuo (Gross et al., 2006).

En lo que respecta a la supresión expresiva, esta se define como una estrategia que se pone en marcha una vez que se han generado una serie de cambios conductuales, subjetivos y fisiológicos, con el propósito de modular e inhibir las conductas expresivas de la emoción. Imaginemos a una persona que hace un gran esfuerzo para aparentar que no pasó nada a pesar de estar muy enojada y por dentro estar diciendo varios insultos. Las personas que suprimen sus emociones son más responsivas en términos fisiológicos ya que se incrementa la activación del sistema nervioso simpático del organismo. La magnitud de dicha activación puede conducir a problemas de salud a nivel cardiovascular, gastrointestinal e inmunológico. Por otra parte, la implementación de la supresión expresiva requiere que el individuo realice un gran esfuerzo, tanto a nivel cognitivo como fisiológico, para ocultar su emoción; impidiéndole canalizar sus recursos mentales y orgánicos para desempeñarse de manera óptima en contextos sociales. De hecho, la capacidad del individuo para recordar información social (e.g., nombres o hechos) se ve disminuida cuando suprime sus emociones. Asimismo, las personas que suprimen sus emociones –y aquellos con los que interactúan–, viven la interacción social como menos satisfactoria debido a que, experimentan una sensación de discrepancia entre su experiencia interna y su expresión externa que las hace sentir poco auténticas e impide el desarrollo de sus relaciones cercanas (Gross et al., 2006).

Al respecto de estas dos amplias maneras en las que Gross (1998a) señala que podemos regular nuestras emociones (i.e., regulación emocional centrada en el antecedente y regulación centrada en la respuesta), Gross y Thompson (2007) plantean que hacia el interior se puede hacer una distinción más fina, planteando así formas regulatorias específicas en cada momento del proceso generativo de la emoción. De tal manera que la regulación emocional centrada en el antecedente incluye estrategias como la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue de atención y el cambio cognitivo; en tanto que, la regulación emocional centrada en la respuesta incluye una multiplicidad de

tipos de estrategias encaminadas a modular la respuesta emocional en curso, ya sea intensificándola, disminuyéndola, prolongándola o suprimiéndola (ver figura 2).



*Figura 2.* Modelo de regulación emocional de Gross y Thompson (2007) basado en los procesos generativos de la emoción. Fuente propia.

Así, de acuerdo con Gross y Thompson (2007) podemos realizar acciones que aumenten o no la probabilidad de terminar en un escenario en el que se experimenta determinada emoción (selección de la situación), según el entendimiento de las consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a éstas. Si no podemos evitar estar en determinada situación emocional, podemos realizar esfuerzos para alterarla directamente o para alterar el impacto emocional de la misma (modificación de la situación). Si no logramos modificar la situación, podemos dirigir la atención ya sea distrayéndonos o concentrándonos con el propósito de influenciar la experiencia emocional (despliegue de atención). Cuando no logramos dirigir la atención de forma apropiada, podemos intentar evaluar de otra manera la situación con el propósito de alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de la situación o modificando nuestra percepción sobre la capacidad que tenemos para manejarla (cambio cognitivo).

Finalmente, ya en el último proceso generativo de la emoción, una vez que las tendencias de respuesta han sido iniciadas, podemos tratar de influir tan directamente como sea posible en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales (modulación de la respuesta).

Entender la manera en la que se generan nuestras emociones es fundamental comprender cómo las regulamos y en qué momento o momentos del proceso generativo. Si bien, los modelos aquí expuestos sugieren que regular las emociones es algo que hacemos todos los días, la regulación emocional es un constructo complejo y comprenderlo requiere la examinación con mayor detalle de algunas de las definiciones más citadas en su campo de estudio; ese es el propósito del siguiente apartado.

### **1.3 SENTIDOS Y ACEPCIONES DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL**

La regulación emocional, desde una perspectiva individual (i.e., desde los modelos de regulación emocional de Gross, 1998a, y Gross y Thomson, 2007) se refiere a los esfuerzos que realizamos para “influir qué emociones tenemos, cuándo las tenemos y, cómo experimentamos y expresamos estas emociones” (Gross, 1998a, p. 224). Dichos esfuerzos se reflejan en una serie de cambios en “la latencia, los tiempos de reacción, la magnitud, la duración y la frecuencia de la respuesta en los dominios fisiológico, experiencial y conductual” (Gross, 1998b, p. 275) de las emociones. La regulación emocional también es entendida como un conjunto de “factores intra y extraorgánicos que permiten redirigir, controlar, modular y modificar la excitación emocional para funcionar adaptativamente en contextos emocionales” (Cicchetti, Ganiban y Barnett, como se citó en Sánchez, 2010, p. 253). De manera similar, Thompson (1994) indica que la regulación emocional engloba “todos los procesos extrínsecos e intrínsecos responsables del monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, especialmente de sus características intensivas y temporales, que son ejecutadas con el fin de alcanzar las metas propias” (p. 27).

Al respecto de estas definiciones, es importante hacer algunas precisiones. Primero, aunque la definición de Gross (1998a) hace hincapié en el carácter intrínseco de la regulación emocional al sugerir que esta se centra principalmente en

cómo manejamos nuestras emociones, más que en cómo influimos en las emociones de otros, cada vez se obtiene más evidencia empírica (e.g., Company, Oberst y Sánchez, 2012; Debot, 2012; Debot, Shoebi, Perrez y Horn, 2013; Rimé, 2010; Thompson y Waters, 2010) de la importancia de los otros en la regulación de nuestras experiencias y expresiones emocionales, y en la influencia que tenemos nosotros en las experiencias y expresiones emocionales de los otros. De ahí que Ciachetti et al. (como se citó en Sánchez, 2010) y Thompson (1994), además de considerar el elemento intrínseco de la regulación emocional, incorporen a sus definiciones el carácter extrínseco del constructo.

A fin de distinguir quién es el blanco de la regulación emocional (i.e., si uno mismo o los otros), Gross y Thompson (2007) señalan que se puede hablar de dos tipos de regulación emocional: la regulación emocional intrínseca y la regulación emocional extrínseca. La primera se refiere al manejo de las propias emociones; mientras que la segunda, se aplica a los casos en los que los compañeros o interlocutores de la interacción son el objetivo de la regulación emocional. Cabe señalar que, en ambos, la regulación emocional mantiene un carácter interpersonal, es decir, ya sea que busquemos regular nuestras propias emociones, las emociones de otros, o ambas, esto lo hacemos con otros y en relación con otros (c.f., Company et al., 2012; Debot, 2012; Debot et al., 2013; Rimé, 2010; Thompson y Waters, 2010).

En segundo lugar, otros de los aspectos que hay que aclarar es si, como popularmente se piensa, la regulación emocional sólo se pone en marcha ante emociones negativas y, si sólo está encaminada a la inhibición o supresión emocional. Al respecto, Thompson y Waters (2010) señalan que todas las emociones, ya sean positivas o negativas, requieren ser reguladas en algún momento y, Ciachetti et al. (como se citó en Sánchez, 2010) y Thompson (1994) proponen que no sólo las suprimimos o inhibimos, sino también las evitamos, las iniciamos o las mantenemos.

Pero ¿cuándo usamos unas u otras formas de regulación? Simpson, Hughs y Snyder (2006) proponen que la valencia de las emociones es un elemento importante para determinarlo, así el manejo de las emociones negativas se vincula en mayor medida con la evitación, la inhibición y el enmascaramiento, en tanto que las emociones positivas convocan en mayor medida a la iniciación, el mantenimiento y la expresión abierta de la emoción. Pese a que lo anterior es cierto de alguna manera, Mesquita y Albert (2010) señalan que el uso de determinadas estrategias se asocia con los

modelos culturales en los que toma lugar la experiencia y expresión de la emoción. Para ilustrar su propuesta, los autores describen cómo difieren la experiencia y expresión de la felicidad en dos grupos culturales: los norteamericanos y los Ifaluk. Mientras en la cultura norteamericana la felicidad es muy valorada por considerársele un indicador de éxito, bondad y bienestar, en la cultura de los Ifaluk ésta emoción es sancionada porque se piensa que lleva a abandonar los deberes y las responsabilidades compartidas socialmente, además de que su expresión “podría provocar celos en otras personas o enfatizar inapropiadamente la autonomía” (Mesquita y Albert, 2010, p. 47).

Los planteamientos de Simpson et al. (2006) y de Mesquita y Albert (2010) nos llevan a reflexionar sobre un tercer punto en torno a las definiciones de regulación emocional ¿se puede hablar de una regulación emocional más óptima o adaptativa que otra? Tanto Cicchetti et al. (como se citó en Sánchez, 2010) como Thompson (1994) dejan claro en sus definiciones que la regulación emocional tiene un propósito: que nos ajustemos lo mejor posible a los contextos emocionales, o bien, alcancemos ciertas metas en circunstancias específicas. Desde esta visión funcionalista de la regulación emocional, sería imposible plantear que existen estrategias de regulación emocional inherentemente más óptimas que otras; esto sólo podría determinarse una vez que conozcamos las metas de una persona para una situación particular (Thompson y Waters, 2010), las características de dicha situación (Garnefski y Kraaij, 2010) y los marcos culturales en los que se presenta la emoción (Mesquita y Albert, 2010).

Un último aspecto para discutir tiene que ver con las características de la emoción en las que los procesos de regulación tienen efecto. Si bien la regulación emocional nos permitiría dejar de sentir una emoción negativa y en su lugar experimentar una positiva, y viceversa, lo más común es que la regulación incida en las características de temporalidad e intensidad de los aspectos fisiológico, experiencial y conductual de la emoción, y con menor frecuencia en su valencia, como indican Gross (1998b) y Thompson (1994) en sus definiciones. Apoyando este planteamiento Thompson y Waters (2010) señalan que, en efecto, “con las estrategias de RE [regulación emocional] los individuos buscan enojarse menos o reducir el tiempo en el que se sienten tristes, o buscan más rápidamente terminar un episodio de miedo” (p.128).

En síntesis, podemos señalar que la regulación emocional es un fenómeno amplio y complejo y que, pese a que no hay una sola definición que integre todos los aspectos que la componen, las propuestas que revisamos (Ciachetti et al. como se citó en Sánchez-Aragón, 2010; Gross, 1998a, 1998b; Thompson, 1994) nos permiten resumir que, la regulación emocional engloba una serie de procesos internos y externos encaminados a monitorear, evaluar y modular (ya sea iniciando, evitando, inhibiendo o manteniendo) sobre todo la intensidad y duración de nuestras experiencias y reacciones emocionales, tanto negativas como positivas, con el propósito de ajustarnos mejor a los contextos emocionales en relación a los objetivos que tenemos para tales contextos.

Para acotar aún más en qué consiste la regulación emocional, en este apartado la diferenciamos de otros términos que, o han sido precursores de su estudio actual o han seguido más bien tradiciones teóricas y metodológicas paralelas, a saber: Las defensas del ego, el enfrentamiento, la regulación del estado de ánimo, el control emocional y la inteligencia emocional.

*Regulación emocional Vs. Defensas psicológicas o del ego.* Las defensas del ego, descritas en la tradición psicoanalítica, son un precursor importante del estudio actual de la regulación emocional (Gross, 1998b). Dichas defensas constituyen un conjunto de características relativamente estables, que operan fuera de la consciencia y permiten distorsionar la realidad, en distintos grados y de diferentes maneras, para poder manejar experiencias afectivas negativas (e.g., la ansiedad (Gross, 1998b)). A diferencia de las defensas del ego, la regulación emocional se centra en un amplio rango de emociones y no sólo en las negativas, engloba una gama amplia de estrategias no sólo cognitivas sino también conductuales, considera diferencias individuales estables, así como procesos básicos que operan en todos los individuos, y engloba una serie de estrategias tanto automáticas como voluntarias (Gross, 1998b; Gross, Richards y Jhon, 2006).

*Regulación emocional Vs. Enfrentamiento.* El enfrentamiento engloba un conjunto de “esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas internas y/o externas específicas que son evaluadas como impuestas o que exceden los recursos de la persona” (Lazarus y Folkman, como se citó en Gross, 1998b, p. 274); dichos esfuerzos pueden dirigirse al estímulo estresante (enfrentamiento centrado en el problema) o a las emociones asociadas con el estímulo estresante

(enfrentamiento centrado en la emoción), ambos se despliegan de manera voluntaria ante experiencias estresantes o negativas (Garnefski y Kraaij, 2010). En oposición, la regulación emocional se centra no sólo en la reducción de la experiencia emocional negativa, sino también en el incremento y mantenimiento de las emociones positivas; engloba tanto estrategias voluntarias como automáticas, involucra la atención al propio estado subjetivo más que a los eventos de vida específicos que pueden ser causantes de emociones negativas (Gross, 1998b), en el marco teórico y metodológico de la regulación emocional las estrategias cognitivas son separadas de las conductuales porque se asume que suceden en distintos momentos del proceso generativo de la emoción, lo cual no pasa con el enfrentamiento (Garnefski y Kraaij, 2010). Por lo tanto, "todos los esfuerzos de enfrentamiento de un individuo están contemplados en una amplia definición del proceso general de RE [regulación emocional]" (Garnefski y Kraaij, 2010, p. 6).

*Regulación emocional Vs. Regulación del estado de ánimo.* En lo que respecta a las diferencias entre la regulación del estado de ánimo y la regulación emocional, Gross (1998b) señala que la primera abarca un conjunto de intentos (e.g., hacer ejercicio o dormir) para alterar respuestas afectivas de segundo orden, las cuales –en comparación con las emociones- son más prolongadas, menos intensas y no involucran respuestas a estímulos específicos.

*Regulación emocional Vs. Control.* Hay dos tipos de control: un control reactivo y un control con esfuerzo, el primero, tiene un carácter poco voluntario y, engloba distintos tipos de impulsividad y algunas conductas de aproximación encaminadas al mantenimiento constante de determinado grado de funcionamiento de un sistema; en tanto que, el segundo, tiene un carácter más voluntario y consiste en inhibir una respuesta dominante y ejecutar una respuesta menos dominante con el fin de planear y detectar errores (Valiente y Eisenberg, 2006). A diferencia de la regulación emocional, ambos tipos de control pueden influir en distintos procesos del organismo y no sólo en procesos emocionales; por ejemplo, el control con esfuerzo, puede dirigirse también hacia la modulación de la atención, ya sea focalizándose o distrayéndose (control atencional) o hacia la modulación de la conducta, ya sea inhibiéndola o planeándola (control inhibitorio) (Fernández, 2009). En los casos en los que el control con esfuerzo se dirige hacia algún aspecto del proceso generativo de la emoción, este puede considerarse parte de la regulación emocional voluntaria (Valiente & Eisenberg, 2006).

*Regulación emocional Vs. Inteligencia emocional.* De acuerdo con Schutte (2010), los principales aspectos que engloba la inteligencia emocional son la percepción, el entendimiento y el manejo de las propias emociones y las ajenas con el propósito de alcanzar ciertas metas. En consecuencia, la principal diferencia entre inteligencia emocional y regulación emocional es que la inteligencia emocional es un constructo más amplio en el que la regulación emocional es vista como uno de sus componentes básicos. Así, Schutte (2010) afirma que, en la medida en la que podamos regular de manera óptima nuestras emociones tendremos niveles más altos de inteligencia emocional.



## CAPÍTULO II

### ENOJO: CARACTERIZACIÓN DE SU EXPERIENCIA, EXPRESIÓN Y REGULACIÓN

“... Un joven describía su rabia, su grito de rechazo. Muchos no podían entender sus acciones, había quemado los coches de sus amigos, había destrozado el lugar en el que vivía. ¿Estaba confuso? No lo creo. Para él no había futuro, ni ninguna esperanza de cambio, así que destruyó lo que odiaba. Su vida.”

*(Beyond Amnesty, 2009, p. 5).*

En el transcurso de nuestras vidas todas las personas hemos experimentado enojo, en distintos niveles de intensidad, por distintas razones y hacia diferentes personas, situaciones o cosas. Pero cuando el enojo persiste puede convertirse en odio (Ben-Ze'ev, 2000) y llevarnos a actuar de maneras como la que se describe al inicio de este capítulo. De ahí que el estudio sistemático de la emoción de enojo sea fundamental, no sólo para lograr una mejor comprensión de las implicaciones que su experiencia y expresión tienen en el bienestar subjetivo, la salud, las relaciones interpersonales y la vida colectiva; sino también, para comprender las formas tan complejas en las que las personas en cada cultura regulan el enojo en circunstancias sociales particulares y en relaciones interpersonales específicas.

Dado que el eje fundamental de la presente investigación es comprender qué lleva a las personas a regular su experiencia emocional de enojo, éste segundo capítulo tiene al menos tres propósitos. El primero de ellos es mostrar por qué el estudio de la regulación de la experiencia y expresión del enojo es fundamental. El segundo propósito del capítulo consiste en caracterizar a la experiencia emocional de enojo, destacando tres aspectos: el lugar que ocupa en algunos de los modelos taxonómicos de las emociones, las dimensiones que lo componen y las evaluaciones de los estímulos que lo desencadenan en función de las personas con las que nos enojamos. Finalmente, el tercer propósito del capítulo es

describir las principales estrategias que se ponen en marcha para regular el enojo y exponer los efectos a nivel individual (salud y bienestar general) y relacional que tienen dichas estrategias.

## **2.1 POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTUDIAR EL ENOJO**

Es común escuchar en una cultura como la nuestra que el enojo es una emoción “mala” y que las personas no deberíamos enojarnos. Sin embargo, existe evidencia de que las emociones negativas como el enojo, en una proporción balanceada, poseen un valor funcional fundamental en nuestra vida, ya que nos movilizan y organizan nuestra conducta para salir de dichos estados displacenteros (Ben-Ze'ev, 2000), incluso favorecen la comunicación social de la emoción con el propósito de reforzar, reajustar o reconciliar las relaciones interpersonales (Rimé, 2010).

Así, la forma en que manejamos el enojo puede determinar la diferencia entre un ascenso y perder el empleo, o entre el rompimiento de una relación amorosa y la reconciliación (Feldman, 2002). En el caso específico del enojo, su experiencia y expresión en niveles adecuados le permiten al individuo resolver desacuerdos, reclamar sus derechos y establecer límites (Spielberger et al., 1985). En tanto que, una inapropiada regulación del enojo podría conducir a agresión verbal y física, y hostilidad (Ubillas, 2000), entre algunos otros aspectos. Visto de esta manera, el enojo es una emoción que puede ser una poderosa fuente de energía positiva si es apropiadamente canalizada o una emoción muy destructiva si no la dirigimos o manejamos apropiadamente (Ubillas, 2000).

Pese a las funciones que las emociones negativas desempeñan en nuestra vida cotidiana, en un estudio realizado en Estados Unidos por Gross, Richards y John (2006) en adultos jóvenes, se encontró que la mayoría de los participantes reportaron haber intentado regular sus emociones negativas y en menor proporción la felicidad y otras emociones; además de que, entre las emociones negativas que intentaron regular, el enojo fue la principal. Un hallazgo similar fue encontrado en una investigación realizada por Martínez-Pérez (2013) en una muestra de jóvenes residentes de la Ciudad de México, a quienes se les solicitó que señalaran diez emociones que tratan de regular y las ordenaran de acuerdo a la frecuencia con la que las regulan, obteniendo así una especie de peso semántico como se hace con la técnica de redes semánticas

naturales. Los resultados mostraron que para los participantes el enojo es la emoción que es más importante de regular (ver tabla I).

Tabla I.

*Emociones que se considera son más importantes de ser reguladas*

<b>Emoción</b>	<b>Peso Semántico</b>
Vergüenza	7
Sorpresa	9
Orgullo	16
Amor	24
Felicidad	29
Envidia	45
Culpa	66
Odio	114
Celos	272
Miedo	344
Ansiedad	599
Tristeza	731
Enojo	771

Para comprender cómo el enojo afecta nuestros encuentros, acciones y pensamientos, es necesario describir el lugar que ocupa en las taxonomías de la emoción, las dimensiones que lo componen, las causas que lo desencadenan y cómo dichas causas pueden diferir a través de las relaciones interpersonales.

## 2.2 EL ENOJO EN LOS MODELOS TAXONÓMICOS DE LA EMOCIÓN

Existen diversos intentos para organizar y clasificar a las emociones<sup>3</sup>, uno de los planteamientos que ha recibido un amplio apoyo empírico es el encaminado a la identificación de emociones básicas o primarias. Dichas emociones se consideran fundamentales ya que potencializan, en mayor medida que otras emociones, la adaptación y sobrevivencia de la especie humana al poseer mecanismos evolutivamente antiguos que aparecen muy pronto en el desarrollo individual. De ahí que dichas emociones posean expresiones faciales prototípicas que permiten identificarlas con facilidad en los seres humanos y algunos animales y, se manifiesten y reconozcan en todas las culturas desde edades muy tempranas (Ekman, 1999). En tanto, las emociones identificadas como secundarias no poseen expresiones faciales universalmente reconocidas, más bien su experiencia y expresión están vinculadas con la construcción social de normas y valores propias de la cultura a la que pertenece el individuo y, por lo tanto, aparecen de forma más tardía que las emociones primarias (Villanueva, Clemente y Adrián, 2000).

El enojo es concebido por varios autores (e.g., Ekman, 1993; Plutchik, 1980; Russell, 1991) como una emoción básica dado que, tiene un patrón facial de expresión específico y universalmente reconocido (ver figura 3), que aparece desde edades muy tempranas en los individuos. Dicho patrón, de acuerdo con Ekman (1993), no remite a una sola expresión facial para el enojo, sino más bien a alrededor de 60 expresiones faciales visualmente relacionadas a las que denomina familia de expresiones del enojo, las cuales se diferencian claramente de otras familias de expresiones faciales emocionales. La amplitud en la variedad de expresiones faciales identificadas para el enojo obedece a la intensidad con la que se le experimenta, a la manera en la que se le regula (si se le simula o se le expresa de manera espontánea) y a los detalles del estímulo (situación, objeto, persona) que lo provoca.

---

<sup>3</sup> Para una revisión más amplia sobre las distintas taxonomías de la emoción, se recomienda revisar el texto de Chóliz y Tejero (1994) y el artículo de Díaz y Flores (2001).

La familia de expresiones del enojo, por lo tanto, reflejan estados emocionales que van desde una leve molestia hasta la rabia; situándose en el intermedio diferentes formas de enojo, por ejemplo: el resentimiento, que es el tipo de enojo en el que hay un sentimiento de ofensa y humillación; la indignación, que es un tipo de enojo que surge ante el maltrato de un tercero y; la venganza, que es un tipo de enojo en el que se busca tomar represalias como una forma de compensación (Ekman, 1993).



*Figura 3.* Fotografías de muestra de la expresión facial del enojo incluidas en la prueba Pictures of Facial Affect (POFA, Ekman, 1993). La prueba es utilizada ampliamente en estudios transculturales y neuropsicológicos para evaluar la percepción emocional. Tomadas de <https://www.paulekman.com/product/pictures-of-facial-affect-pofa/> Copyright 1993 por Paul Ekman

Pese a los argumentos señalados por los autores que apoyan la identificación de emociones básicas o fundamentales, otros investigadores (e.g., Fischer, Shaver y Carnochan, como se citó en Feldman, 2002) proponen que es mejor organizarlas –según sus implicaciones en la experiencia subjetiva y su impacto interpersonal– en dos vertientes: positivas y negativas. Las emociones positivas engloban aquellos estados emocionales que experimentamos como placenteras y que nos motivan a aproximarnos al blanco de la emoción; en tanto que, se engloban bajo la categoría de

emociones negativas aquellas emociones que experimentamos como displacenteras y nos motivan a evitar o a atacar al blanco de la emoción (Goleman, 1997). Como puede apreciarse, los sistemas motivacionales implicados en ambos tipos de emociones –positivas y negativas– favorecen de formas diferentes nuestro ajuste a los contextos emocionales y, nuestra autodefensa y supervivencia.

La taxonomía de las emociones propuesta por Fischer et al. (como se citó en Feldman, 2002), es un ejemplo de los sistemas de clasificación emocional en los que se divide a las emociones en positivas y negativas, y luego se les organiza jerárquicamente en categorías cada vez más reducidas (ver figura 4). El enojo, en este sistema de clasificación, es conceptualizado como una emoción negativa dado que, se le experimenta como un estado displacentero en el que la conducta de ataque es esencial. El enojo, además, es visto como una categoría básica de las emociones negativas que tiene como categorías subordinadas a emociones como la hostilidad, el desprecio, el enfado y los celos.

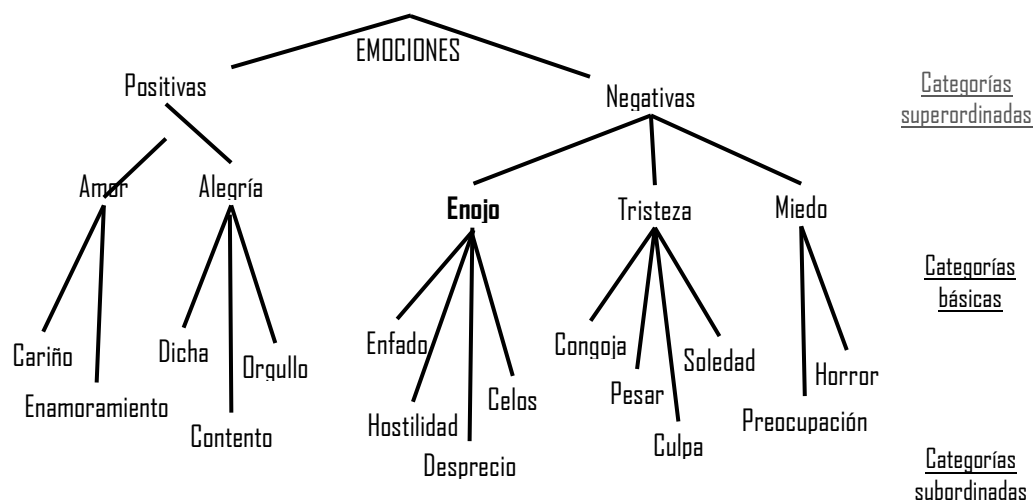


Figura 4. Taxonomía de las emociones propuesta por Fischer et al. (1992) en la que el enojo es visto como una emoción negativa de la cual se desprenden otras emociones. Tomada de Motivación y Emoción por R. S. Feldman, 2002. *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana* (4ª. Edición), p. 374.

Si bien las propuestas de clasificación emocional hasta ahora expuestas permiten caracterizar, en cierta medida, al enojo, algunos autores (e.g., Díaz y Flores, 2001; Feldman, 2001) hacen hincapié en lo difícil que es contar con un sistema de clasificación de las emociones único y definitivo, ya que las personas usamos diversas etiquetas lingüísticas para describir nuestras experiencias emocionales, incluida la experiencia emocional de enojo.

Díaz y Flores (2001) por ejemplo, identificaron que sólo en castellano hay 328 palabras para referirse a las experiencias emocionales y al agrupar las palabras afines en categorías se obtienen 28 conjuntos de emociones encabezados por un término prototipo. El conjunto de emociones de la *ira* (término prototípico propuesto por Díaz y Flores para el conjunto) engloba 12 palabras relacionadas y ordenadas por intensidades, iniciando la lista la palabra *irritación*, que denota una menor intensidad emocional, y finalizando con la palabra *cólera*, que denota una mayor intensidad. Además, Díaz y Flores, proponen para cada conjunto de emociones un conjunto emocional opuesto, en el caso de la *ira* su antónimo es la *Compasión* (ver tabla 2).

Tabla 2.

*Organización del enojo y su opuesto en el Modelo Cromático del Sistema Afectivo de Díaz y Flores (2001)*

<b>Ira</b>	<b>Compasión</b>
Irritación	Comiseración
Enfado	Lástima
Enojo	Mansedumbre
Indignación	Misericordia
Coraje	Piedad
Saña	Clemencia
Crueldad	Condolencia
Rabia	Abnegación
Furia	Caridad
Furor	Altruismo
Venganza	Generosidad
Cólera	

Para finalizar este apartado es importante señalar que, tanto el planteamiento de Díaz y Flores (2001) como la propuesta de Ekman (1993) sobre las familias emocionales, ponen de relieve el papel que juega la subjetividad y el lenguaje para etiquetar las experiencias emocionales; pero también ponen de relieve uno de los tantos problemas a los que se enfrentan los estudiosos de las emociones: la nominación. Por lo pronto, en ambas propuestas se señala que los estados emocionales agrupados, ya sea en las denominadas familias emocionales de Ekman o en los conjuntos de emociones de Díaz y Flores, comparten un patrón de expresión, de activación fisiológica y de evaluaciones que los desencadenan. Así que justamente en el siguiente apartado se profundizará en la descripción de dichas dimensiones del enojo.

### **2.3 DIMENSIONES DEL ENOJO**

Además de indicar que el enojo es una emoción básica y negativa, otra de las cosas que habría que señalar sobre el enojo es que, al igual que el resto de las emociones, no es un evento invariable y discreto, sino más bien un agregado de diferentes procesos y productos de la emoción; es decir, incluye una serie de valoraciones cognitivas, cambios subjetivos, alteraciones fisiológicas, e influencias importantes en las tendencias de acción. Bajo esta perspectiva multidimensional del enojo, Ghanizadeh (2008) señala que la dimensión cognitiva del enojo se compone de creencias negativas hacia personas, lugares, objetos o situaciones; el componente afectivo o experiencial del enojo implica una respuesta emocional fuerte hacia los estímulos que provocan enojo; y el componente conductual refiere a los mecanismos usados para expresar el enojo.

Bajo esta línea de pensamiento R. Sánchez y A. Sánchez (2009), realizaron un estudio exploratorio para describir más específicamente las dimensiones cognitiva, experiencial, fisiológica y conductual del enojo<sup>4</sup>. En dicho estudio se cuestionó a 105 residentes de la Ciudad de México qué pensaban, qué sentían, qué cambios físicos advertían en su cuerpo y qué hacían cuando se enojaban. Tras realizar un análisis de contenido por sinonimias y un análisis de frecuencias, los

---

<sup>4</sup> Además de explorar las dimensiones del enojo, en dicho estudio R. Sánchez y A. Sánchez (2009) exploraron las dimensiones cognitiva, experiencial, fisiológica y conductual de otras dos emociones, a saber, el miedo y la tristeza.



resultados mostraron que, la dimensión cognitiva del enojo incluyó principalmente pensamientos de venganza; reflexiones en torno a las causas de la emoción; reflexiones en torno a las maneras de resolverlo, manejarlo, controlarlo y evitarlo; pensamientos sobre la incapacidad para afrontarlo; y valoraciones vinculadas a la traición. En lo que respecta a su dimensión subjetiva o experiencial, se encontró que el enojo se halla vinculado con sentimientos de impotencia, coraje, desvalorización, irritabilidad, y odio. Asimismo, los participantes reportaron que al enojarse advirtieron cambios físicos tales como: aumento de la temperatura corporal, llanto, dolor intenso en la boca del estómago, temblores en el cuerpo, dolor de cabeza y tensión muscular. Finalmente, se encontró que a nivel conductual el enojo remite a realizar esfuerzos para tranquilizarse; aislarse y no hablar; y exhibir un comportamiento agresivo a nivel físico (golpear, lanzar objetos) y verbal (insultar, gritar y discutir).

Todas estas respuestas tienen un efecto sobre los estímulos (situaciones, eventos, personas, objetos) que originaron la experiencia emocional de enojo. De ahí la importancia de describir en la siguiente sección los aspectos que determinan las razones por las que nos enojamos.

## **2.4 POR QUÉ Y CON QUIÉN NOS ENOJAMOS**

Los cambios a nivel cognitivo, subjetivo, fisiológico y conductual que experimentamos al enojarnos, son generados por las evaluaciones que hacemos sobre estímulos que nos son significativos (Frijda y Zeelenberg, 2001; Lazarus, 2001; Mesquita y Albert, 2010; Scherer, 2001). Existe un amplio conjunto de modelos teóricos que sostienen que las emociones, entre ellas el enojo, no son generadas *per se* por estímulos universales, sino más bien por las evaluaciones en torno a dichos estímulos<sup>5</sup>.

Particularmente, la Teoría Cognitiva-Motivacional-Relacional de Lazarus (2001) señala que, la evaluación debe ser vista como un proceso global, que involucra un significado general de los eventos emocionales; de tal manera que, cada experiencia emocional se corresponde con un patrón particular de evaluaciones basadas en una serie de ejes temáticos. En el caso del enojo algunos de los núcleos temáticos de evaluación que generan enojo son: la traición y el engaño (Reeve,

---

<sup>5</sup> Para una revisión amplia de los modelos teóricos y los resultados empíricos que intentan explicar el papel que los procesos de evaluación juegan en la emoción, se recomienda revisar el texto de Pérez y Redondo (2006).

1994), la injusticia (Ben-Ze'ev, 2000), la ofensa contra uno mismo o lo propio (Lazarus, 2001), el estrés y la amenaza (Mascoso, 2007).

Si bien se considera que dichos núcleos temáticos evaluativos provocan enojo, se sabe también que un componente fundamental en el proceso de evaluación es el agente causal (Lazarus, 2001; Scherer, 2001). En seguida se describen los hallazgos de algunas investigaciones, que ponen de relieve cómo las evaluaciones que generan enojo están mediadas de manera importante por las personas que participan en los eventos emocionales.

Carpenter y Halberstadt (1996), por ejemplo, encontraron que las evaluaciones de estímulos que generan enojo varían cuando los agentes causales son los padres y cuando los agentes causales son los hijos. Esencialmente, los padres experimentan enojo cuando evalúan que sus hijos los desobedecen, son traviesos y tienen características de personalidad que para ellos denotan alguna deficiencia (e.g., ser lento para realizar alguna actividad o tarea). Por su parte, los hijos informan enojarse cuando evalúan que son tratados de manera injusta por sus padres, o cuando estos les brindan poca atención, o cuando les imponen demasiada disciplina.

En el caso del enojo con los pares (e.g., compañeros y amigos) –con quienes se supone se tienen intereses, metas, sensibilidades y respuestas a las situaciones más similares a las que tienen con los adultos (Thompson y Waters, 2010)–, Fabes y Eisenberg (1992) encontraron que las valoraciones que subyacen al enojo en niños preescolares se asocian con conflictos sobre objetos materiales. En tanto que, Rendón (2007) señala que es la valoración de hostilidad en situaciones ambiguas la que conduce a la experiencia de enojo y a patrones de conducta agresiva en los niños. Ya en la vida adulta, Fitness (2000) observa que en las relaciones con compañeros de trabajo, el enojo es generado por evaluaciones distintas a las que se hacen durante la infancia. Por ejemplo, los individuos se enojan con sus compañeros de trabajo cuando perciben que estos los tratan de manera injusta (e.g., los acusan de robo de manera injusta), cuando sus compañeros realizan conductas que interpretan como moralmente reprobables (e.g., ser flojo o mentiroso), cuando evalúan que sus compañeros son incompetentes y que esto afecta su trabajo, y cuando sus compañeros les faltan al respeto o los humillan públicamente (e.g., se burlan de ellos o los critican).

Por último, en lo que respecta a las evaluaciones que generan enojo cuando el agente causal es la pareja romántica, se observa que los tópicos o ejes temáticos en los cuales aparecen disturbios con mayor frecuencia, sobre todo en matrimonios jóvenes, son: el sexo, el dinero y la comunicación (Parra, 2007). Aunque también la valoración de indiferencia, desconfianza e irresponsabilidad por parte de la pareja y los desacuerdos o incompatibilidad con esta resultan relevantes para generar conflicto y enojo en este tipo de relaciones (García, Rivera, Reyes y Díaz, 2011).

Como puede apreciarse en estos hallazgos de investigación, las evaluaciones sobre los eventos o estímulos emocionales inciden de manera importante en resultados particulares de la vida diaria y muy probablemente en las estrategias que las personas emplean, ya sea de manera voluntaria o automática, para regular el enojo. En el siguiente apartado se describen justamente las principales clasificaciones que se han hecho sobre las estrategias que se ponen en marcha para regular dicho estado emocional.

## **2.5 ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN DEL ENOJO**

Cada emoción le exige al individuo el despliegue de estrategias de regulación particulares: mientras el proceso de regulación de las emociones positivas incluye la iniciación, el mantenimiento y la expresión, el manejo de los estados emocionales negativos se vincula con la evitación, la minimización y el enmascaramiento (e.g., Grolnick, 1999; Kopp, 1989; Parrott, 1993; Snyder, Simpson y Hughes, 2006). Así que, aunque en el capítulo anterior se habló de algunos modelos que permiten entender la regulación de las experiencias emocionales en general, en este capítulo discutimos las distintas propuestas para nombrar y clasificar a las estrategias que las personas emplean para manejar su experiencia y expresión de enojo.

Spielberger (1988) y Moscoso (2007), por ejemplo, apoyan dos tipos de regulación del enojo: el enojo manifiesto y el enojo contenido. El primero, se refiere a la frecuencia con la que un individuo expresa abiertamente su emoción de manera verbal (e.g. criticar, amenazar o insultar) o muestra conductas agresivas (e.g. destruir objetos o golpear). En tanto,

el segundo, es descrito en términos de la frecuencia con la que un individuo experimenta y, al mismo tiempo, suprime e interioriza sus respuestas emocionales de enojo.

Por otro lado, Rivadeneira, Dahab y Minici (s/f) distinguen al menos tres formas en que el enojo puede ser regulado: Supresión, expresión explosiva y expresión asertiva. La supresión consiste en rumiar sobre la provocación del enojo, decir internamente insultos o maldiciones, pero no expresar ningún malestar abiertamente. La expresión explosiva, consiste en reaccionar con insultos, gritos, e incluso, agresiones físicas. La expresión asertiva, por su parte, consiste en verbalizaciones, gestos, tonos de voz y, en general, comportamientos que marquen claramente la molestia de la persona pero de manera culturalmente aceptable.

Por su parte, Feldman (2002) señala que existen algunas maneras de regular el enojo que permiten maximizar el potencial para obtener consecuencias positivas, a saber: 1) Ver la situación que está produciendo enojo desde la perspectiva de otros. 2) Reinterpretar la situación reduciendo su importancia. 3) Fantasear sobre cómo desquitarse, pero no llevarlo a cabo; la fantasía proporciona una válvula de escape. 4) Aprender alguna técnica para relajarse.

También Ubillos (2000) propone diez diferentes formas de regular el enojo y expone los argumentos que justifican su eficacia o ineficacia:

- *Catarsis*. Consiste en manifestar el enojo, verbalizarlo y expresarlo facial y conductualmente lo más fuerte que se pueda. Se basa en la idea de que si la gente da rienda suelta al enojo bajo formas relativamente poco perjudiciales, se puede ver reducida su predisposición a adoptar comportamientos más agresivos. Pese a que se considera que la participación en actividades que no son peligrosas para los demás puede reducir las explosiones emocionales derivadas de la frustración y de la provocación, existen una serie de razones que justifican la ineficacia de la catarsis:
  - a) La expresión facial y conductual tienen un efecto reverberante, retroalimentan en vez de decrecer la respuesta afectiva.
  - b) Se dicen y hacen cosas que luego se lamentan o que las personas después consideran inadecuadas o falsas.
  - c) La descarga extrema se asocia a emociones negativas posteriores: sensación de pérdida de control, culpa y vergüenza.
  - d) La descarga afectiva puede además iniciar una escalada de conflicto.
  - e) Los efectos de la catarsis

parecen ser temporales, de forma que las explosiones emocionales pueden reaparecer tan pronto como el individuo piense de nuevo en los incidentes que le hicieron enfurecer.

- *Rumiación y búsqueda de apoyo social.* El pensar repetidamente sobre lo ocurrido, el buscar apoyo social informativo, es decir, preguntar a alguien que enfrentó un problema similar que es lo que hizo y, el buscar apoyo social emocional, hablar para obtener comprensión y apoyo son tres formas de afrontamiento ineficaces si no se cambia la perspectiva o ayuda a entender mejor lo ocurrido. Aunque, algunos autores consideran que cuando las personas analizan sus diálogos internos, a menudo encuentran que este diálogo es responsable en gran medida de su enojo, si este pensamiento repetido se convierte en rumiación es totalmente ineficaz. Mientras que el entablar un diálogo nos puede permitir comprender cómo las otras personas ven la situación y servir de base para negociar alguna clase de solución o compromiso. Las razones por las cuales estas estrategias se consideran ineficaces son: a) La rumiación y el compartir socialmente una emoción la reactiva, la mantiene viva y hacen revivir lo ocurrido. b) Los sujetos crónicamente agresivos ven los actos de los otros como provocaciones intencionales hacia ellos. El pensar y hablar repetidamente llevan a extremizar o polarizar la actitud inicial, en este caso a percibir la situación como una provocación intencional personalizada, lo que va a reforzar la emoción.
- *Elaborar un plan y focalizar la atención en lo ocurrido.* Es importante que las personas comprendan qué tipo de situaciones provoca su enojo para poder elaborar planes sobre cómo tratar con tales situaciones. Sin embargo, el elaborar un plan para enfrentar lo ocurrido o el focalizar la atención en lo ocurrido y posponer otras cosas con tal de enfrentar el incidente se considera ineficaz si se aplica sobre sucesos que no se pueden cambiar (por ejemplo, separación definitiva de pareja) o si no se combina con la acción real, ya que se convierte en rumiación.
- *Afrontamiento confrontativo.* El afrontamiento confrontativo o directo de la causa del enojo, es decir, manifestar el enojo al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar las cosas, aumenta la sensación de control. Manifestar las necesidades y defender los derechos es eficaz siempre que se haga de forma asertiva (culturalmente aceptada), es decir, directa pero no agresiva y que no provoque la escalada de agresión.

- *Supresión.* Consiste en postergar la respuesta emocional o minimizarla (contar hasta diez antes de contestar), aceptando que se vive una emoción, se considera eficaz a corto plazo. Se asocia a la adaptación. Es imposible de aplicar en momentos de enojo extremo.
- *Evitación cognitiva y afectiva.* La evitación cognitiva y afectiva, es decir tratar de no pensar en lo ocurrido, ocultar ante los otros lo que se siente, ignorar las emociones negativas es ineficaz porque: a) La inhibición de pensamiento provoca un efecto de rebote o un aumento paradójico de ellos. Al hacer esfuerzos para pensar en otras cosas mientras se está enojado o, pensar en otras cosas mientras se evita reproducir un pensamiento, se asocia ese sentimiento o pensamiento a un gran conjunto de elementos mentales, que facilitan luego que se piense lo que se quería inhibir. b) La inhibición de la vivencia y de la comunicación de emociones se asocia a la rumiación, provoca un gasto fisiológico y evita la defensa de derechos del sujeto, impidiendo su asertividad.
- *Reevaluación y reinterpretación.* La reevaluación y reinterpretación positiva de lo ocurrido consisten en mejorar el entendimiento de lo ocurrido, comprenderlo desde diferentes puntos de vista. Tomar en cuenta nuevos factores explicativos, mirarlo distanciado desde una perspectiva de tercera persona y ver cómo lo ocurrido le enseña lo que era prioritario en la vida y aspectos positivos de sí mismo. Se considera eficaz debido a que la reevaluación y reinterpretación positiva es una de las formas de afrontamiento adaptativas ante hechos graves y poco resolubles (enfermedades crónicas amenazantes de la vida, separación de parejas). Cuando las personas han roto una norma o han actuado de forma ilegítima e injusta, lo han hecho muchas veces bajo estrés o sin intención. Por ejemplo, una persona puede contestar de forma agria y fuerte a su pareja porque está bajo fuerte estrés en su trabajo. Saber esto actúa como una disculpa y disminuye el enojo.
- *Respuestas incompatibles.* Son muchas las pruebas que indican que la risa y los sentimientos positivos asociados a ella ayudan a contrarrestar el enojo y la agresividad, ya que es prácticamente imposible realizar de manera simultánea dos respuestas incompatibles o experimentar dos estados emocionales contradictorios al mismo tiempo. Las investigaciones indican que el humor, la excitación sexual leve y los sentimientos de empatía hacia la víctima son

efectivos a la hora de reducir la agresividad. El provocar respuestas emocionales alternativas contradictorias con el enojo, como humor-alegría o erotismo-afección se considera eficaz ya que desdramatizar lo ocurrido y reírse de uno mismo impide la escalada agresiva, siempre y cuando no se trate de humor negro o sarcástico a costa del otro. Las respuestas de afecto y de activación sexual son eficaces, si se realizan antes de fuertes discusiones y peleas.

- *Distraerse.* Una de las mejores maneras para calmarse es hacer algo que no te permita centrarte en tu enojo. La distracción como concentrarse en el trabajo o hacer otras actividades placenteras es eficaz si se obtienen recompensas alternativas y no se asocia a un abandono de la situación que conlleva una escalada implícita.
- *Disculparse.* La admisión de un hecho erróneo, más una petición de perdón conseguirán detener la reacción emocional negativa. Tanto las excusas como las disculpas pueden resultar efectivas como estrategias cognitivas para reducir el enojo. No obstante, la eficacia de estas estrategias depende de la naturaleza de las excusas y de su aparente sinceridad: a) Las excusas relativas a causas que van más allá del control de la persona que se excusa son mucho más efectivas que las que se refieren a causas que están bajo su control. b) Las excusas que parecen sinceras tienden a disminuir la reacción emocional negativa más que una tentativa de encubrir una intención maliciosa.

Si bien las distintas propuestas sobre las maneras en las que las personas regulamos o podemos regular el enojo son interesantes, no todas han sido probadas de manera empírica. Es decir, no se ha hecho investigación al respecto que muestre que ante eventos emocionales de enojo las personas las usen y en qué medida lo hacen. Además de que, la mayoría de estas propuestas han sido realizadas por autores de otros países y como se sabe la cultura juega un papel determinante en las estrategias que las personas emplean para regular, no sólo el enojo sino las emociones en general (Mesquita y Albert, 2010; Vikan, Dias y Roazzi, 2009).

Siguiendo esta lógica de pensamiento, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009) identificaron en una muestra de adultos residentes de la Ciudad de México las estrategias que emplean para modular su experiencia y expresión emocional de enojo en cada uno de los cinco procesos generativos de la emoción propuestos por Gross y Thompson (2007), a saber:

Selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta (ver figura 5).

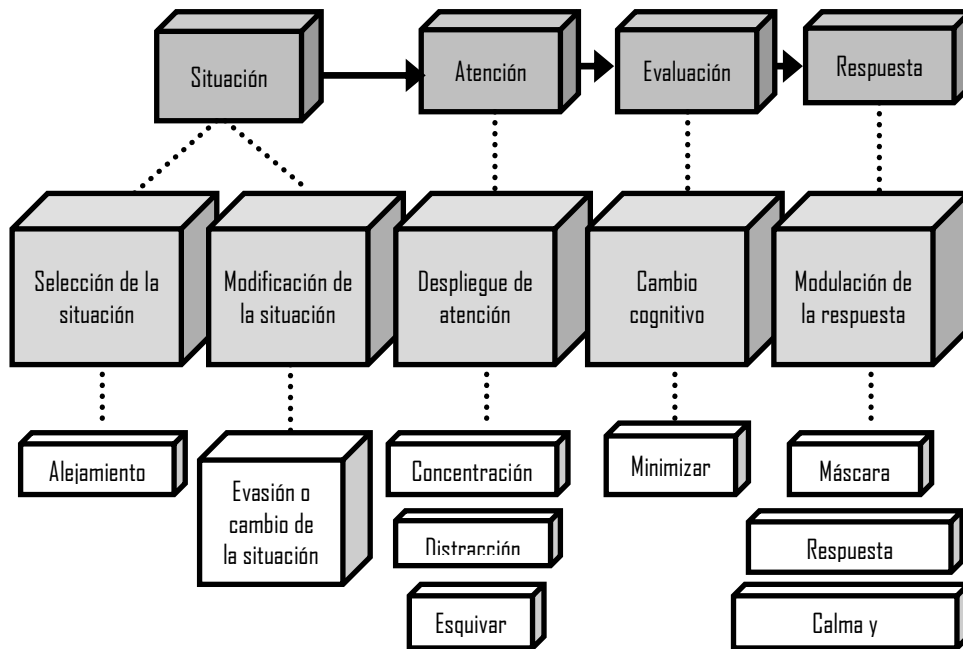


Figura 5. Estrategias de regulación del enojo en cada proceso generativo de la emoción. Fuente propia.

En el caso del proceso de selección de la situación, el cual involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenta enojo, se encontró que en la muestra mexicana estudiada, los participantes indicaron que buscan alejarse de situaciones que les podrían generar enojo. En el proceso de modificación de la situación, que se refiere a alterar directamente una situación que podría generar enojo y/o alterar el impacto emocional de la misma, se observó que los participantes prefieren evadir o cambiar la situación ya sea de manera interna (i. e., cambiando su actitud ante la situación o su manera de pensar sobre ésta) o externa (i. e., modificando el ambiente físico de la situación). En lo que respecta al proceso generativo de despliegue de atención, que consiste en dirigir la atención dentro de una situación dada con el propósito de influenciar la experiencia emocional, se encontró que en situaciones que pueden



generar enojo los participantes despliegan su atención de tres maneras: Distrayéndose (cambian el foco interno de la atención teniendo pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional del enojo), concentrándose (dirigen su atención hacia las características de la situación emocional) y esquivando la situación (tapándose los ojos o los oídos como formas de aislarse de la situación emocional). Por otra parte, durante el proceso de cambio cognitivo, que se refiere a modificar la forma de evaluar una situación de enojo con el propósito de alterar su importancia, se encontró que los participantes indicaron tratar de minimizar la importancia de dicha situación con el fin de considerarse más capaces para manejarla. Finalmente, en el proceso de modulación de la respuesta, que a diferencia de los procesos anteriores aparece tarde en el proceso generativo de la emoción y que tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce sobre las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales producto del enojo, los participantes indicaron poner en marcha tres estrategias: enmascarar sus reacciones emocionales, reaccionar de manera agresiva y tratar de conservar la calma a través de actividades de esparcimiento.

Después de revisar todas éstas propuestas sobre las maneras en las que el enojo es o puede ser regulado, una de las preguntas que uno podría hacerse es ¿cómo saber qué estrategia es mejor para manejarlo? Una manera de evaluar qué tan apropiada es una estrategia de regulación tiene que ver con los efectos que esta tiene en distintas áreas de nuestra vida. Si bien, ya se habló de la pertinencia de algunas estrategias en este apartado, en las siguientes líneas se profundizará en éstos aspectos.

## **2.6 EFECTOS INDIVIDUALES Y RELACIONALES DE LA REGULACIÓN DEL ENOJO**

La experiencia intensa y frecuente de enojo, así como el uso de diferentes estrategias para regularlo parecen tener efectos diferenciales en distintas áreas de la vida de las personas, principalmente en la salud física, el bienestar subjetivo y las relaciones interpersonales (Bradley, 2000; Cole, Michel y Teti, 1994; Eisenberg, 2000; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Gross, 1998a; Gross, Richards y John, 2006; Gross y Thompson, 2007; Moscoso y Spielberger, 1999; Pennebaker,

1990; Silva y Gempp, 2005). En seguida se describen algunas de las implicaciones que tienen estrategias específicas para regular el enojo en éstas tres áreas:

- *Efectos en la salud.* Desde la perspectiva de la medicina psicosomática, se ha considerado que la regulación emocional tiene un gran impacto en la salud física de las personas (Gross, 1998a). Existe una amplia evidencia de cómo la experiencia recurrente de enojo y su inhibición crónica facilitan el surgimiento de enfermedades gastrointestinales e inmunitarias (Ben-Ze'ev, 2000; Gross, 1998; Gross y Muñoz, 1995; Moscoso, 2007; Pennebaker, 1990) y contribuyen al deterioro de la salud de pacientes con cáncer (Fernández-Ballesteros et al., 1997; Gross y Muñoz, 1995; Pennebaker, 1990) y con virus de inmunodeficiencia adquirido (Moscoso, 1995; Moscoso, 1997; Brown, Schultz y Gragg, 1995; Moscoso y Bermúdez, 1999). Además de lo anterior, la investigación muestra que la experiencia recurrente de enojo y su inhibición crónica constituyen específicamente un factor de riesgo para el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, tales como: la hipertensión, las disfunciones coronarias, el infarto de miocardio, y la angina de pecho o derrame cerebral (Ben-Ze'ev, 2000; Gross, 1998; Gross y Muñoz, 1995; Moscoso, 2007; Pennebaker, 1990; Pérez-García, Sanjuán, Rueda y Ruiz, 2011; Spielberger y Moscoso, 1995).

En tanto, la expresión abierta del enojo o su exteriorización en forma de agresión física o verbal, aunque también se correlaciona positivamente con las enfermedades cardiovasculares en general, posee cierto carácter protector para algunas enfermedades, a saber, el infarto de miocardio y el derrame cerebral; lo cual ha llevado a proponer a la exteriorización del enojo como una estrategia menos nociva que la supresión (Pérez-García et al., 2011). Finalmente, el control deficiente de la ira, entendido como la incapacidad para disminuir con éxito la ocurrencia de la emoción del enojo, se asocia con enfermedades cardiovasculares.

- *Efectos en el bienestar subjetivo.* Además de presentar alguna enfermedad física, las personas que luchan por suprimir su enojo pueden experimentar una variedad de consecuencias, como condenarse a sí mismas (Feldman, 2002). La investigación muestra que, el hecho de bloquear la expresión de la ira no significa no experimentarla. La

persona puede rumiar, tener sentimientos de venganza, y/o de autocompasión, y todo ello parece asociarse con un mayor malestar emocional (Pérez-García et al., 2011). Además de esto, experimentar enojo de manera intensa y frecuente se relaciona con ansiedad, bajo apoyo social y cinismo (Pérez-García et al., 2011).

Como ya se señaló, existen diferentes maneras de expresar el enojo. El enojo externalizado se expresa hacia afuera, es decir, hacia otras personas o el ambiente; en tanto, el enojo internalizado se dirige hacia el interior (Spielberger como se citó en Ghanizadeh, 2008). Los adolescentes que reportan intentos suicidas puntúan más alto tanto en la expresión externalizada como internalizada del enojo (Lehnert, como se citó en Ghanizadeh, 2008). De ahí que se apoye la idea de que las personas que disponen de una mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas) sean menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Company, Oberst y Sánchez, 2012).

- *Efectos en las relaciones interpersonales.* En general, quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener relaciones interpersonales más positivas (Company et al., 2012). En el caso específico del enojo, se ha encontrado que los adolescentes que manejan apropiadamente el enojo manifiestan más comportamientos prosociales y de liderazgo, son más aceptados, tienen más amigos, son menos rechazados, menos agresivos, menos hiperactivos y menos tímidos (Sanz y González, 2006). En tanto, las personas que expresan el enojo de manera asertiva (i.e., aceptada culturalmente) tienen relaciones interpersonales de mayor calidad, al ser la asertividad una vía que permite solucionar los conflictos (Rivadeneira, Dahab y Minici, s/f). Algo similar pasa con la supresión del enojo, ya que se ha observado que los adolescentes a menudo reprimen su enojo en contextos escolares, son más aceptados y menos rechazados que los que lo externalizan (Sanz y González, 2006).

Al contrario de lo que sucede con la regulación asertiva y la supresión, la expresión abierta del enojo se traduce en conflictos y problemas interpersonales que dificultan el desarrollo social adecuado de las personas (Lazarus, 1996; Torres, 1999). Cuando un individuo expresa de manera abierta su enojo, puede generar en quienes

lo observan reacciones que van desde el apoyo hasta la crítica y la indiferencia (Thompson y Waters, 2010). Particularmente se ha encontrado que, los adolescentes que expresan de manera más abierta su enojo en un contexto escolar tienden a comportarse de manera más agresiva e hiperactiva gran parte del tiempo, son menos aceptados por el grupo (en relación con los que controlan e internalizan su enojo) y también los más rechazados (Sanz y González, 2006). En el caso de los adultos que no pueden evitar estallar por el enojo en contextos laborales, se observa una disminución de su efectividad y productividad laboral (Hoschild como se citó en Fitness, 2000).

Para concluir este capítulo, puede señalarse que los aspectos hasta aquí expuestos evidencian que la experiencia emocional del enojo, así como su regulación, son complejas y dinámicas, de tal suerte que su estudio convoca a tomar en cuenta todos aquellos aspectos que la configuran. En el siguiente capítulo se describen los principales aspectos que determinan y dan lugar a formas particulares de expresión y regulación del enojo.

# CAPÍTULO III

## DETERMINANTES DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN GENERAL Y DEL ENOJO EN PARTICULAR

“En el vocabulario corriente los orígenes son un comienzo que explica.

Peor aún: que basta para explicar. Ahí radica la ambigüedad, ahí está el peligro”

(Bloch como se citó en Suarez-Molnar, 2013, p. 11).

En la actualidad, los investigadores cuentan con múltiples enfoques<sup>6</sup> para hacer investigación; sin embargo, en la investigación en psicología existe una fuerte prevalencia por la perspectiva positivista (Villegas y González, 2011) y postpositivista, ya que tradicionalmente es desde estos enfoques donde se ha determinado lo que merece ser conocimiento “científico” y lo que no (Creswell, 2014). Por lo tanto, no es raro que gran parte del conocimiento que se tiene sobre la regulación emocional en general y sobre la regulación del enojo en particularmente se haya derivado de éstas perspectivas. En consecuencia, tampoco es raro que una parte importante de los esfuerzos de investigación en el campo de la regulación emocional estén encaminados a encontrar sus causas u orígenes y sus efectos, además de que éstos se reduzcan a un conjunto relativamente pequeño y discreto de variables a probar a través de la observación y medición objetivas. Y no es raro, porque estos aspectos conforman algunos de los supuestos fundamentales de los enfoques de investigación positivista y postpositivista. Es en este contexto que, en el presente capítulo se hace una descripción de los factores o aspectos que, desde éstos enfoques, se señala guardan una relación con formas particulares de regulación emocional y/o predicen que las personas empleen ciertas estrategias para regular sus experiencias y expresiones emocionales.

---

<sup>6</sup> Para una revisión detallada de algunos enfoques de investigación actuales, así como sus supuestos ontológicos, epistemológicos y metodológicos, se recomienda revisar a Creswell (2014).

### 3.1 DETERMINANTES INDIVIDUALES

Un amplio cuerpo de investigación se ha centrado en averiguar qué factores individuales determinan el monitoreo, la evaluación y la modificación de sus experiencias y reacciones emocionales; entendiendo a los factores individuales como todas aquellas diferencias propias que inciden en la manera en la que un individuo maneja sus emociones (Fox y Galkins, 2003). Producto de dichas investigaciones se observa que dos de los aspectos individuales que se vinculan fuertemente con la regulación emocional son la personalidad (Bollmer, Harris, Milich y Georgesen, 2003; Chico, 2000; Gallardo, 2008; Kokkonen y Pulkkinen, 2001; Singh y Woods, 2008) y los recursos regulatorios (Gross, 2007; Mayer y Salovey, 1997; Sánchez-Aragón, 2010). A continuación, se profundiza en la descripción de cada uno de estos aspectos.

#### 3.1.1 PERSONALIDAD

La personalidad es considerada como el resultado de la interacción entre un temperamento biológicamente determinado (o núcleo emocional) y el carácter (adquirido como consecuencia de los intercambios con el ambiente) (Arciero, Gaetano, Maselli y Gentili, 2003). Sin embargo, existen tantas definiciones de personalidad como enfoques para su estudio (e.g., la Teoría Psicoanalítica, las Teorías del Aprendizaje, las perspectivas biológicas y evolutivas, los enfoques humanistas)<sup>7</sup>. Cada enfoque argumenta distintas premisas y observa aspectos diferentes de la personalidad y, en ese sentido contribuyen en su conjunto a su entendimiento. No obstante, en la presente investigación se trabajó con la concepción de personalidad desde las Teorías de los Rasgos, dado que esta ha tenido una importante influencia en la investigación sobre regulación emocional.

Desde las Teorías de los Rasgos, se define a la personalidad como un conjunto de características (rasgos) relativamente estables que diferencian a las personas y las llevan a actuar de manera consistente y predecible en situaciones diversas, así como a lo largo de periodos prolongados (Feldman, 2002). Desde estas teorías se propone que todos los individuos tienen ciertos rasgos y que la medida en la cual un determinado rasgo se aplica a una persona en particular es variable y se puede cuantificar (Wiggins, 1997). El mayor reto al que han tenido que enfrentarse los teóricos

---

<sup>7</sup> Para una revisión más amplia sobre los enfoques de la personalidad léase Feldman (2002).

de los rasgos ha sido la identificación de los rasgos primarios específicos necesarios para describir la personalidad, de hecho, diferentes teóricos han elaborado conjuntos distintos de rasgos para alcanzar este objetivo.

Allport (1961, 1966 en Feldman, 2002), por ejemplo, en su teoría de los rasgos, revisó de manera sistemática un diccionario para obtener un listado de 18 000 términos que se podían emplear para describir a una persona. Redujo la lista a 4 500 términos después de eliminar sinónimos y señaló que existen tres categorías básicas de rasgos: los cardinales, los centrales y los secundarios. Un rasgo cardinal es una característica que dirige la mayor parte de los comportamientos de una persona, por ejemplo, la conducta de una persona con una fuerte inclinación hacia el poder podría estar constantemente impulsada por una necesidad obsesiva de control. La mayor parte de los individuos, sin embargo, no desarrollan rasgos cardinales globales; en lugar de ello, poseen varios rasgos centrales que constituyen el núcleo de su personalidad. Los rasgos centrales son las principales características de un individuo (p.e. la honestidad o la sociabilidad). Por último, los rasgos secundarios, son características que inciden en el comportamiento en pocas situaciones y tienen menos influencia que los otros dos tipos de rasgos.

Los intentos más recientes para identificar los rasgos primarios de la personalidad se han concentrado en una técnica estadística denominada análisis factorial, que permite resumir las relaciones existentes entre una gran cantidad de variables, dentro de un número menor de patrones con un carácter más general. A partir de este tipo de análisis Cattell (1965) señaló que son 16 los rasgos originales que representan las dimensiones básicas de la personalidad: Reservado-sociable, menos inteligente-más inteligente, afectado por los sentimientos-estable emocionalmente, sumiso-dominante, serio-despreocupado, oportuno-escrupuloso, tímido-atrevido, inflexible-sensible, confiado-suspicaz, práctico-imaginativo, franco-perspícaz, seguro de sí mismo-aprensivo, conservador-experimentador, dependiente del grupo-autosuficiente, descontrolado-controlado, relajado-tenso.

Eysenck (1994) también utilizó el análisis factorial para identificar patrones de rasgos, pero obtuvo una conclusión distinta acerca de la naturaleza de la personalidad. Concluyó que la mejor forma de describirla consistía en reducirla a tres dimensiones importantes: extroversión, neuroticismo y psicoticismo. La dimensión de extroversión se relaciona con el

grado de sociabilidad y se asocia con rasgos como el ser sociable, animado, activo, asertivo y buscador de sensaciones. El neuroticismo abarca la estabilidad emocional y abarca rasgos como la ansiedad, la depresión, los sentimientos de culpa, la autoestima baja y la tensión emocional. Por último, el psicoticismo hace referencia al grado en que se distorsiona la realidad e incluye rasgos del individuo como el ser agresivo, frío, egocéntrico, impersonal e impulsivo.

El modelo de mayor consenso para la descripción de los rasgos es el de McCrae y Costa (1992) de los Cinco Grandes Factores (Five-Factor Model), el cual condensa décadas de análisis factorial llevado a cabo con muestras de personas de distintas edades y sexo, en diferentes culturas y un extenso número de autoinformes e informes de pares sobre adjetivos descriptivos de la personalidad y reactivos de cuestionarios (Costa y McCrae, 1999). Como resultado de esta larga serie de investigaciones se han obtenido cinco factores bipolares: Extraversión (reserva vs animación), Amabilidad (hostil vs empático), Responsabilidad (bien organizado vs. impulsivo), Neuroticismo (inestable vs. estable emocionalmente) y Cultura (imaginativo vs concreto). Este último factor también ha sido interpretado como Intelecto o como Apertura a la Experiencia (McCrae y Costa, 1999).

En el campo de la regulación emocional, la investigación en torno a la personalidad se ha centrado en la identificación y medición de los rasgos que determinan que una persona regule sus emociones (e.g., John y Gross, 2004; Leikas y Lindeman, 2009; Petrides y Furnham, 2001; Singh y Woods, 2008). Así, se ha encontrado que los procesos de regulación emocional tales como los estilos de procesamiento de la información emocional (Cole, Michel y Teti, 1994; Leikas y Lindeman, 2009), la estabilidad emocional (Archer, Adolfsson y Karlsson, 2008), las habilidades o recursos regulatorios (e.g., la expresión de la emoción) (Cole et al., 1994), las expectativas de regulación (Kokkonen y Pulkkinen, 2001) y las estrategias de regulación emocional (Rothbart, Ahadi y Evans, 2000), implican diferencias individuales vinculadas con la personalidad.

Específicamente, Fruzzetti y Iverson (2006) señalan que la sensibilidad o vulnerabilidad de cada individuo a los estímulos, impacta su reactividad emocional y, subsecuentemente, su capacidad para regular emociones. La vulnerabilidad emocional, de acuerdo con estos autores, se refiere a la capacidad del individuo para percatarse de un estímulo relevante y



traerlo a su conocimiento. En tanto que, la reactividad emocional tiene que ver con el despertar emocional y la amplitud de la respuesta emocional una vez que un estímulo es atendido. La gente extremadamente sensible discrimina estímulos emocionales relevantes rápidamente y exhibe un umbral bajo para una reacción emocional; así, la gente muy sensible puede ser más vulnerable a activarse emocionalmente y, aunque en muchas situaciones de apoyo puede ser muy buena, puede hacer un mal manejo de sus experiencias en situaciones de conflicto. Por su parte, la gente hiposensitiva puede omitir acontecimientos importantes en su mundo, a veces conduciendo a los malentendidos y perdiendo oportunidades para dar y recibir ayuda, y para la prevención o solución de problemas. Cuando se tiene reactividad baja no se responde de manera adecuada y eso genera malentendidos en las relaciones interpersonales (e.g., *"Él no me está tomando en serio"*) y conduce a un aumento del conflicto. Por lo tanto, la sensibilidad como la reactividad moderadas a una amplia cantidad de estímulos en el ambiente interno (los acontecimientos y las experiencias privados) y externo (acontecimientos públicos) contribuyen a procesos eficaces de regulación emocional.

Al respecto, Dabrowsky, Kawczak y Preschowsky (1970) señalan que hay personas que tienden a responder a diversos tipos de estímulos de una manera más intensa y prolongada, a lo que han denominado sobre-excitabilidad, concepto que se caracteriza como la sobre-reacción consistente en respuesta a los estímulos internos y externos. De manera similar, Goleman (1996) señala que existen dos tipos de personas: los apasionados y los indiferentes. Entre los primeros están los individuos que durante un evento emocional suelen prestar atención cuidadosa y terminan aumentando involuntariamente la intensidad de sus reacciones. Mientras que, entre los segundos aparecen aquellos individuos que suelen abstraerse, se distraen y notan menos sus reacciones emocionales, además de que minimizan tanto su experiencia como la magnitud de su respuesta emocional.

Para Hoyle (2006) dos de los rasgos de personalidad fuertemente vinculados con la regulación emocional son la restricción y la impulsividad. La restricción refleja la tendencia a inhibir la expresión de los impulsos y emociones (control), el comportamiento en contradicción con las convenciones sociales (comportamiento tradicional) y la asunción de riesgos (evitación de daños). En este sentido, los individuos que poseen este rasgo en mayor medida tienden a controlar más sus

respuestas emocionales. Mientras tanto, la impulsividad, vista como la tendencia a actuar sin pensar o planificar, puede llevar a las personas a realizar conductas típicamente aceleradas y frecuentemente inapropiadas. De tal suerte que, las personas muy impulsivas son proclives a realizar una serie de comportamientos de alto riesgo y se caracterizan por un bajo control sobre sus emociones. Bajo esta lógica, Chapman, Leung y Lynch (2008) analizaron en el laboratorio la asociación entre el desorden de personalidad borderline, caracterizado por una impulsividad muy marcada, y la regulación de estados emocionales negativos. En general, los participantes altos en rasgos *borderline*, es decir, los que reaccionaron de manera más impulsiva, reportaron dificultades para regular sus emociones (*dysregulation*) en una gran variedad de dominios, comparados con los participantes con puntuaciones bajas.

Aldea y Rice (2006), por su parte, sugieren que las personas con tendencias al perfeccionismo muestran mayores dificultades para enfrentarse a situaciones de estrés. Apoyando esta idea Rudolph, Flett y Hewitt (2007) comprobaron empíricamente la hipótesis general de que los perfeccionistas tienen dificultades en la regulación emocional cognitiva. Específicamente encontraron que los pensamientos y conductas sociales que descansan en el perfeccionismo se asocian positivamente con estrategias poco adaptativas de regulación emocional cognitiva (catastrofización, autculpa, rumiación y falta de reevaluación positiva) y se correlacionan negativamente con las estrategias de regulación emocional cognitivas más adaptativas (ponerse dentro de la perspectiva del otro y la reevaluación positiva).

Hasta el momento, se muestra parte de la investigación realizada en torno a la regulación emocional y la personalidad, no obstante, también se ha indagado la relación entre la inteligencia emocional y ciertos rasgos de personalidad. La investigación en este campo toma relevancia si se considera que la inteligencia emocional engloba a la regulación de las emociones. Al respecto, se ha encontrado que las personas que puntúan alto en el rasgo de optimismo, que consiste en una expectativa generalizada de que los resultados serán positivos, manejan mejor sus diferentes estados emocionales ya que sus estrategias están centradas en el problema, la búsqueda de apoyo social y en localizar los lados positivos de las experiencias emocionales y estresantes (Seligman y Weiss, 1980). Por su parte, Mayer, Caruso y Salovey (1999) encontraron que las personas con mayores puntuaciones en una escala de inteligencia emocional obtuvieron

también mayores puntuaciones en una escala de empatía; rasgo que consiste en centrarse en la experiencia y en las reacciones de otra persona (víctima) experimentando así preocupación o compasión cuando sufre, se alarma, se desconcierta o está perturbada, molesta, ansiosa o preocupada.

En el caso específico de la relación entre personalidad y regulación emocional, existe poca investigación al respecto. Pero un estudio de Oliva-Mendoza, Hernández-Pozo y Calleja-Bello (2010) mostró que la experiencia de ira como un rasgo de personalidad (ira-rasgo), entendida como la disposición a experimentar episodios de ira de forma frecuente y/o pronunciada debido a la percepción de un amplio rango de situaciones como provocadoras o debido a la predisposición a experimentar de manera intensa conflictos y situaciones negativas, se asocia positivamente con la expresión de la ira y negativamente con el control de la ira. Esto significa que en la medida en la que las personas tienen un temperamento iracundo, es más probable que su experiencia de ira sea más intensa y la expresen abiertamente, además de que tengan dificultades para mantenerse calmados y controlarse.

El cuerpo de investigación hasta aquí presentado refleja claramente que distintos rasgos de personalidad guardan una relación estrecha con distintos aspectos del proceso de regulación emocional o con distintas estrategias de regulación. Pero, además de la personalidad, otros de los factores internos que interviene en el manejo de los diferentes estados emocionales, son los recursos o habilidades regulatorias, de tal manera que, el siguiente apartado está destinado a su conceptualización.

### **3.1.2 RECURSOS REGULATORIOS**

La regulación emocional, como ya se señaló, ha sido vista como un área o habilidad básica de la inteligencia emocional. De hecho, Mayer y Salovey (1997) la citan dentro de las cuatro grandes competencias que el individuo debe poseer para llegar a ser emocionalmente inteligente, a saber: percepción emocional, expresión emocional, entendimiento emocional y manejo emocional. Dichas capacidades van desde procesos simples o básicos hasta otros de mayor complejidad, las tres primeras áreas están encaminadas, finalmente, al manejo de las emociones, de tal manera que, autores como Gross (2007) y

Sánchez-Aragón (2007) han señalado que más que formar parte de la inteligencia emocional dichas competencias pueden ser referidas como parte de los recursos regulatorios que intervienen directamente en el proceso de regulación emocional.

Dichos recursos son definidos por Sánchez-Aragón (2007) como las capacidades básicas necesarias que posee el individuo –en distintos grados– y lo facultan en el ejercicio del monitoreo, inhibición, mantenimiento, modulación o incremento de la forma, intensidad o duración de las emociones que experimenta y expresa. En seguida se describe en qué consiste cada uno de los recursos regulatorios, las habilidades específicas que abarcan y el papel que juegan en la regulación los estados emocionales.

La percepción humana integra distintos tipos de fenómenos perceptivos entre los que se realiza la percepción emocional como un elemento clave para que el individuo pueda comprenderse a sí mismo y al mundo que le rodea (Gutiérrez, 2000). La percepción emocional se concibe como una habilidad para apreciar y detectar de forma exacta las emociones en rostros, voces, arte e historias, tanto en otras personas como en el propio estado físico y psicológico (Giarrochi, Forgas y Mayer, 2001; Mayer y Salovey, 1997). La percepción emocional funciona como un filtro de información para el individuo permitiéndole el conocimiento y reconocimiento de distintas emociones en diversos contextos (Young, 1979); de tal manera que si posee un buen dominio para reconocer cómo se siente, se establecen las bases para controlarse, moderar sus reacciones emocionales y no dejarse arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002). De ahí que, Thompson (1994) señala que, dentro de los recursos personales que facilitan el proceso de regulación emocional, la percepción es la habilidad más básica.

Como ya se mencionó, las emociones se componen de distintas dimensiones, no obstante, es en función de la dimensión expresiva que éstas son concebidas como fenómenos sociales (Reeve, 1994) ya que son una fuente de señales para los demás, permitiéndoles comprender mejor lo que el otro experimenta y predecir su comportamiento futuro, constituyendo así un elemento esencial en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales (Feldman, 2002). Así, la dimensión expresiva no sólo es un elemento indispensable en la definición de las emociones, sino que además, representa el icono de su identificación y permite la discriminación de los diferentes estados emocionales (Martínez-Pérez

y Sánchez-Aragón, 2010). La expresión emocional puede ser entendida como la habilidad que tienen las personas para comunicarle a otros, tanto de forma verbal como no verbal, sus experiencias emocionales (Martínez-Pérez y Sánchez-Aragón, 2010). Pese a que ambos canales de comunicación son importantes, las expresiones faciales, las posturas, las acciones, y la distancia entre personas ocupan un lugar privilegiado para la expresión emocional (Reeve, 1994); y entre estos, el rostro lo es todavía más ya que el rostro manifiesta de manera diferente cada una de las emociones por medio de indicadores musculares específicos y distintos para cada tipo de emoción (Darwin, 1872; Ekman, 1965; Zuckerman, DePaulo y Rosenthal, 1986). Así, la habilidad para expresar las propias emociones depende básicamente de la exactitud con la que se mueven los diferentes músculos de la cara a la hora de expresar una u otra emoción.

Otro de los aspectos que se considera esencial para que las personas regulen sus emociones es la habilidad para entender las emociones propias y las de otros (Valiente y Eisenberg, 2006); es decir, primero es necesario que los individuos aprendan de sí mismos, de sus necesidades y deseos, así como de las cosas, personas, situaciones y pensamientos que les provocan determinados estados emocionales, para finalmente, poder entender las emociones que experimentan los otros (Fernández-Berrocal y Pacheco, 2002). La habilidad para entender las emociones incluye una serie de habilidades específicas, entre ellas, la habilidad para entender sus causas y consecuencias, los contextos en los que deberían experimentarse y expresarse, y para identificar la experiencia de emociones complejas y contradictorias ante un mismo evento (Sánchez-Aragón, Retana-Franco y Carrasco-Chávez, 2008).

Como puede observarse a través de esta breve revisión, los recursos regulatorios pueden afectar la manera en la que un individuo maneja sus diferentes estados emocionales dado que constituyen la base de los procesos regulatorios. Así, si un individuo no discrimina entre los distintos estados emocionales que se presentan en un contexto social particular, no sabe expresar lo que siente en dicho contexto o no entiende por qué se siente de tal o cual manera, difícilmente podrá desplegar estrategias de regulación emocional que le permitan resolver de manera exitosa las demandas de la situación.

## **3.2 DETERMINANTES EXTERNOS**

Además de los aspectos individuales, la investigación sobre los determinantes de la regulación emocional se ha centrado en el estudio de factores externos, entendiendo a estos como todos aquellos factores fuera del individuo que intervienen de manera directa en la regulación de sus emociones y en los esfuerzos que realiza para manejarlas (Fox y Calkins, 2003). Entre los factores externos vinculados al proceso de regulación emocional, yendo de lo general a lo particular, se encuentran el contexto cultural, particularmente las prescripciones entorno a la manera en la que deben expresarse las emociones; los aspectos relacionales tales como el tipo de relación con el interlocutor (e.g., familiar, pareja, amigo) y las características de dicha relación (e.g., percepción de calidad, cercanía, conflicto y estatus); y, finalmente, algunos aspectos situacionales como la intensidad de la emoción y los procesos de atribución en torno a los eventos emocionales (motivos que detonan la emoción, intencionalidad y justificabilidad de las acciones de un interlocutor).

### **3.2.1 FACTORES CULTURALES.**

Una sociocultura es un sistema de premisas relacionadas entre sí que norman la manera en la que las personas piensan, actúan sus roles e interactúan con otros, además de prescribir las maneras en las que las personas deben experimentar y expresar sus emociones (Díaz-Guerrero, 2003). Por lo tanto, el conocimiento que un individuo tenga de las relaciones sociales, las normas y los valores de su grupo cultural, va a condicionar la representación que se hace de las emociones (Fernández, Zubieta y Páez, 2001) y va a afectar cuándo y cómo las oculta, enmascara y controla (Fox y Calkins, 2003).

Pero ¿cómo es que la cultura determina estos aspectos? Al respecto, Markus y Kitayama (1991) plantean específicamente que las personas dentro de su grupo cultural pueden ser alentadas o desalentadas a expresar ciertas emociones cuando las experimentan y alentadas o desalentadas a expresar ciertas emociones aun cuando no las experimenten. Esto dependerá, según Mesquita y Albert (2010), de qué tanta congruencia guardan las respuestas emocionales con las formas de ser y de relacionarse en determinado grupo cultural; así, los modelos culturales aumentan la probabilidad de ocurrencia de emociones que encajan y promueven la normatividad cultural y reducen la probabilidad de

ocurrencia de las experiencias emocionales que contradicen los modelos culturales del yo y las formas de relacionarse. Entendido de ésta manera los modelos culturales proporcionan oportunidades específicas para experimentar y expresar determinadas emociones, además de dotarlas de significado y con ello acompañarlas de un conjunto de contingencias de recompensa y castigo que, en su conjunto, constituyen formas de regulación de la emoción.

Además de lo anterior, Hofstede (1991, 2001) señala que es en función de los atributos centrales de cada grupo cultural, que las personas van a regular sus experiencias emocionales. Dichos atributos están determinados por la concepción del sí mismo (individualismo-colectivismo y masculinidad-feminidad), la relación con la autoridad (distancia al poder) y la evitación a la incertidumbre (enfrentamiento del conflicto, control de emociones y control de la agresión). La dimensión de *individualismo-colectivismo* indica la prioridad dada a la persona o, al grupo o colectivo (a menudo a la familia extendida); promoviéndose en las culturas colectivistas el establecimiento de relaciones interdependientes dentro de los grupos y en las culturas individualistas las relaciones autónomas. La dimensión *masculinidad-feminidad* determina el grado en el que las culturas marcan la máxima distinción entre hombres y mujeres. Así, las culturas masculinas enfatizan las conductas estereotípicas de género y los valores de dominancia (e.g., éxito, dinero, competición y asertividad), mientras que, las culturas femeninas no enfatizan las diferencias del rol de género, no son competitivas, valoran la cooperación y el cuidado de los más vulnerables, y promueven una mayor proximidad física y una mayor gestualidad. La *distancia de poder* o *distancia jerárquica* se refiere a la relación ante la autoridad, es decir, hasta qué punto los miembros menos poderosos de los grupos aceptan las desigualdades de poder; así, en las culturas verticales o jerárquicas las relaciones interpersonales están mediadas por el estatus o autoridad de las personas y en culturas horizontales, en contraste, las relaciones interpersonales se centran en un principio de equidad. Finalmente, la *evitación de la incertidumbre* se define como el grado en que la gente se siente amenazada por las situaciones ambiguas, que intentan evitar por medio de códigos y creencias estrictas. Las culturas de alta evitación a la incertidumbre buscan la seguridad y son intolerantes ante la incertidumbre, en tanto, las culturas con baja evitación de la incertidumbre son más relajadas, aceptan más los riesgos y son más tolerantes.

A partir de estos atributos, Díaz-Loving y Draguns (1999) señalan que la cultura mexicana puede ser vista como una cultura más colectivista que individualista, más masculina que femenina, con mayor distancia al poder y con baja evitación a la incertidumbre. Por consiguiente, se trata de evitar el conflicto y, en su lugar, se alienta la expresión abierta de los afectos positivos, que se considera son la base fundamental para el mantenimiento de relaciones interpersonales armoniosas, en tanto que, se procura la inhibición de las emociones negativas (Zubieta et al., 1998). De ahí que, emociones como la vergüenza, la devoción, la simpatía y el amor sean muy aceptables para los mexicanos y no así el desprecio, la envidia, el orgullo y el enojo (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2009).

Entre los estudios empíricos que apoyan el vínculo entre las dimensiones culturales propuestas por Hofstade (1991, 2001) y la regulación emocional particularmente del enojo, está el realizado por Páez, Fernández, Basabe y Grad (2002), quienes al examinar –entre otras cosas– los efectos de la dimensión individualismo-colectivismo y los de la dimensión de alta-baja distancia jerárquica sobre el control emocional en 29 países, encontraron que las culturas colectivistas con alta distancia jerárquica -como lo es la cultura mexicana-, manifiestan un mayor control de las emociones negativas. Específicamente encontraron que en dichas culturas las personas emplean más estrategias de control secundario del enojo (e.g., tratar de no expresar o mostrar la cólera, auto-reconfortarse, ignorar o abandonar la situación, pasear para tranquilizarse y aguantar) en comparación con las culturas individualistas verticales.

Por su parte, Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2009) con el propósito de evaluar el impacto de la sociocultura en la experiencia y expresión emocional, le preguntaron en forma abierta a 105 adultos mexicanos ¿qué es lo que las personas *deben* sentir, pensar y hacer cuando experimentan emociones positivas (felicidad y amor) y negativas (enojo, tristeza y miedo)? Después de realizar un análisis de contenido por emoción, los hallazgos muestran que en general los participantes señalaron que al experimentar emociones positivas las personas deben expresarlas abiertamente y desplegar estrategias de regulación emocional que les permitan mantenerlas. En tanto que, al experimentar emociones negativas los participantes señalaron en general que las personas deben dirigir sus esfuerzos hacia la modulación de estas experiencias emocionales, principalmente a través de la búsqueda de apoyo social. En el caso específico del enojo, se encontró que los



participantes indicaron que al experimentarlo las personas deben controlarse, analizar la situación, expresarlo, evadirlo y enfurecerse.

A partir del estudio de Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2009), Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009) desarrollaron y validaron, en una muestra de mexicanos, una serie de medidas para evaluar las premisas-histórico-socio-culturales de la expresión emocional de cinco emociones: Felicidad, amor, enojo, tristeza y miedo. Para la escala que evalúa las premisas histórico-socio-culturales de la expresión emocional del enojo, los autores hallaron cuatro factores: Reflexionar, control, terapia ocupacional y alterarse. Lo cual indica que las personas que participaron en el estudio creen que al enojarse las personas primero *deben* reflexionar (e.g., analizar las causas de enojo y pensar en una solución), después *deben* controlarse (e.g., mantener la calma y tranquilizarse), después deben realizar alguna actividad que les permita distraerse, relajarse o sentirse mejor (terapia ocupacional) y, finalmente, deben alterarse (e.g., ponerse de mal humor o discutir con los demás). Como puede apreciarse, la mayor parte de las premisas sobre las maneras en las que debe expresarse el enojo están orientadas a la evitación de su expresión abierta, esto porque el enojo, en los mexicanos, es considerado como una emoción agresivo-competitiva que no forma parte de la esencia automodificadora de este grupo sociocultural (Díaz-Guerrero, 2003).

Como dan cuenta los aspectos antes descritos, la regulación emocional es un proceso flexible y adaptativo puesto que depende de los contextos culturales específicos en los que toma lugar. En consecuencia, los patrones de regulación podrían variar de cultura a cultura, de emoción a emoción, de personas a personas y, también, según las maneras en las que percibimos nuestras relaciones con los interlocutores que participan en eventos emocionales. Este último aspecto, se discute en el siguiente apartado.

### **3.2.2 FACTORES RELACIONALES.**

Algunas personas son capaces de regular efectivamente sus emociones en algunas relaciones interpersonales y en otras no; esto podría deberse a que la percepción que tiene una persona sobre su pareja o su padre –o su percepción de la

relación con ellos– puede disminuir sus capacidades regulatorias (Gross, 2007) o los esfuerzos que dirige al manejo emocional. Debido a estos aspectos y a que muchos de los problemas en la regulación de la emoción ocurren siempre en un contexto social, varios autores (e.g., Fitness, 2000; Fox y Calkins, 2003; Thompson, 1994; Thompson y Waters, 2010) hacen hincapié en el estudio de los aspectos relacionales que intervienen en la regulación de las emociones. En seguida se describen dos de éstos aspectos: el tipo de relación interpersonal con el interlocutor y las características de la relación con éste (cercanía, calidad, conflicto y estatus).

### 3.2.2.1 TIPO DE RELACIÓN INTERPERSONAL CON EL INTERLOCUTOR

El repertorio de acciones, habilidades o estrategias que posee un individuo y que puede utilizar para regular sus emociones depende de la persona ante la cual se experimenta la emoción (Reyes-Pérez, Reidl-Martínez y Sierra-Otero, 2010). Gross, Richards y John (2006), exploraron en una muestra de norteamericanos si los esfuerzos que realizan para regular sus emociones varían en función del contexto (*social vs no social*) en el que estas se presentan. Los resultados indican que, el 98% de los episodios de regulación emocional descritos por los participantes se dan en presencia de otras personas y sólo el 2% cuando la gente está sola. Además, los participantes señalaron que los episodios descritos involucraron principalmente a amigos (19%), parejas románticas (14%), compañeros de cuarto (11%), familiares (10%), conocidos (3%) y personas desagradables (2%). En un estudio posterior, Gross, Richards y John (2006) indagaron con qué frecuencia las personas regulan sus emociones, en una escala del 1 (*Nunca*) al 5 (*Todo el tiempo*) en cuatro tipos de relaciones interpersonales: con desconocidos, con amigos, con familia y a solas. Al respecto, se encontró que la frecuencia de regulación emocional varió en cada relación, obteniéndose una frecuencia de 3.1 con extraños, 2.5 con amigos, 2.3 con familiares y 1.7 a solas.

Dado que estos resultados sugieren que el tipo de relación con el interlocutor que participa en un evento emocional tiene efectos en los esfuerzos que las personas hacen para regular sus emociones, en los siguientes puntos se

describirán algunos hallazgos en torno a las formas en las que se experimentan y regulan las emociones en general y el enojo en particular con familiares, pares y amigos, pareja y, compañeros, subordinados y jefes de trabajo.

- *REGULACIÓN EMOCIONAL CON FAMILIARES:* En lo que respecta a las relaciones familiares, existen diversos estudios que hacen hincapié en la manera en la que los padres modelan la regulación emocional durante la infancia. Al respecto, se ha encontrado que el desarrollo de las habilidades vinculadas al manejo emocional se ve influenciado, en diversos grados, por las interacciones del individuo dentro del contexto familiar, particularmente las interacciones con los cuidadores primarios (Fox y Calkins, 2003), quienes usualmente son los padres. Un supuesto importante de gran parte de la investigación es que las prácticas parentales pueden apoyar o socavar en forma determinante el proceso de regulación emocional, sobre todo en la infancia (Fox y Calkins, 2003; Thompson y Waters, 2010). Son los padres quienes, mediante la interacción y las conversaciones en situaciones cargadas de emoción, les enseñan o no a sus hijos a desarrollar una serie de habilidades regulatorias de la emoción y el uso de estrategias que pueden ser útiles para la reducción de la excitación emocional (Fox y Calkins, 2003; Thompson y Waters, 2010).

En lo que respecta al rol de los padres en el desarrollo deficiente de los procesos regulatorios de la emoción, se ha encontrado que cuando las madres demuestran un comportamiento de control en contextos que no exigen explícitamente la regulación de las emociones, los niños emplean estrategias poco adaptativas de regulación emocional en situaciones en las que sí tienen que regular sus emociones. Esto sugiere que, el hecho de que las madres ejerzan un control significativo sobre el comportamiento de sus hijos hace que estos no desarrollen un repertorio de estrategias de regulación óptima (Fox y Calkins, 2003). Asimismo, el control parental excesivo y las prácticas parentales negativas (donde predomina la disciplina), se asocian con el desarrollo de problemas de comportamiento caracterizados por la falta de control conductual y la inhibición de la autonomía del niño cuando la madre no está disponible (Fox y Calkins, 2003). Por otra parte, la orientación positiva derivada de la maternidad, que se caracteriza por los esfuerzos para

reforzar y apoyar los intentos del niño en la autonomía, puede contribuir al desarrollo de procesos de auto-regulación y regulación emocional (Fox y Calkins, 2003).

Además de lo anterior, hay otros estudios que se centran en cómo las características del contexto familiar y las relaciones que se establecen entre padres e hijos influyen en las experiencias emocionales de ambos. Por ejemplo, Carpenter y Halberstadt (como se citó en Fitness, 2000) al explorar si los estímulos que usualmente generan enojo en las personas cambian dentro del contexto familiar entre padres e hijos, encuentran que existen distintas razones por las que los padres y los hijos se enojan. Los padres experimentan enojo con sus hijos principalmente porque los desobedecen, porque realizan alguna travesura o por presentan algún tipo de deficiencia en su personalidad (e.g., son lentos para realizar algunas actividades). Mientras que, los hijos se enojan con sus padres cuando perciben un trato injusto de su parte, cuando sienten que reciben poca atención y cuando les exigen disciplina.

Si bien la mayor parte de la investigación sobre los factores extrínsecos en el desarrollo del manejo emocional dentro del contexto familiar se ha centrado en los padres o cuidadores, Fox y Calkins (2003) señalan que existen otras figuras dentro de este contexto que juegan un papel importante: los hermanos. De hecho, son éstos quienes les proporcionan comodidad y ayudan a manejar las emociones en situaciones de reactividad emocional, además de que sus comportamientos son probables modelos que apoyan el control de la conducta y la regulación emocional. Por otra parte, al ser las relaciones entre hermanos una fuente importante de afecto negativo y conflicto, pueden influir de manera significativa en el desarrollo de estrategias de regulación emocional, que posteriormente el individuo ejecuta en otros contextos de pares.

- *REGULACIÓN EMOCIONAL CON PARES.* Pese a que desde el tercer año de vida los niños comienzan a pasar más tiempo con los pares que en su núcleo familiar y esto se incrementa con la edad, hay una menor cantidad de investigaciones dirigidas al entendimiento de la regulación emocional en las relaciones con los pares en comparación con la dirigidas a la comprensión de la regulación emocional con la familia (Thompson y Waters, 2010). No obstante, el medio ambiente de

pares merece la atención de los estudiosos de la regulación emocional, ya que los compañeros y amigos ofrecen un contexto distinto al familiar para el desarrollo y práctica de competencias vinculadas al proceso de regulación emocional, tanto en la infancia como en etapas posteriores (Fox y Calkins, 2003).}

Distinto a la relación jerárquica entre adulto y niño o adulto y joven, las relaciones de los niños y jóvenes con sus pares son –generalmente–, más equitativas y recíprocas. Por ejemplo, los miembros de una amistad entre niños o de una amistad entre jóvenes tienen intereses y sensibilidades más similares que las que tienen los miembros de una amistad entre un adulto y un niño o un adulto y un joven. Así, los pares pueden encontrar que tienen metas similares, respuestas comunes a las situaciones y podrían reír a causa de los mismos chistes (que los adultos no encuentran graciosos) o entristecerse por los mismos eventos. De ahí que se piense que, la regulación emocional con pares es muy distinta a la se presentan entre los niños y los jóvenes con los adultos (Thompson y Waters, 2010).

Con esta lógica en mente, Fabes y Eisenberg (1992) identificaron que, cuando los preescolares se enojan con un adulto emplean en mayor medida la ventilación emocional (i.e. respirar con mayor frecuencia) como una estrategia de auto-regulación, pero cuando el enojo es evocado por un par usan estrategias de autoafirmación o resistencia activa. Dicho hallazgo plantea la posibilidad pensar que las estrategias de regulación emocional que parecen ser adecuadas en un tipo de relación interpersonal pueden no serlo en otros. Al respecto, Thompson y Waters (2010) indican que, las estrategias de supresión emocional y “mantenerse en calma” en circunstancias de provocación por parte de un compañero están relacionada con una victimización por parte de otros compañeros, pero este mismo tipo de estrategias son consideradas como indicadores de insolencia y evasión al interactuar con un adulto.

Además de lo anterior, Thompson y Waters (2010) examinaron la regulación emocional entre pares invitando a mejores amigos a su laboratorio para realizar una serie de juegos competitivos diseñados para elicitación de frustración y conflicto moderados. En una de las situaciones los mejores amigos competían por un solo premio en una tarea de construcción, pero a ninguno de ellos se les proporcionaban las suficientes piezas para completar la tarea; en otra situación, se les dieron en forma independiente diferentes reglas para un juego de mesa competitivo. Los resultados

mostraron que, en algunas diadas de amigos uno de los miembros tomó la iniciativa para generar estrategias que les permitieran resolver el conflicto generado por el juego (e.g., buscar ayuda del experimentador o pensar positivamente sobre sus esfuerzos frustrados), mientras que el otro miembro procuró apoyar las estrategias del amigo. Este patrón de interacción permitió a los mejores amigos proveer apoyo en el proceso de regulación emocional, así como mostrarse comprometidos con el juego competitivo. En otras diadas de amigos, al parecer hubo una anticipación a la escalada del conflicto a causa de la competencia, por lo que uno de los miembros sugirió formas de neutralizar esta amenaza y preservar un clima emocional positivo en su relación, tales como compartir el premio o dejar de jugar. Según Thompson y Waters estos hallazgos indican que en un contexto diádico de pares la regulación emocional ocurre tanto a nivel individual como a nivel diádico y que la regulación en cada nivel puede o no ser coordinada, pero que las diadas de mejores amigos encuentran maneras de satisfacer los retos emocionales que cada miembro experimenta al mismo tiempo en que apoyan en la regulación emocional del otro.

- *REGULACIÓN EMOCIONAL CON LA PAREJA.* Al igual que las relaciones entre pares o amistosas, las relaciones románticas incluyen un intercambio emocional mutuo. Usualmente el comienzo de las relaciones de pareja está marcado por experiencias emocionales positivas de carácter intenso (e.g., disfrute y euforia); no obstante, el contacto cercano y la interacción constante en este tipo de relaciones pueden interferir con los objetivos y metas de cada uno de los miembros, llevándolos a experimentar conflicto en su relación (Baumeister y Leary, 1995). El conflicto, en consecuencia, genera la experiencia de emociones negativas y la autopercepción de poca capacidad para el control emocional y conductual (Vázquez & Ring, 1996). De ahí que la manera en la que los miembros de una pareja manejan sus emociones resulta fundamental para el éxito de la relación; sobre todo si se considera que una relación de pareja exitosa se caracteriza por patrones estables de interacción en los cuales el afecto positivo es experimentado sustancialmente un mayor número de veces que el afecto negativo (Perlman, 2000).

La investigación en torno a la regulación emocional en las relaciones de pareja, indica que los patrones inapropiados de regulación de emociones impiden el desarrollo de la intimidad entre sus miembros y, por tanto, impiden el mantenimiento de la relación (Riggio, 1986). Más específicamente, Greenberg (2002) señala que cuando uno de los miembros de la pareja es demasiado racional o auto-regulado (e.g., evita, intelectualiza e interrumpe cualquier experiencia o expresión emocional) no será capaz de expresar calidez y amor, y ayudar a su pareja a sentirse amada; en contraste, las personas que escasamente regulan sus emociones y las describen como aplastantes, pueden explotar en furia o ser incapaces de contener sus lágrimas ante sus parejas románticas, aspectos estos que tampoco contribuyen al mantenimiento de la relación.

Además de las formas de regulación anteriores, se ha explorado el impacto en la relación de pareja de dos de las estrategias de regulación más apoyadas en la investigación empírica: La reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. Richards, Butler y Gross (2003) estudiaron a parejas románticas en su laboratorio donde se les pidió a ambos miembros que discutieran una situación de conflicto bajo dos condiciones: condición de reevaluación y condición de supresión expresiva. Los resultados indicaron que los miembros de la pareja que estuvieron en la condición de supresión recordaron menos detalles de la conversación, en comparación con los que estuvieron en la condición de reevaluación. En la réplica de este experimento, Butler et al. (2003) obtuvieron resultados similares, además de encontrar que, en la condición de supresión, los participantes reportan sentirse menos vinculados con su pareja durante la interacción y menos motivados para comprometerse en la relación.

La investigación se ha centrado en desvelar no sólo las estrategias de regulación emocional de cada miembro de la pareja sino también aquellas estrategias que se realizan de manera compartida. Al respecto, Schupp et al. (2004) señalan que las experiencias y expresiones emocionales pueden ser intensificadas o prolongadas por la retroalimentación interpersonal, por ejemplo, cuando un miembro de la pareja expresa alguna emoción y su pareja lo incita a expresar o hablar más acerca de la experiencia emocional. En otros casos, la retroalimentación interpersonal puede disminuir la experiencia emocional, por ejemplo, si alguien expresa su emoción y la pareja lo calma, lo alivia o

redirige su atención hacia otro tema o situación. Siguiendo con el estudio de las estrategias de manejo emocional interpersonales o compartidas<sup>8</sup>, Horn, Debot, Molina, Reicherts y Perrez (2009) realizaron una investigación con parejas suizas a las que les solicitaron que durante siete días registraran en una computadora de mano en cuatro momentos distintos del día, los estados afectivos de su pareja y los propios, señalando específicamente: la valencia de la emoción (positiva Vs. negativa), el momento de la excitación emocional, los sentimientos de intimidad relacionados con la pareja (cercanía, entendimiento de la emoción y cuidado) y el tipo de regulación emocional (reevaluación cognitiva, supresión expresiva o auto-divulgación) tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. Seis meses más tarde, se evaluó la salud individual de los participantes y la satisfacción con su relación. Los resultados mostraron, entre otros aspectos, que cuando se usa la auto-divulgación como estrategia de regulación emocional interpersonal hay efectos positivos en la salud propia y en la satisfacción con la relación.

- *REGULACIÓN EMOCIONAL CON SUBORDINADOS, COMPAÑEROS Y JEFES EN EL TRABAJO.* La habilidad para revelar, sostener y expresar sentimientos positivos; y para ocultar y manejar las emociones negativas, es fundamental en muchos trabajos (Gross, 1998a). Por lo tanto, la regulación de las experiencias emocionales no sólo es necesaria con familiares, amigos o pareja, sino también con compañeros, jefes y subordinados, ya que las interacciones sociales que se establecen en el contexto laboral se basan en una serie de reglas –concernientes al cuándo y cómo expresar ciertas emociones–, diferentes a las que norman la vida emocional de los individuos en otros contextos (Gross, 1998a). Entre las razones por las que se vuelve imprescindible regular activamente las emociones en el trabajo están: que el lugar de trabajo es uno de los contextos interpersonales más frustrantes para el individuo (Fitness, 2000) y que el trabajo requiere de una atención sostenida, y las experiencias emocionales intensas que no son reguladas pueden llevar al individuo a distraerse y, a reducir dramáticamente su efectividad y productividad (Gross, 1998a).

---

<sup>8</sup> Definidas como todas aquellas conductas que mejoran la cercanía o intimidad entre los miembros de la pareja, que permiten el compartir la experiencia emocional, ser responsivo ante el otro, conductas de acercamiento-alejamiento, empatía y/o preocupación empática (Horn, 2010).



Debido a estas razones, algunos estudiosos de las emociones se han abocado al estudio de las experiencias emocionales que se presentan en los lugares de trabajo y las maneras en las que estas son reguladas. Por ejemplo, Drory y Ritov (1997) al estudiar las estrategias de resolución de conflicto en algunos centros laborales, encontraron que las personas no confrontan a un instigador si tiene un mayor estatus o poder que ellos; mientras que, ante un rival de bajo poder los individuos tienden a confrontar y ser dominantes. Apoyando éstos hallazgos Skarlicki y Folger (1997) y Bies y Tripp (1998) señalan que, en situaciones de conflicto, los empleados tienden a adoptar una actitud sumisa hacia los que controlan sus recompensas futuras, pero ante su incapacidad para intervenir directamente o confrontar a sus superiores toman represalias encubiertas (e.g., robo o sabotaje) para “vengarse” o equilibrar la situación de inequidad que perciben.

En el caso específico de la emoción de enojo y con el propósito de ahondar en el papel del estatus en la manera en la que se experimenta y regula en el contexto laboral, Fitness (2000) realizó un estudio en Australia el que investigó las causas, las consecuencias y la intensidad de los episodios de enojo en varios lugares de trabajo desde la perspectiva de los superiores, los compañeros y los subordinados. Asimismo, examinó las similitudes y diferencias entre estos al respecto de sus comportamientos durante y después de los episodios de enojo, y sus creencias acerca de si los episodios se resolvieron con éxito. Los resultados mostraron que, en general, en los centros de trabajo los episodios de enojo son generados en un 44% por la percepción de un trato injusto (e.g., haber sido acusado de robo de manera injusta, asignación injusta de carga de trabajo, negación de un permiso a pesar de cubrir horas extra), en un 23% por conductas moralmente reprobables (e.g., pereza o falta de veracidad), en un 15% por incompetencia laboral, en un 11% por faltas de respeto y en un 7% por humillación pública (e.g., haber sido objeto de burlas o críticas, haber sido ridiculizado frente a los demás). No obstante, los episodios de enojo difirieron según el estatus de los participantes. Los superiores reportaron enojarse por incompetencia laboral, faltas de respeto y conductas moralmente reprobables; lo que más hizo enojar a los subordinados fue la percepción de un trato injusto; y, por último, entre compañeros se enojaron por eventos similares a los que desencadenan enojo entre los hermanos en una familia tales

como obtener beneficios inmerecidos a través de violar reglas, hacer trampa o robar. Así, los superiores raramente se enojaron por cuestiones que involucraban un trato injusto, además de que experimentan enojo y odio con menor intensidad, en comparación con aquellos que interactúan con compañeros o superiores.

En lo que respecta a las conductas realizadas durante y después de los eventos que generan enojo, Fitness (2000) encontró que los superiores toman medidas constructivas para resolver la situación, o castigan a los subordinados con el fin de enseñarles una lección; pero están convencidos de que los episodios han sido resueltos de manera exitosa. Por su parte, los subordinados se enojan sobre todo porque perciben un trato injusto, reportan altos niveles de enojo y odio hacia sus superiores, especialmente si los eventos involucran humillación. También se encontró que, es menos probable que los subordinados confronten a su blanco de enojo, en comparación con los superiores, más bien su reacción inmediata en un episodio de enojo es la retirada, y después mantienen su distancia o toman venganza. Además de que pocos están convencidos de que los episodios han sido resueltos exitosamente. Al respecto, Fitness señala que, los subordinados tienen menos probabilidades, que los superiores, de enfrentar directamente y/o tratar de resolver la situación de manera constructiva. Mientras que, los superiores pueden no ser conscientes de que los subordinados están experimentando sentimientos de angustia y desconfianza permanentes después de una situación de enojo. Lo anterior debido a que, las personas con mayor poder le prestan menos atención a las de menor poder, y pueden pasar por alto las señales y sentimientos de los subordinados. En resumen, estos hallazgos sugieren que, tanto el contexto laboral como la naturaleza de la relación (en este caso, el estatus) juegan un papel importante en la experiencia y regulación de la emoción de enojo.

### 3.2.2.2 CERCANÍA, CONFLICTO, CALIDAD DE LA RELACIÓN Y ESTATUS DEL INTERLOCUTOR.

Además del tipo de relación, la percepción que el individuo tiene de las características de la relación con un interlocutor involucrado en una situación en la que se experimenta emoción, determina la manera en la que la emoción será evaluada y regulada (Dunn, 2003). Bajo esta perspectiva, Birditt y Fingerman (2003) examinaron si las reacciones emocionales ante

situaciones de conflicto o tensión varían, particularmente en su intensidad y duración, en función de la edad, el sexo y algunos aspectos relacionales con el interlocutor tales como: la valoración de la calidad de la relación y la clasificación del vínculo como cercano Vs. problemático o conflictivo. En lo que respecta a las reacciones emocionales de los participantes ante situaciones que consideraron conflictivas o tensas, se encontró que la emoción más reportada fue el enojo. Asimismo, se observó un efecto significativo en la edad para la emoción de enojo, siendo los adultos mayores los que reportan menor enojo, en comparación con los adultos jóvenes y los adolescentes. En lo que se refiere al sexo, se encontró que los hombres describieron reacciones emocionales de enojo menos intensas y prolongadas, en comparación con las mujeres. Esto puede deberse a que, las mujeres perciben que hay más en juego cuando experimentan problemas en sus relaciones sociales; además de que, es más probable que las mujeres rumien en mayor medida al respecto de sus preocupaciones, en comparación con los hombres.

También, Birditt y Fingerman (2003) encontraron variaciones en los reportes de enojo en los indicadores de intensidad y duración como una función del contexto relacional. Es decir, los participantes reportan experimentar enojo con menor intensidad y durante menos tiempo como respuesta a tensiones en las relaciones interpersonales que evaluaron como cercanas. Asimismo, reportaron experimentar reacciones aversivas poco intensas y poco duraderas cuando hay tensión en las relaciones que describieron como positivas o con altos niveles de calidad. Dichos resultados son congruentes con la teoría de la selectividad socioemocional de Rusbult, Verette, Withney, Slovik y Lipkus (1991), en la que se propone que, es más probable que las personas regulen sus reacciones emocionales negativas en relaciones en las cuales están muy involucradas o cuando están interesadas o preocupadas con el mantenimiento de vínculos sociales que consideran cercanos. Por último, los resultados muestran una interacción significativa entre la edad y el contexto relacional, siendo los adultos de mayor edad los que reportan reacciones emocionales aversivas (enojo) menos intensas, en comparación con los adultos jóvenes, cuando se trata de personas emocionalmente cercanas. Esto concuerda con la teoría de la selectividad socioemocional en la que se predice que los adultos mayores están más preocupados por el mantenimiento de las

relaciones interpersonales armoniosas y, por lo tanto, presentan reacciones aversivas menos intensas ante las tensiones interpersonales.

Aunado a estos aspectos relacionales, como ya se mencionó en el apartado sobre regulación en el contexto laboral, la percepción del estatus de un interlocutor involucrado en una situación emocional con relación al propio juega un papel fundamental en las estrategias de resolución de conflicto, así como en la experiencia y regulación de la emoción de enojo. Específicamente se ha encontrado que en situaciones de conflicto las personas no confrontan a aquéllos que tiene mayor estatus o poder que ellos, antes bien, adoptan una actitud sumisa; mientras que, ante un rival de bajo poder los individuos tienden a confrontar y ser dominantes (Bies y Tripp, 1998; Drory y Ritov, 1997; Skarlicki y Folger, 1997). En situaciones de enojo, además de lo anterior, se ha observado que las personas según su estatus (subordinado o jefe) experimentan dicha emoción por diferentes motivos y optan por estrategias de regulación emocional distintas; por ejemplo, los jefes confrontan directamente a los subordinados y los castigan o tratan de resolver constructivamente la situación, en tanto que los subordinados emplean estrategias indirectas como alejarse, mantener la distancia y vengarse después (Fitness, 2000).

Ahora bien, analizando al estatus como un reflejo de la relación con la autoridad, en las culturas con mayor distancia al poder, como lo es la cultura mexicana, existe un alejamiento emocional importante que separa a los subordinados de las autoridades, lo cual se manifiesta en el respeto y cuidado formal hacia los individuos de mayor estatus social como por ejemplo padres, jefes o personas a las que se les confiere algún tipo de autoridad (Díaz-Guerrero, 2003). De tal suerte que, en este tipo de culturas serán más salientes las reglas de autocontrol referidas a la exhibición extrema de emociones, sobre todo de aquellas que amenazan la jerarquía y la cohesión social (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2009), como es el caso de las emociones negativas.

Estos hallazgos sugieren –entre otras cosas– que las características del contexto relacional, tales como la cercanía, el conflicto, la calidad y el estatus que se percibe en una relación interpersonal, inciden de manera importante en la intensidad y duración de las experiencias y reacciones emocionales de las personas. Por tanto, el estudio de estos

aspectos en el contexto de la regulación emocional resultaría fundamental en la comprensión de las estrategias regulatorias que despliegan los individuos.

### **3.2.3 FACTORES SITUACIONALES**

Entre los determinantes externos de la regulación emocional, aspectos situacionales tales como la intensidad de la emoción y los procesos de atribución en torno a los eventos emocionales (motivos que detonan la emoción, intencionalidad y justificabilidad de las acciones de un interlocutor), también son relevantes. Aunque dichos aspectos no se han investigado mucho empíricamente, sí han recibido a nivel teórico una serie de menciones que los ponen como elementos a incluir en los procesos y estrategias regulatorios.

Por ejemplo, se ha señalado que el poder de las emociones depende de su intensidad, que se refiere a la magnitud de la respuesta emocional que impulsa drásticamente hacia la acción, su duración y la recurrencia del evento en mente (Frijda, 1996; Plutchik, 1987). Por lo que las experiencias emocionales menos intensas son más susceptibles de ser reguladas, en comparación con aquellas en las que la emoción se experimenta con gran intensidad (Fox y Calkins, 2003; Rusbult et al., 1991). Entre los aspectos que agravan la intensidad de las experiencias emocionales se ha señalado que, en el caso específico de los eventos de enojo, cuando las personas atribuyen que un interlocutor realizó ciertas acciones de manera intencional para “hacerlos enojar” y sin justificación (i.e., consideran que no se merecían dichas acciones) (Hatfield, 2000), la intensidad de la emoción es todavía mayor. Finalmente, los motivos que anteceden a las experiencias emocionales pueden también influir en los procesos regulatorios (Reidl, 1999), como ya se discutió en el segundo capítulo y como Fitness (2000) encuentra en su estudio sobre la regulación emocional del enojo en el contexto laboral.

Como ha podido observarse a lo largo de los tres capítulos aquí desarrollados, la regulación emocional es un proceso extraordinariamente complejo y, por lo tanto, difícil de estudiar. Envuelve una serie de estrategias para manejar distintas facetas de la emoción (la experiencia subjetiva, las cogniciones, la excitación fisiológica y las reacciones conductuales) en distintos puntos de su proceso generativo (selección de la situación, modificación de la situación,

despliegue de atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta). Además de que dichas estrategias están determinadas por características complejas del individuo, tales como sus rasgos de personalidad y sus habilidades personales o recursos regulatorios, pero también por aspectos externos al individuo como lo son los modelos culturales a los que está sujeto, las características de sus relaciones interpersonales con aquellos con los que se involucra en eventos emocionales y las características de su experiencia emocional en dichos eventos. Aunado todo ello a que estos aspectos se ven ampliamente influidos por el tipo de emoción que se intenta regular. No obstante, y a pesar de su complejidad, la investigación en torno a la regulación emocional resulta fundamental en la comprensión del ser humano, ya que impacta de manera importante en su salud física y psicológica, así como en el establecimiento y mantenimiento de sus relaciones interpersonales.

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué factores (individuales, culturales, relacionales y situacionales) predicen mejor el uso de las estrategias para regular el enojo a través del proceso generativo de la emoción cuando es causado por distintos motivos y en diferentes relaciones interpersonales?

## OBJETIVO GENERAL

Proponer un modelo explicativo sobre la regulación emocional del enojo a lo largo del proceso generativo de la emoción cuando es causada por distintos motivos y en diferentes relaciones interpersonales.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Evaluar las propiedades psicométricas de los instrumentos para medir las variables involucradas en la presente investigación y en los casos en los que se requiera realizar procesos de traducción-retraducción, adaptación, validez y confiabilidad, con el propósito de contar con instrumentos culturalmente relevantes (Estudio 1).
2. Diseñar viñetas en las que se describan situaciones de enojo que incluyan las principales relaciones interpersonales en las que se experimenta enojo en combinación con los principales motivos que lo generan para que las personas respondan en el último estudio las estrategias que despliegan a lo largo del proceso generativo de la emoción de manera situada (Estudio 2).

3. Identificar posibles diferencias en predictores de las estrategias para regular el enojo a lo largo de su proceso generativo en diferentes relaciones personales (Estudio 3).

## **JUSTIFICACIÓN**

Existe evidencia de que las personas que no regulan sus experiencias emocionales de forma adecuada tienden a realizar conductas poco adaptativas (e.g., uso de sustancias, conductas de evitación o agresión verbal) que los conducen, más adelante, a problemas interpersonales y sociales fuertes (Gross, 2007; R. S. Lazarus y B. N. Lazarus, 1994). Las emociones negativas son aquellas que las personas tratan de regular en mayor medida y dentro de éstas el enojo aparece como la experiencia emocional más difícil de regular (Gross et al., 2006; Martínez-Pérez, 2013); además de que se ha encontrado que su regulación inapropiada reduce el bienestar subjetivo, impacta negativamente las relaciones interpersonales y conduce a problemas de salud graves (e.g., desórdenes cardiovasculares como la hipertensión y las enfermedades coronarias) (Bradley, 2000; Eisenberg, 2000; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Gross, 1998a; Gross et al., 2006; Gross y Thompson, 2007; Lazarus, 1996; Moscoso y Spielberger, 1999; Pennebaker, 1990; Silva y Gempp, 2005).

Dadas las implicaciones de la regulación emocional en general y del enojo específicamente en distintos ámbitos de la vida de las personas, una parte importante de los esfuerzos de investigación han estado encaminados en la identificación de los aspectos que predicen y/o están asociados con la o las maneras en las que las personas experimentan y manejan sus emociones. A nivel individual, existe un amplio cuerpo de investigación en el que se sostiene que atributos estables como el perfeccionismo (Aldea y Rice, 2006; Rudolph et al., 2007), la rumiación (Garnefski y Kraaij, 2010), la impulsividad (Chapman et al., 2008; Hoyle, 2006) y la predisposición a la excitación (Dabrowsky et al., 1970; Fruzzetti y Iverson, 2006; Goleman, 1996) se asocian con la regulación inapropiada de las emociones; en tanto que, la empatía (Mayer, Caruso y Salovey, 1999) y el optimismo (Ferrando, Chico y Tous, 2002; Seligman y Weiss, 1980) se relacionan con una regulación más adaptativa. En el caso específico del enojo, el temperamento iracundo es un rasgo de personalidad que ha sido señalado



como importante en su regulación (Miguel-Tobal, Casado, Can-Vindel y Spielberger, 2001; Oliva-Mendoza, Hernández-Pozo y Calleja-Bello, 2010). Siguiendo con los aspectos individuales, se ha identificado que los recursos regulatorios (i.e. habilidades para percibir, expresar y entender las emociones) se asocian positivamente con la regulación apropiada de las experiencias emocionales (Martínez-Pérez, 2009; Mayer y Salovey, 1997; Sánchez-Aragón, 2010).

Además de los aspectos individuales, diversos autores indican que los modelos culturales ejerce un papel determinante en la regulación de las emociones (e.g., Díaz-Guerrero, 2003; Mesquita y Albert, 2010; Páez et al., 2002), particularmente las premisas histórico socioculturales que prescriben las maneras en las que "*deben*" experimentarse, expresarse y regularse los estados emocionales (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2009), encontrando que en culturas colectivistas -como la mexicana- se cree que se debe evitar la experiencia de emociones negativas y suprimir su expresión ya que amenazan la armonía de los grupos (Díaz-Guerrero, 2003; Mesquita y Albert, 2010).

En lo que respecta a los aspectos relacionales que intervienen en la manera en la que las personas manejan sus emociones, se ha encontrado que entre mayor cercanía emocional se perciba con un interlocutor y mejor se evalúe la relación que se tiene con este se realizarán más esfuerzos para regular adecuadamente las emociones (Birditt y Fingerman, 2003; Fox y Calkins, 2003; Rusbult et al., 1991), no así en los casos en los que se perciben altos niveles de conflicto con el interlocutor (Birditt y Fingerman, 2003) o se considera que su estatus es inferior al propio (Fitness, 2000); aunado al hecho de que las personas regulan de maneras diferentes sus emociones según el tipo de relación con el interlocutor, es decir, se utilizan diferentes estrategias regulatorias si la situación emocional involucra a un familiar, la pareja romántica, un amigo, un compañero de trabajo o un desconocido (Carpenter y Halberstadt, 1996; Fabes y Eisenberg, 1992; Fitness, 2000; Gross et al., 2006; Lazarus, 2001; Recker, 2010; Scherer, 2001).

Finalmente, la investigación sobre los aspectos situacionales vinculados con el manejo de los estados emocionales indica que, las situaciones en las que las experiencias emocionales son menos intensas son más fáciles de regular (Fox y Calkins, 2003; Rusbult et al., 1991) y no así en los casos en los que las personas atribuyen que un interlocutor realiza ciertas

acciones de manera intencional y sin justificación para “hacerlos enojar” (Hatfield, 2000); además de que los motivos que anteceden a las experiencias emocionales pueden también influir en los procesos regulatorios (Lazarus, 2001; Reidl, 1999).

Pese a que se tiene conocimiento de la relevancia de todos estos aspectos en la regulación de las emociones, hay varios aspectos que falta investigar. Primero, se carece de estudios empíricos en los que se examine en conjunto el poder predictivo de los factores individuales, culturales, relacionales y situacionales en la regulación emocional. Segundo, en la mayor parte de los estudios citados, se habla de que las personas hacen mayor o menor esfuerzo para regular sus emociones o que regulan de manera apropiada o inapropiada, o de forma adaptativa o inadaptable sus emociones, pero no se indica qué estrategias de regulación se despliegan a lo largo del proceso generativo de la emoción (Gross y Thompson, 2007), pese a que se sabe que en cada punto de dicho proceso las personas regulan sus emociones centrándose en algunos componentes clave (Mesquita y Albert, 2010). Tercero, en casi todos los antecedentes de investigación en los que se indaga sobre los aspectos que intervienen en la regulación emocional, se habla sobre la regulación emocional en general o a lo mucho sobre la regulación de emociones positivas o negativas, pero rara vez se habla de emociones específicas (e.g., del enojo, que como ya se citó tiene implicaciones negativas a distintos niveles.), aun cuando existe evidencia de que los patrones de resultados podrían variar según los diferentes estados emocionales (Mesquita y Albert, 2010). Cuarto, la mayor parte de los hallazgos sobre regulación emocional se han derivado de muestras anglosajonas, en las que se sabe que la manera de regular las emociones es distinta (Díaz-Guerrero, 2003; Fernández, Zubieta y Páez, 2001; Diaz-Loving y Draguns, 1999), por lo que se vuelve imprescindible diseñar modelos predictivos de regulación emocional basados en datos obtenidos de muestras mexicanas; sobre todo si se piensa en el desarrollo e instrumentación de programas de intervención encaminados al manejo efectivo de los estados emocionales con el propósito de prevenir problemas sociales, interpersonales y de salud en nuestra cultura.

# ESTUDIO 1.

## EVALUACIÓN DE LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

**OBJETIVO GENERAL.** Evaluar y obtener las propiedades psicométricas de los instrumentos que se emplearon en la presente investigación para medir los rasgos de personalidad que, se encontró en la literatura antecedente, guardan una estrecha relación con la regulación de las emociones.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Obtener los índices de confiabilidad de las escalas que ya habían sido validadas en población mexicana con características similares a las de la muestra objeto de estudio. Dichas escalas fueron: la subescala Ira-Rasgo de la versión mexicana del Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo (STAXI-2; Oliva, Hernández y Calleja, 2010) y la Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional (EASE, Díaz-Loving et al., 1986).
2. Adaptar, validar y obtener los índices de confiabilidad de las escalas que fueron desarrolladas para ser aplicadas en muestras distintas a la de la presente investigación. Dichas escalas fueron: Escala de Respuestas Rumiativas (Hérvás, 2008), la versión abreviada y traducida al español de la Escala de Impulsividad de Barrat (BIS-15S, Orozco-Cabal et al., 2010), el Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R; Scheier et al., 1994 en la versión española de Otero-López et al., 1998), la versión traducida al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006) del Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ, Gross y John, 2003) y la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Franco et al., 2010).
3. Traducir, retraducir, adaptar, validar y obtener los índices de confiabilidad de la Escala de Predisposición a la Excitación (Arousal Predisposition Scale; Coren, 1988).

**JUSTIFICACIÓN.** La utilización de escalas, cuestionarios, inventarios e instrumentos para medir atributos psicológicos tiene una larga tradición en la investigación en psicología, tanto a nivel internacional como en México, y aunado al desarrollo de dichas herramientas ha habido avances importantes en el campo de la medición (Calleja, 2011). Quizá una parte importante de los avances ha girado en torno a la necesidad de desarrollar instrumentos que reflejen las características de la cultura en la que serán muestreados, o como ya había señalado Cattell (como se citó Díaz-Lagunes y García y Barragán, 2008) la necesidad de desarrollar instrumentos de medición “libres de cultura” y/o “culturalmente justos”. Considerando que en México existe una gran cantidad de instrumentos de medición psicológicos válidos, pero desarrollados en otros países, se vuelve imprescindible adaptarlos y validarlos para ser utilizados en población mexicana, o en su caso construir otros.

Pese al acuerdo en la relevancia de la cultura en la medición, los esfuerzos encaminados al desarrollo de procedimientos de validación culturalmente relevante siguen siendo pocos (Díaz-Lagunes & García y Barragán, 2008). En México Reyes-Lagunes y García y Barragán (2008) han desarrollado una propuesta metodológica y estadística para traducir, adaptar y validar instrumentos de medición. Dicha propuesta incluye, a groso modo, los siguientes aspectos: la traducción del instrumento vigilando la equivalencia del lenguaje y la equivalencia cultural; la validación por jueces; la re-traducción al idioma original; la adecuación, el piloteo, la revisión y readecuación de los reactivos; la aplicación a la población meta y la validación psicométrica a través del análisis de frecuencias, del análisis de discriminación y del análisis de la confiabilidad interna.

Como puede apreciarse, la labor del proceso de traducción, adaptación y validación transcultural es laborioso; sin embargo, es relativamente más rápido que el desarrollo de un nuevo instrumento, además de que posibilita la comparación de los resultados de una misma escala con otras poblaciones (Brunatto, 2013). De ahí que, antes de pensar en la creación de un nuevo instrumento, los investigadores realicen una ardua búsqueda de los instrumentos que ya existen para medir el o los constructos de su interés y evalúen que cumplan con un conjunto de criterios mínimos en términos metodológicos y

estadísticos durante su desarrollo, para posteriormente pasarlos por un proceso de traducción-retraducción, adaptación y validación, según sea el caso.

**PARTICIPANTES Y TIPO DE MUESTREO.** Se hizo un muestreo no probabilístico por cuotas (Kerlinger y Lee, 2002) de 400 adultos jóvenes residentes de la Ciudad de México, 200 hombres y 200 mujeres, con edades entre los 18 y 31 años ( $M=24.323$ ,  $DE=2.567$ ). La mayoría de los participantes reportó tener estudios de licenciatura (94.1%) y, en menor medida, bachillerato (3.2%) y posgrado (2.7%). En lo que respecta a la ocupación de los participantes la mayoría señalaron ser estudiantes (74.1%), otros más estudiar y trabajar (8.5%), y en el menor de los casos ser empleados de alguna empresa o establecimiento (3.2%); el 14.2% restante señalaron empleos específicos tales como profesor, enfermera, vendedor, administrador y contador, entre otros. Finalmente, el 87% de los participantes señalaron ser solteros, el 6.3% vivir en unión libre, el 5.7% estar casados y sólo .9% estar divorciados.

**INSTRUMENTOS.** Las escalas que se les aplicaron a los participantes fueron las siguientes:

1. Escala de Respuestas Rumiativas (Hérvás, 2008). Permite evaluar el estilo de pensamiento rumiativo, es decir, la tendencia de las personas a tener pensamientos recurrentes al experimentar emociones negativas, centrándose en sus causas y consecuencias. La escala consta de 10 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cuatro opciones (1=*Casi nunca*, 2=*Algunas veces*, 3=*A menudo* y 4=*Casi siempre*), distribuidos en dos dimensiones: Reflexión, que representa la parte adaptativa de la rumiación (e.g., *Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes*) y Reproches, que representa la parte negativa del pensamiento rumiativo (e.g., *Piensas "Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen"*). La consistencia interna del instrumento global es de .93, mientras que el coeficiente Alpha de Cronbach para la subescala de Reflexión es de .74 y para la subescala de Reproches de .80.

La escala fue validada en una muestra de españoles ( $N=254$ ), con edades entre los 18 y 76 años, y escolaridad desde primaria hasta posgrado.

2. Versión corta en español de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-15S) (Orozco-Cabal, Rodríguez, Herin, Gempeler y Uribe, 2010). Es uno de los instrumentos de autoinforme más usados para la valoración de la impulsividad. La escala posee 15 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (1=*Nunca o raramente*, 2=*De vez en cuando*, 3=*A menudo* y 4=*Siempre o casi siempre*) distribuidos en tres subescalas: Impulsividad Cognitiva, Impulsividad Motora y Previsión. La Impulsividad Cognitiva consiste en la tendencia a reflexionar de forma poco cuidadosa y a tomar decisiones rápidamente (e.g., *Se me hace difícil estar quieto por largos periodos de tiempo*,  $\alpha=.77$ ). La Impulsividad Motora mide la propensión a actuar rápidamente o guiado principalmente por los estímulos presentes en el momento, se relaciona con una escasa mediación cognitiva y con una baja capacidad de autocontrol (e.g., *Actúo impulsivamente*,  $\alpha=.78$ ). Y finalmente, la Previsión que permite evaluar la planificación y organización de las actuaciones futuras (e.g., *Planifico mis tareas con cuidado*,  $\alpha=.78$ ). La escala fue validada en población clínica ( $N=164$ ) y no clínica ( $N=283$ ) de Colombia, la edad de los participantes osciló entre los 18 y 65 años, y en promedio tenían 13.84 años de educación. En el presente estudio se modificaron dos de los reactivos en los que se hacía referencia a la depresión para que hicieran referencia al enojo. Por ejemplo, uno de los reactivos decía *Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido* y se cambió por *Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás enojado*.
3. Versión española del Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R, Otero-López et al., 1998). La escala evalúa al optimismo como una disposición estable que consiste en tener expectativas favorables generalizadas sobre los sucesos de la vida. El LOT-R consta de seis reactivos (más cuatro reactivos de relleno para hacer menos evidente el contenido) con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1=*Totalmente en desacuerdo* a 5=*Totalmente de acuerdo*). Tres de los reactivos están redactados en sentido positivo (e.g., *En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor*) y tres en sentido

negativo (e.g., *Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas*), los que se revierten para obtener una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo. El Alpha de Cronbach reportado para la escala es de .78.

4. Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ; *Emotion Regulation Questionnaire*; Gross y John, 2003) versión española desarrollada por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006). Dicha versión del cuestionario, al igual que el original, permite evaluar dos de las estrategias de regulación emocional que han recibido un amplio apoyo en la investigación (e.g., Butler, Lee y Gross, 2007; Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Extremera, 2006; Gross y John, 2003; Larsen y Prizmic, 2004; Richards y Gross, 2000): la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. La escala posee en total diez reactivos con formato de respuesta tipo Likert de siete opciones (1= *Totalmente en desacuerdo* a 7= *Totalmente de acuerdo*). La reevaluación cognitiva se compone de seis reactivos que hacen referencia cambios en la manera de evaluar los eventos emocionales, tanto positivos como negativos, con el propósito de reducir su impacto emocional (e.g., *“Cuando quiero sentir más emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación”*). Por su parte, la supresión expresiva cuenta con cuatro reactivos a través de los cuales se hace referencia a una forma de modular la respuesta emocional que implica la inhibición de las conductas expresivas, tanto de emociones positivas como negativas (e.g., *“Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas”*). Las dos subescalas del cuestionario muestran una buena fiabilidad, con unos índices alfa de .79 para reevaluación cognitiva y de .73 para supresión emocional.

5. Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Franco et al., 2010). Autoinforme en el que se concibe al perfeccionismo como un constructo multidimensional. La escala consta de 29 reactivos con formato de respuesta tipo Likert con cinco puntos (1= *Totalmente en desacuerdo* a 5= *Totalmente de acuerdo*) distribuidos a través de cinco dimensiones: Preocupación por los Errores (e.g., *Si me equivoco parcialmente, es tan malo como si me hubiera equivocado totalmente*), Organización (e.g., *Trato de ser una persona limpia*), Indecisión de Acción (e.g., *Usualmente tengo dudas*

sobre tareas simples que hago), Estándares Personales (e.g., *Me propongo metas más altas que la mayoría de las personas*) y Expectativas Paternas (e.g., *Mis padres quieren que sea el mejor en todo*). Los coeficientes de confiabilidad para las dimensiones son, en orden de aparición, .86, .79, .72, .69 y .65. La escala fue validada en estudiantes mexicanos ( $N=862$ ) de secundaria (70%) y preparatoria (30%), pero en el presente estudio se aplicó a adultos jóvenes por lo que los reactivos que enfatizaban el rol de los padres en la realización de ciertas conductas (e.g., *Nunca he sentido que pueda cumplir con las metas que me imponen mis padres*) fueron modificados sustituyendo la frase "mis padres" por la frase "las personas con las que convivo". Esto porque quizá para los adultos jóvenes los padres ya no son un referente inmediato por la etapa de la vida en la que se encuentran, pero sí lo son otro tipo de personas con las que conviven de manera frecuente (e.g., compañeros de trabajo, pareja o amigos).

6. Escala de Predisposición a la Excitación (*Arousal Predisposition Scale*, Coren, 1988). La escala en su versión en inglés permite evaluar la tendencia del individuo a sobre reaccionar, tanto somática como cognitivamente, ante los estímulos ambientales. La escala es unidimensional y se compone de 12 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1= *Nunca o casi nunca* a 5= *Siempre o casi siempre*). La escala total posee un índice de confiabilidad de .83. Dicha escala fue validada en población canadiense y para el presente estudio fue traducida al español y retraducida al inglés para poder ser validada en población mexicana.

**PROCEDIMIENTO.** Con el propósito de cumplir con el objetivo de este estudio, se identificaron las variables incluidas en la presente investigación y se realizó una búsqueda de instrumentos de medición válidos y confiables para población mexicana con las características de los participantes que conformarían el Estudio 3, en el que se pondría a prueba el modelo explicativo de la regulación del enojo. Sin embargo, no se encontraron instrumentos que hubieran sido validados en poblaciones que cubrieran en su totalidad las características señaladas, por tanto, se realizó lo siguiente:



- Se obtuvieron los índices de confiabilidad de las escalas que ya habían sido validadas en población mexicana con características similares a las de la muestra objeto de estudio. Dichas escalas fueron: la subescala Ira-Rasgo de la versión mexicana del Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo (STAXI-2; Oliva et al., 2010) y la Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional (EASE, Díaz-Loving et al., 1986).
- Se adaptaron, validaron y obtuvieron los índices de confiabilidad de las escalas que fueron desarrolladas para ser aplicadas en muestras distintas a la de la presente investigación. Dichas escalas fueron: la Escala de Respuestas Rumiativas (Hérvás, 2008), la versión abreviada y traducida al español de la Escala de Impulsividad de Barrat (BIS-15S, Drozco-Cabal et al., 2010), el Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R; Scheier et al., 1994 en la versión española de Otero-López et al., 1998), la versión traducida al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006) del Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ, Gross y John, 2003) y la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Franco et al., 2010).
- Se tradujo, adaptó, validó y obtuvo los índices de confiabilidad de la Escala de Predisposición a la Excitación (*Arousal Predisposition Scale*; Coren, 1988), cuya versión original estaba en inglés y había sido validada en una muestra anglosajona.

En todos los casos la aplicación de los instrumentos se realizó de manera individual en escuelas de educación superior con el permiso previo de las autoridades correspondientes y con la colaboración voluntaria de los participantes. Durante la aplicación se les garantizó la confidencialidad y anonimato de sus respuestas, además de solicitarles que respondieran de manera honesta. Una vez concluida la aplicación, se realizó la captura y análisis de los datos en el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS).

**ANÁLISIS DE DATOS.** En el caso de la escala para evaluar la ira ira-rasgo y la escala para evaluar empatía que habían sido validados en una muestra con características similares a las de la muestra objeto de estudio, sólo se realizó un análisis

factorial confirmatorio y se obtuvieron los coeficientes de confiabilidad totales para cada escala, así como los coeficientes de confiabilidad para cada una de las dimensiones que las conforman.

Para los instrumentos que evalúan los rasgos de personalidad de rumiación, impulsividad, perfeccionismo, estilos de regulación emocional y optimismo, se siguió el procedimiento de validación de escalas psicológicas descrito por Reyes Lagunes y García y Barragán (2008), comenzando desde la ejecución de un análisis de frecuencias para cada uno de los reactivos que conforman el instrumento, solicitando Media, Desviación Estándar y Sesgo con el fin de verificar: a) errores de captura (valores fuera de rango), b) que todas las opciones de respuesta sean atractivas, es decir, que cada una de ellas registre frecuencia y b) la direccionalidad de los reactivos con base en lo que se intenta medir (conductas típicas o conductas que poseen una distribución normal). Después, se hizo la suma de todos los reactivos y se ejecutaron varios análisis de frecuencia solicitando cuartiles. A partir de los valores obtenidos, se creó una nueva variable dicotómica basada en los cuartiles extremos (valores del percentil 25 y 75) de la suma de los reactivos. Dicha variable se utilizó como variable de agrupación para ejecutar varias pruebas *t* de Student para muestras independientes comparando las Medias de los grupos extremos reactivo por reactivo para estimar su capacidad de discriminación. Sólo los reactivos en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas (significancia bilateral) fueron incluidos en el análisis de direccionalidad a través de tablas cruzadas (crosstabs). Dicho análisis se ejecutó con los grupos extremos para estimar la direccionalidad de los reactivos, es decir, para ver si las frecuencias de las opciones de respuesta se distribuían uniformemente y en la dirección adecuada (de mayor a menor para el grupo bajo y de menor a mayor para el grupo alto). En seguida, se ejecutaron varios análisis de confiabilidad interna con la fórmula Alpha de Cronbach donde, junto con el estadístico de confiabilidad, se revisaron los coeficientes de correlación de cada reactivo con el total, la correlación al cuadrado con los otros reactivos y la modificación del alpha de la escala total si uno de los reactivos se eliminaba. Después se procedió a realizar un análisis de inter-correlación para los reactivos de la escala usando la fórmula de Pearson, con el propósito de determinar el tipo de rotación a utilizar en los análisis factoriales. Posteriormente, se revisó el punto de quiebre de Cattell para decidir el número de factores reales, se eliminaron los reactivos que cargaron en más de un factor

con .40 y se tomó en cuenta la congruencia conceptual de estos. Finalmente, se volvió a realizar un análisis de confiabilidad para cada uno de los factores obtenidos, conservando sólo los que arrojaron coeficientes de confiabilidad Alpha de Cronbach iguales o superiores a .60.

Finalmente, para la Escala de Predisposición a la Excitación, se siguió el proceso de validación de Reyes-Lagunes y García y Barragán (2008) comenzando desde la traducción del instrumento, ya que éste se encontraba en inglés. Durante la traducción se vigiló la equivalencia del lenguaje y la equivalencia cultural, posteriormente se realizó una validación por jueces y se hizo la re-traducción al idioma original. En el proceso de traducción-retraducción participaron tres Doctores en Psicología, la lengua materna de dos de ellos es el inglés y del tercero, el español. En seguida se hizo la adecuación, el piloteo, la revisión y readecuación de los reactivos; para después proceder con la aplicación a la población meta y la validación psicométrica a través del análisis de frecuencias, del análisis de discriminación y del análisis de la confiabilidad interna, mismo que se explican con detalle en el párrafo anterior.

**TIPO DE ESTUDIO.** El presente estudio es de tipo instrumental ya que tiene como propósito el desarrollo de instrumentos de medición, incluyendo tanto la traducción como el diseño o la adaptación de dichos instrumentos, así como la obtención de sus propiedades psicométricas (Montero y León, 2005).

## RESULTADOS

El primer objetivo específico de éste estudio consistió en obtener los índices de confiabilidad de las escalas que ya habían sido validadas en población mexicana con características similares a las de la muestra objeto de estudio. Dichas escalas fueron: la subescala Ira-Rasgo de la versión mexicana del Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo (STAXI-2; Oliva, Hernández & Calleja, 2010) y la Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional (EASE, Díaz-Loving et al., 1986). Para alcanzar este objetivo se realizaron, para cada una de las escalas, análisis factoriales confirmatorios y análisis de índices de confiabilidad.

En lo que respecta al análisis factorial confirmatorio de la subescala Ira-Rasgo los resultados mostraron que la configuración factorial es idéntica a la de la escala original, además de que las cargas factoriales de los reactivos y los índices de confiabilidad para cada una de las dimensiones y para la escala total son muy similares a los de la escala original (ver tabla 3). Por su parte, el análisis factorial confirmatorio para la EASE mostró que la escala conservó una configuración factorial, los valores de las cargas factoriales y los índices de confiabilidad (de cada dimensión y la total), muy parecidos a los de la escala original. Sólo en dos de las dimensiones de la escala se observaron cambios, en la dimensión de Compasión empática y en la de Perturbación propia. En el caso de la primera, se eliminó el reactivo 21 " *Tomo en cuenta los sentimientos de otros*" ya que su carga factorial fue menor a .40. Mientras que en el caso de la dimensión Perturbación propia se observó que los reactivos " 14. *Me causa pesar ver llorar a alguien*" y el " 22. *Me siento mal al ver llorar a alguien*", que originalmente pertenecían a esta dimensión, se agruparon en la dimensión Compasión Empática (ver tabla 4).

Tabla 3

*Características psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala Ira-Rasgo del Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2)*

Reactivos	Factores	
	Temperamento iracundo	Reacción de ira
17. Me enojo con facilidad	.83 <b>.79</b>	
12. Tengo un carácter irritable	.80 <b>.83</b>	
13. Soy una persona enojona	.80 <b>.67</b>	
11. Me enojo rápidamente	.78 <b>.85</b>	
15. Tiendo a perder el control de mi persona	.59 <b>.42</b>	
16. Me siento furioso (a) cuando hago un buen trabajo y se me valora poco		.80 <b>.83</b>
14. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen		.76 <b>.79</b>
40. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás		.70 <b>.70</b>
19. Me enojo cuando se me trata injustamente		.66 <b>.62</b>
18. Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto		.55 <b>.56</b>
Consistencia interna total $\alpha=.860$	$\alpha=.860$	$\alpha=.781$
<b>Consistencia interna total <math>\alpha=.839</math></b>	<b><math>\alpha=.799</math></b>	<b><math>\alpha=.746</math></b>

*Nota. Los valores en negritas corresponden a las características psicométricas obtenidas para la muestra estudiada en la presente investigación, mientras que los otros valores corresponden a las características psicométricas de la escala original.*

Tabla 4

*Características psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional (EASE)*

Reactivos	Factores			
	Compasión Empática	Perturbación Propia	Empatía Cognitiva	Indiferencia- Tranquilidad
13. Me alegra ver la alegría	<b>.57</b>			
32. Me entenece la calidez humana	<b>.52</b>			
25. Es injusto que existan marginados	<b>.55</b>			
29. Me gusta la calidez humana	<b>.60</b>			
5. Me conmueve el dolor en otros	<b>.57</b>			
1. Me disgusta que ofendan a otros	<b>.47</b>			
9. Me inquieta ver a alguien lastimado	<b>.49</b>			
14. Me causa pesar ver llorar a alguien	<b>.55</b>			
22. Me siento mal al ver llorar a alguien	<b>.53</b>			
2. Pierdo el control en situaciones de peligro		<b>.58</b>		
6. Me angustian las emergencias		<b>.57</b>		
18. Pierdo el control en situaciones emocionales desagradables		<b>.54</b>		
10. Siento miedo al ver pelear a alguien		<b>.64</b>		
26. Me afectan las escenas sangrientas		<b>.55</b>		
17. Me asusta pensar en violencia		<b>.58</b>		
3. Me doy cuenta del estado de ánimo de los demás			<b>.41</b>	
7. Adivino cuando alguien tiene problemas			<b>.53</b>	
11. Sé cuando alguien está enojado (a)			<b>.40</b>	
15. Me doy cuenta cuando alguien tiene miedo			<b>.52</b>	
19. Me doy cuenta cuando alguien es sentimental			<b>.52</b>	
23. Anticipo las reacciones emocionales de las personas			<b>.47</b>	
27. Me doy cuenta cuando le caigo mal a alguien			<b>.49</b>	
30. Percibo cuando alguien no se lleva bien			<b>.42</b>	
4. Me mantengo tranquilo (a) cuando alguien se lastima				<b>.60</b>
8. Soy indiferente a los sentimientos de mis amigos				<b>.64</b>
12. Me siento tranquilo (a) aunque alguien esté triste				<b>.60</b>
16. Me mantengo tranquilo (a) en situaciones emocionales desagradables				<b>.57</b>
20. Estoy tranquilo (a) aunque a mi alrededor estén preocupados				<b>.56</b>
24. Cuando alguien sufre un accidente NO me pongo nervioso (a)				<b>.63</b>
28. Me mantengo tranquilo (a) en situaciones de emergencia				<b>.55</b>
31. Soy indiferente a los problemas de los demás				<b>.48</b>
Consistencia interna total: No se reporta	$\alpha=.83$	$\alpha=.89$	$\alpha=.79$	$\alpha=.77$
<b>Consistencia interna total <math>\alpha=.76</math></b>	<b><math>\alpha=.79</math></b>	<b><math>\alpha=.74</math></b>	<b><math>\alpha=.82</math></b>	<b><math>\alpha=.71</math></b>

*Nota.* Los valores en negritas corresponden a las características psicométricas obtenidas para la muestra estudiada en la presente investigación, mientras que los otros valores corresponden a las características psicométricas de la escala original.

El segundo objetivo específico del Estudio I fue adaptar, validar y obtener los índices de confiabilidad de las escalas que estaban en español, pero habían sido desarrolladas para ser aplicadas en muestras distintas a la de la presente investigación: en muestras de otros países (Escala de Respuestas Rumiativas, Escala de Impulsividad de Barratt, BIS-15S; y Test de Orientación Vital Revisado, LOT-R) o en muestras con otra escolaridad (Escala Multidimensional de Perfeccionismo).

El análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal para la Escala de Respuestas Rumiativas arrojó un índice Kaiser-Meyer-Olkin de .780 y la prueba de esfericidad de Bartlett  $\chi^2$  fue de 642.119,  $g/45$ ,  $p=.000$ . Los resultados mostraron además que la escala, validada originalmente en población española, arrojó una configuración factorial idéntica en la muestra objeto de estudio de la presente investigación. La escala arrojó dos factores con valor propio mayor a 1 que explican en su conjunto el 52.01% de la varianza total y sus índices de confiabilidad, así como las cargas factoriales de los reactivos que las componen son similares a los de la escala original (ver tabla 5).

Tabla 5

*Propiedades psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala de Respuestas Rumiativas*

Reactivos	Factores	
	Reproches	Reflexión
7. Piensas ¿Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen?	.79	<b>.83</b>
8. Piensas: ¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?	.79	<b>.70</b>
1. Piensas: ¿Qué he hecho yo para merecerme esto?	.77	<b>.76</b>
6. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.	.70	<b>.58</b>
3. Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma?	.56	<b>.41</b>
4. Te vas por ahí solo y piensas en por qué te sientes así.		.77
10. Te vas solo a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.		.76
9. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás enojado.		.66
2. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás enojado.		.64
5. Escribes lo que estás pensando y lo analizas.		.56
Consistencia interna total $\alpha=.93$	$\alpha=.80$	$\alpha=.74$
<b>Consistencia interna total <math>\alpha=.79</math></b>	<b><math>\alpha=.73</math></b>	<b><math>\alpha=.76</math></b>

*Nota.* Los valores en negritas corresponden a las características psicométricas obtenidas para la muestra estudiada en la presente investigación, mientras que los otros valores corresponden a las características psicométricas de la escala original.

El análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal para la Escala de Impulsividad de Barratt, BIS-15S arrojó un índice Kaiser-Meyer-Olkin de .769 y la prueba de esfericidad de Bartlett  $\chi^2$  fue de 1440.325,  $g\neq 105$ ,  $p=.000$ . Los resultados mostraron además que la escala, validada originalmente en población colombiana, arrojó una configuración factorial distinta en la muestra objeto de estudio de la presente investigación. La escala original se componía de tres factores: Impulsividad motora, Impulsividad cognitiva y Previsión (ver tabla 6), pero la versión aquí obtenida se compuso sólo de dos factores con valor propio mayor a 1 que explican en su conjunto el 42.77% de la varianza total (ver tabla 7). En el primer factor se agruparon los reactivos que en la versión original correspondían a la impulsividad motora y la impulsividad cognitiva, y en el segundo factor se conservaron los reactivos que originalmente pertenecían a la dimensión de previsión. Además de que se eliminaron los reactivos 13 y 14, dado que sus cargas factoriales fueron menores a .40.

Tabla 6

*Propiedades psicométricas de la versión original de la Escala de Impulsividad de Barratt, BIS-15S*

Reactivos	Factores		
	Impulsividad motora	Previsión	Impulsividad cognitiva
1. Actúo impulsivamente	.71		
2. Hago las cosas en el momento que se me ocurren	.58		
3. Hago las cosas sin pensarlas	.77		
4. Digo las cosas sin pensarlas	.65		
5. Compró cosas impulsivamente	.48		
6. Planifico para tener un trabajo fijo		.72	
7. Planifico para el futuro		.66	
8. Ahorro con regularidad		.64	
9. Planifico mis tareas con cuidado		.65	
10. Pienso las cosas cuidadosamente		.45	
11. Me siento inquieto en clases o conversaciones que duran mucho tiempo			.73
12. Se me hace difícil estar quieto por largos periodos			.65
13. Me concentro con facilidad			.65
14. Puedo enfocar mi mente en una sola cosa por mucho tiempo			.72
15. Me aburre pensar en algo por demasiado tiempo			.59
Consistencia interna total $\alpha=.79$	$\alpha=.78$	$\alpha=.78$	$\alpha=.77$



Tabla 7

*Propiedades psicométricas de la Escala de Impulsividad de Barratt, BIS-15S obtenidas en el presente estudio*

Reactivos	Factores	
	Impulsividad Cognitiva y Motora	Previsión
3. Hago las cosas sin pensarlas	.77	
4. Digo las cosas sin pensarlas	.75	
1. Actúo impulsivamente	.75	
2. Hago las cosas en el momento que se me ocurren	.64	
12. Se me hace difícil estar quieto por largos periodos	.58	
11. Me siento inquieto en clases o conversaciones por un largo periodo	.47	
5. Compro cosas impulsivamente	.42	
15. Me aburre pensar en algo por demasiado tiempo	.40	
7. Planifico para el futuro		.79
9. Planifico mis tareas con cuidado		.77
6. Planifico para tener un trabajo fijo		.71
8. Ahorro con regularidad		.68
10. Pienso las cosas cuidadosamente		.66
Consistencia interna total $\alpha=.65$	$\alpha=.76$	$\alpha=.79$

Para el LOT-R, por otro lado, el análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal arrojó un índice Kaiser-Meyer-Olkin de .630 y la prueba de esfericidad de Bartlett  $\chi^2$  fue de 176.037,  $g= 15$ ,  $p=.000$ . Los resultados mostraron además que la escala, validada originalmente en población española, arrojó una configuración factorial idéntica en la muestra objeto de estudio de la presente investigación. La escala arrojó dos factores con valor propio mayor a 1 que explican en su conjunto el 56.95% de la varianza total (ver tabla 8).

Tabla 8

*Propiedades psicométricas del Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)*

Reactivos	Factores	
	<i>Optimismo</i>	<i>Pesimismo</i>
1. En tiempos difíciles suelo esperar lo mejor	.60	<b>.76</b>
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	.64	<b>.75</b>
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	.49	<b>.74</b>
3. Si algo malo tiene que pasarme estoy seguro de que me pasará		.45 <b>.71</b>
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera		.63 <b>.75</b>
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas		.85 <b>.67</b>
Consistencia interna total $\alpha=.78$	No se reportan en la escala original	
Consistencia interna total $\alpha=.67$	$\alpha=.64$	$\alpha=.65$

*Nota.* Los valores en negritas corresponden a las características psicométricas obtenidas para la muestra estudiada en la presente investigación, mientras que los otros valores corresponden a las características psicométricas de la escala original.

En el caso de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo, el análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal arrojó un índice Kaiser-Meyer-Olkin de .630 y la prueba de esfericidad de Bartlett  $\chi^2$  fue de 176.037,  $g=15$ ,  $p=.000$ . De dicho análisis se obtuvieron cinco factores con valor propio mayor a 1 que explican en su conjunto el 57.91% de la varianza total. Los resultados mostraron que la escala cuenta con la misma configuración factorial a la de la escala original que fue validada en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato, aunque en la presente investigación fue validada en adultos jóvenes y estudiantes universitarios de la Ciudad de México. Los factores de Organización y Estándares personales de la escala original (ver tabla 9) quedaron idénticos en la versión obtenida en la presente investigación (ver tabla 10). En lo que respecta al factor de Preocupación por los errores se perdieron dos reactivos, el reactivo "Sólo el trabajo excepcional es aceptado en mi familia" se pasó al factor Expectativas de otros y el reactivo "Cuando era niño me

*castigaban por no hacer las cosas perfectas*" se eliminó. En el factor Expectativas de otros se agregaron dos reactivos, el reactivo "*Sólo el trabajo excepcional es aceptable en mi familia*", que como ya se dijo pertenecía originalmente al factor Preocupación por los errores, y el reactivo "*Nunca he sentido que puedo cumplir con las metas que me imponen las personas con las que convivo*" que pertenecía al factor de Estándares personales. Finalmente, en lo que respecta al factor de Indecisión de acción, se observó que se perdieron dos reactivos, el reactivo "*Nunca he sentido que puedo cumplir con las metas que mis padres me imponen*" se fue a la dimensión de Expectativas de otros, mientras que el reactivo "*Si cometo pocos errores, le agradeceré más a las personas*" se movió al factor de Preocupación por errores.

Tabla 9

*Propiedades psicométricas de la versión original de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo*

Reactivos	Factores				
	Preocupación por errores	Organización	Expectativas de otros	Indecisión de acción	Estándares personales
14. Si me equivoco parcialmente, es tan malo como si me hubiera equivocado totalmente	.79				
13. Si alguien hace una tarea en la escuela o el trabajo mejor que yo, siento que he fallado en toda la tarea	.78				
9. Si fallo en el trabajo o escuela, soy un fracaso como persona	.73				
23. Si no hago las cosas tan bien como los demás, significa que soy un ser humano inferior	.69				
18. Odio ser menos que el mejor en lo que hago	.68				
25. Si no hago bien las cosas todo el tiempo, las personas no me respetarán	.58				
21. Probablemente la gente pensará menos en mí si cometo un error	.55				
15. Sólo el trabajo excepcional es aceptable en mi familia	.54				
4. Si no cumplo las metas más altas que me he propuesto, probablemente seré una persona inferior	.52				
3. Cuando era niño me castigaban por no hacer las cosas perfectas	.43				
27. Trato de ser una persona limpia		.79			
7. Soy una persona limpia		.75			
8. Intento ser una persona ordenada		.72			
29. La limpieza es muy importante para mí		.69			
31. Soy una persona ordenada		.58			
2. El orden es muy importante para mí		.45			
11. Mis padres quieren que sea el mejor en todo			.64		
1. Mis padres establecen metas muy altas para mí			.56		
26. Mis padres siempre han tenido expectativas más altas para mi futuro en relación con las que yo tengo			.54		
20. Mis padres han esperado sólo cosas excelentes de mí			.50		
28. Usualmente tengo dudas sobre tareas simples que hago				.67	
33. Tiendo a atrasarme en mi trabajo porque hago las cosas una y otra vez				.61	
32. Me toma mucho tiempo hacer algo bien				.49	
35. Nunca he sentido que puedo cumplir con las metas que mis padres me imponen				.45	
34. Si cometo pocos errores, le agradeceré más a las personas				.43	
12. Me propongo metas más altas que la mayoría de las personas					.54
19. Me propongo metas extremadamente altas					.54
30. Espero un rendimiento mayor en mis tareas diarias que la mayoría de las personas					.49
16. Soy muy bueno en enfocar mis esfuerzos para lograr una meta					.49
Consistencia interna total: No se reporta el dato en la escala original	$\alpha=.86$	$\alpha=.79$	$\alpha=.72$	$\alpha=.69$	$\alpha=.65$

Tabla 10.

*Propiedades psicométricas encontradas en la presente investigación para la Escala Multidimensional de Perfeccionismo*

Reactivos	Factores				
	Preocupación por errores	Organización	Expectativas de otros	Indecisión de acción	Estándares personales
23. Si no hago las cosas tan bien como los demás, significa que soy un ser humano inferior.	.76				
25. Si no hago bien las cosas todo el tiempo, las personas no me respetarán	.74				
9. Si fallo en el trabajo o escuela siento que soy un fracaso como persona	.72				
18. Odio ser menos que el mejor en lo que hago	.66				
21. Probablemente la gente pensará menos en mí si cometo un error	.66				
14. Si me equivocó parcialmente, es tan malo como si me hubiera equivocado totalmente	.64				
4. Si no cumplo las metas más altas que me he propuesto, probablemente seré una persona inferior	.64				
13. Si alguien hace una tarea en la escuela o el trabajo mejor que yo, siento que he fallado en toda la tarea	.62				
34. Si cometo pocos errores, le agradeceré más a las personas	.56				
8. Intento ser una persona ordenada		.81			
31. Soy una persona ordenada		.81			
7. Soy una persona limpia		.80			
29. La limpieza es muy importante para mí		.77			
27. Trato de ser una persona limpia		.76			
2. El orden es muy importante para mí		.68			
11. Las personas con las que convivo quieren que sea el mejor en todo			.73		
26. Las personas con las que convivo siempre han tenido expectativas más altas para mi futuro en relación con las que yo tengo			.62		
1. Las personas con las que convivo establecen metas muy altas para mí			.57		
20. Las personas con las que convivo esperan sólo cosas excelentes de mí			.57		
15. Sólo el trabajo excepcional es aceptable en mi familia			.53		
35. Nunca he sentido que puedo cumplir con las metas que me imponen las personas con las que convivo			.42		
32. Me toma mucho tiempo hacer algo bien				.80	
33. Tiendo a atrasarme en mi trabajo porque hago las cosas una y otra vez				.78	
28. Usualmente tengo dudas sobre tareas simples que hago				.63	
12. Me propongo metas más altas que la mayoría de las personas					.78
19. Me propongo metas extremadamente altas					.75
30. Espero un rendimiento mayor en mis tareas diarias que la mayoría de las personas					.49
16. Soy muy bueno (a) en enfocar mis esfuerzos para lograr una meta					.43
Consistencia interna total $\alpha=.89$	$\alpha=.88$	$\alpha=.85$	$\alpha=.74$	$\alpha=.73$	$\alpha=.72$

Para la versión española del Cuestionario de Autorregulación Emocional, el análisis factorial exploratorio de componentes principales con rotación varimax mostró que, los reactivos se distribuyeron, igual que en la escala original, en dos dimensiones que explican el 57.3% de la varianza total: reevaluación cognitiva y supresión expresiva (ver tabla II). Sólo que, en la presente investigación se eliminó el reactivo número cinco “*Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma*” ya que su carga factorial fue menor a .40.

Tabla II

*Propiedades psicométricas de la versión española y la versión obtenida en la presente investigación del Cuestionario de Autorregulación Emocional*

Reactivos	Factores	
	Reevaluación Cognitiva	Supresión Expresiva
1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej., alegría o diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	.66	<b>.66</b>
3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej., tristeza o enojo), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	.69	<b>.61</b>
7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio la manera de pensar sobre la situación	.74	<b>.71</b>
8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro	.75	<b>.71</b>
10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación	.76	<b>.69</b>
2. Guardo mis emociones para mí mismo		.73 <b>.69</b>
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas		.73 <b>.63</b>
6. Controlo mis emociones no expresándolas		.83 <b>.75</b>
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas		.68 <b>.62</b>
Consistencia interna total: No se reporta en la escala original	$\alpha=.79$	$\alpha=.73$
Consistencia interna total <b><math>\alpha=.72</math></b>	<b><math>\alpha=.78</math></b>	<b><math>\alpha=.77</math></b>

*Nota.* Los valores en negritas corresponden a las características psicométricas obtenidas para la muestra estudiada en la presente investigación, mientras que los otros valores corresponden a las características psicométricas de la escala original.

El último objetivo del Estudios I fue la traducción-retraducción y validación de la Escala de Predisposición a la Excitación (Arousal Predisposition Scale; Coren, 1988). El análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal arrojó un índice KMO de Kaiser-Meyer-Olkin de .871 y la prueba de esfericidad de Bartlett  $\chi^2$  fue de 2 734.737,  $g= 378$ ,  $p=.000$ . Los resultados mostraron que, de manera similar a la escala original validada en población canadiense, la versión obtenida en la presente investigación muestra que la escala es unidimensional, es decir, sólo cuenta con un factor con valor propio mayor a 1 que explica el 38.55% de la varianza total (ver tabla 12).

Tabla 12

*Propiedades psicométricas de la versión original y la versión obtenida en la presente investigación de la Escala de Predisposición a la Excitación*

Reactivos	Cargas factoriales	
2. Me pone nervioso (a) tener que hacer varias cosas a la vez	.72	<b>.64</b>
5. Soy inquieto (a) y nervioso (a)	.72	<b>.60</b>
1. Soy una persona tranquila (inverso)	.71	<b>.73</b>
3. Los cambios repentinos de cualquier tipo producen un efecto emocional inmediato en mí	.68	<b>.78</b>
4. Arrastro con emociones fuertes una o dos horas después de salir de las situaciones que las causaron.	.64	<b>.66</b>
10. Me asusto con facilidad.	.64	<b>.63</b>
11. Me frustró con facilidad.	.59	<b>.75</b>
9. Me afectan emocionalmente eventos que otras personas consideran neutros.	.56	<b>.70</b>
12. Tiendo a seguir emocionado (a) o conmovido (a) durante un tiempo después de ver una buena película.	.55	<b>.68</b>
6. Mi estado de ánimo se ve rápidamente influenciado cuando entro a lugares nuevos.	.49	<b>.67</b>
7. Me emociono con facilidad.	.49	<b>.55</b>
8. Mi corazón sigue latiendo rápido por un tiempo, luego de haberme alterado.	.45	<b>.64</b>
Consistencia interna total	$\alpha=.73$	<b><math>\alpha=.85</math></b>

*Nota.* Los valores en negritas corresponden a las características psicométricas obtenidas para la muestra estudiada en la presente investigación, mientras que los otros valores corresponden a las características psicométricas de la escala original.

## DISCUSIÓN

El propósito de éste primer estudio fue evaluar y obtener las propiedades psicométricas de los instrumentos que miden los rasgos de personalidad más relacionados con la regulación emocional y que estaban validados en muestras con características distintas a la muestra objeto de estudio de la presente investigación. Lo cual es importante ya que uno de los avances en la medición de atributos psicológicos ha girado en torno a la necesidad de desarrollar instrumentos que reflejen las características de la cultura en la que serán muestreados, o como ya había señalado Cattell (como se citó Díaz-Lagunes y García y Barragán, 2008) la necesidad de desarrollar instrumentos de medición "libres de cultura" y/o "culturalmente justos".

En éste sentido, se encontró que las propiedades psicométricas de las escalas validadas previamente en población mexicana (subescala Ira-Rasgo de la versión mexicana del Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo, Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional, y Escala Multidimensional de Perfeccionismo) fueron muy parecidas, tanto en su configuración factorial como en sus índices de confiabilidad a las encontradas en la muestra objeto de estudio de la presente investigación. Lo cual no ocurrió con las escalas que se tradujeron al español, pero fueron desarrolladas y validadas en muestras de otros países como España (Escala de Respuestas Rumiativas y Test de Orientación Vital Revisado), Colombia (Escala de Impulsividad de Barrat) y Estados Unidos (Cuestionario de Autorregulación Emocional). En dichas escalas, si bien se encontró en el presente estudio una configuración factorial muy parecida a la reportada en los estudios originales, los índices de consistencia interna fueron más bajos, aunque aceptables para ser utilizados en la presente investigación.

Así, considerando que en México existe una gran cantidad de instrumentos de medición psicológica desarrollados en otros países, éste hallazgo pone de relieve lo importante que es traducirlos, adaptarlos y validarlos transculturalmente de tal manera que puedan ser utilizados en población mexicana. Si bien dicho proceso es laborioso, es relativamente más rápido que el desarrollo de un nuevo instrumento, además de que posibilita la comparación de los resultados de una misma escala con otras poblaciones (Brunatto, 2013).



## ESTUDIO 2.

### DISEÑO DE VIÑETAS DE ENOJO

**OBJETIVO GENERAL.** Diseñar viñetas en las que se describan situaciones de enojo que incluyan las principales relaciones interpersonales en las que se experimenta enojo en combinación con los principales motivos que lo generan para que las personas en el último estudio indiquen las estrategias que despliegan a lo largo del proceso generativo de la emoción de manera situada.

**OBJETIVO ESPECÍFICOS:**

- 1 Conocer cuáles son los principales motivos por los que las personas se enojan.
- 2 Conocer cuáles son las relaciones interpersonales en las que las personas experimentan enojo con mayor frecuencia.
- 3 Conocer cuáles son los motivos más comunes por los que se enojan en cada una de sus relaciones personales.

**JUSTIFICACIÓN.** Las valoraciones que hacen las personas de distintas situaciones o estímulos y que los conducen a diferentes estados emocionales, inciden en el proceso de regulación emocional (Barlow, 1988; Frijda y Zeelenberg, 2001; Lazarus, 2001; Scherer, 2001). Al respecto, Lazarus (2001) sugiere que cada emoción se corresponde con un patrón de valoraciones basadas en una serie de ejes temáticos. En el caso del enojo la ofensa contra uno mismo o lo suyo es uno de los núcleos temáticos sobre los que existe un mayor consenso en la investigación (Lazarus, 2001), pero el enojo se genera también por situaciones que son valoradas como estresantes o amenazantes (Moscoso, 2007), o bien, situaciones valoradas como traición o engaño (Reeve, 1994).

Si bien estos núcleos temáticos constituyen prototipos de valoración que generan enojo, un componente central en el proceso de valoración es el agente causal (Lazarus, 2001; Mauro, Sato y Tucker, 1992; Scherer, 2001). De hecho, al contrastar los resultados de varias investigaciones (e.g., Fabes y Eisenberg, 1992; Fitness, 2000; Rendón, 2007; Thompson y Waters, 2010) puede observarse que las valoraciones que una persona hace de las situaciones dependen del tipo de relación que se tenga con la persona que participa en el evento. No obstante, la mayor parte del cuerpo de investigación se constituye de hallazgos aislados en los que se realiza un análisis de las valoraciones que generan enojo en un solo tipo de relación (e.g., con compañeros de trabajo o pareja romántica) o en diadas (e.g., relaciones padres-hijos).

Asimismo, los hallazgos obtenidos por los estudios existentes provienen, sobre todo, del contexto familiar y de pares, de muestras de niños y adolescentes (cf. Carpenter & Halberstadt, 1996; Fabes & Eisenberg, 1992; Rendón, 2007), pero no se cuenta con estudios empíricos sobre las valoraciones que los adultos hacen sobre las situaciones que generan enojo. Por lo tanto, el propósito del presente estudio es explorar si las valoraciones globales (ejes temáticos) sobre situaciones que generan enojo varían a través de distintos tipos de relaciones interpersonales, a partir del trabajo con una muestra de adultos jóvenes.

Finalmente, los hallazgos de los estudios referidos se obtuvieron de muestras anglosajonas, en las que las evaluaciones de los estímulos que guían a determinado tipo de experiencias emocionales –incluida la de enojo– son distintas a las de otras culturas (cf. Fernández, Zubieta, & Páez, 2000; Díaz-Loving & Draguns, 1999). Bajo esta lógica se vuelve imprescindible explorar si las valoraciones de dichas situaciones-estímulo en una muestra de residentes de la Ciudad de México difieren o no de las de los hallazgos informados hasta ahora.

**PARTICIPANTES Y TIPO DE MUESTREO.** Se realizó un muestreo no probabilístico accidental (Kerlinger & Lee, 2002) de 282 adultos jóvenes (124 hombres y 158 mujeres) de la Ciudad de México, con edades entre los 18 y 31 años ( $M=21.573$ ,

DE=3.483). La mayoría de los participantes informó una escolaridad de licenciatura (93%) y, en menor medida, bachillerato (4.3%) y posgrado (2.7%).

**INSTRUMENTO.** Se aplicó un cuestionario abierto a los participantes para explorar los principales motivos de enojo y las principales relaciones interpersonales en las que este se experimenta. Se optó por este cuestionario debido a que en México no hay instrumentos válidos y confiables que permitan evaluar los motivos de enojo en diferentes relaciones interpersonales. Solo se cuenta con instrumentos que miden algunas áreas de conflicto, particularmente en el contexto de pareja (cf. Moral & López, 2011; Rivera-Aragón, Cruz, Arnaldo-Ocadiz, & Díaz-Loving, 2004), y la expresión y regulación de la ira independientemente del interlocutor (cf. Moscoso, 2007; Moscoso & Spielberger, 1999; Spielberger et al., 1985). En un primer apartado, los participantes proporcionaron algunos datos demográficos como su edad, sexo y escolaridad. En un segundo apartado, se solicitó a los participantes que recordaran un evento reciente en el que experimentaron enojo y lo describieran con detalle, indicando la o las causas que lo generaron y el tipo de relación que tenían con la persona con la que se enojaron.

**PROCEDIMIENTO.** Se solicitó la participación de las personas de manera individual en plazas, centros comerciales y hogares. Otra parte de los cuestionarios se aplicó de manera colectiva en universidades y centros de trabajo. Antes de iniciar la aplicación, se indicó a los participantes que los episodios de enojo tenían que involucrar a alguna persona y no haber sido generados por ellos mismos (e.g., "me enojé porque me desperté tarde"), por algún objeto (e.g., "me enojé porque la televisión se descompuso"), por un fenómeno natural (e.g., "me enoja que llueva o haga mucho calor"), por alguna problemática social (e.g., "me enoja la pobreza") o por alguna circunstancia de la vida cotidiana (e.g., "me enoja que haya mucho tránsito"). Además, se solicitó a los participantes que respondieran de la manera más honesta posible, y se les garantizó la confidencialidad y anonimato de sus respuestas.

**ANÁLISIS DE DATOS.** Una vez concluida la aplicación, se hizo un análisis general sobre los ejes temáticos de valoración que anteceden a la experiencia emocional del enojo, sin tomar en cuenta el tipo de relación con el agente causal. Para ello se realizó un análisis de contenido (cf. Krippendorff, 1990) tomando como unidad de análisis la información proporcionada por los participantes en la descripción detallada de la situación que les había generado enojo y la pregunta donde se les pidió que especificaran los motivos por los que se enojaron. Las respuestas de los participantes fueron agrupadas en función de su similitud en categorías, y a cada una de ellas le fue asignada una etiqueta a partir de su contenido temático. Las etiquetas se tomaron de la literatura previa sobre las valoraciones de eventos que generan enojo (e.g., Fitness, 2000; García-Méndez et al., 2011; Lazarus, 2001; Moscoso, 2007; Parra, 2007; Reeve, 1994; Rendón, 2007). Después, se realizó una sumatoria de frecuencias por respuesta con el propósito de obtener una frecuencia total para cada categoría encontrada. Dichas frecuencias se transformaron en porcentajes para identificar con mayor facilidad la proporción de casos en los que el enojo fue generado por los diferentes ejes temáticos de valoración.

Después se identificaron las principales relaciones interpersonales en las que los participantes informaron experimentar enojo. Para ello se hizo un análisis de frecuencias de los tipos de relación que los participantes reportaron tener con las personas con las que se enojaron. Dichas frecuencias se transformaron a porcentajes para identificar con mayor facilidad la proporción de casos en los que el enojo fue generado por los diferentes agentes causales. Finalmente, se hizo un análisis comparativo entre las razones por las que las personas se enojan en cada tipo de relación interpersonal para conocer cuál es el motivo principal de enojo en cada contexto interpersonal (análisis intragrupo).

**TIPO DE ESTUDIO.** El presente estudio es de tipo exploratorio, ya que en una primera aproximación busca detectar variables, relaciones y condiciones en las que se da el fenómeno en el que está interesado. En otros términos, trata de encontrar indicadores que puedan servir para definir con mayor certeza un fenómeno o evento, desconocido o

poco estudiado. En suma, proporciona información necesaria para aproximarse al fenómeno con mayor conocimiento en un estudio posterior (Kerlinger & Lee, 2002).

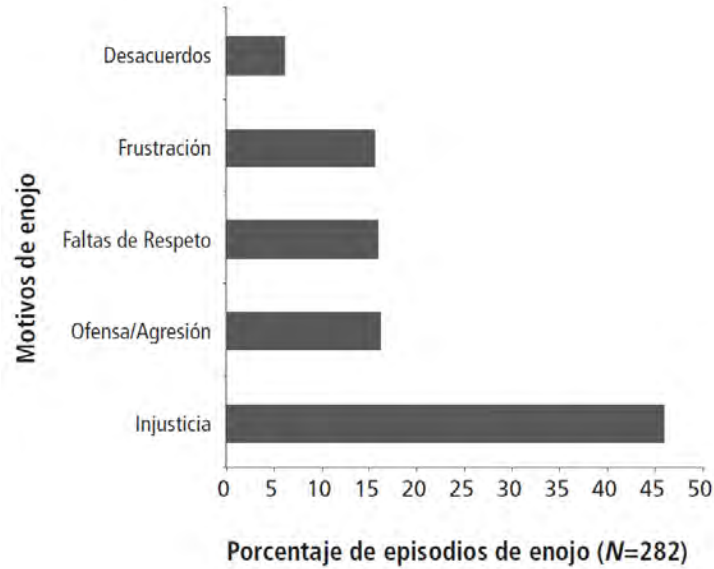
## RESULTADOS

El propósito del presente estudio fue explorar si las valoraciones globales que generan enojo varían en función del tipo de relación con el agente causal. Para alcanzarlo, se hicieron varios análisis de frecuencias a partir de los cuales sería posible obtener la distribución, en términos de porcentajes, de: (a) los principales motivos por los que los participantes se enojan, (b) las personas con las que más se presenta esta emoción, (c) los motivos por los que se enojan en diferentes relaciones interpersonales (análisis intergrupales) y (d) los motivos de enojo al interior de cada una de estas relaciones. En seguida se describen los principales hallazgos en cada uno de estos rubros.

### **¿Por qué nos enojamos?**

El análisis general, sin tomar en cuenta el tipo de relación con el agente causal, mostró que los eventos de enojo descritos por los participantes se centraron en cinco ejes temáticos de valoración, siendo la percepción de injusticia el principal (ver figura 6).

En la categoría Injusticia se englobaron aquellos eventos de enojo en los que los participantes describieron algún tipo de inequidad en las diferentes relaciones interpersonales o percibieron que eran tratados de una manera que no merecían (e.g., ser culpados de alguna acción sin tener evidencia suficiente, que otros no los tomen en cuenta en decisiones que los involucran, que aquellos a quienes perciben como sus pares se sientan superiores, que personas cercanas no sean recíprocas en términos de lealtad, comprensión y compromiso).



*Figura 6.* Distribución, en términos de porcentaje, de los motivos o ejes temáticos de valoración que generaron enojo. Tomada de Valoración de situaciones-estímulo que generan enojo en diferentes relaciones interpersonales por M. Martínez Pérez, & R. Sánchez Aragón, 2014. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), p. 167.

Para la categoría Ofensa/Agresión se contemplaron todos los eventos de enojo en los que los participantes hicieron referencia a la percepción de ofensa verbal (e.g., insultos, difamaciones, hacer bromas sobre sus características físicas) y/o agresión física (e.g., empujones, golpes, pisotones), ya sea hacia ellos mismos o hacia alguna persona cercana.

Por su parte, la categoría Faltas de Respeto quedó integrada por los eventos de enojo en los que los participantes enfatizaron la intromisión de otros en su privacidad e individualidad (e.g., que otros opinen sobre su relación de pareja o la manera en la que llevan su vida), así como la violación de normas sociales básicas de convivencia (e.g., recibir comentarios vulgares en la calle, que no se respeten las señales de tránsito o se escuche música a volúmenes muy elevados), o la ruptura de normas o acuerdos vinculados a la exclusividad en algunos tipos de relaciones interpersonales (e.g., infidelidad).

En lo que respecta a la categoría Frustración, se incluyeron las descripciones de los eventos de enojo en los que los participantes señalaron que alguien les había impedido concluir alguna tarea o acción, o alcanzar un logro (e.g., interrumpir un juego por computadora, llegar tarde a una cita para ver una película o cancelar repentinamente planes importantes para los participantes).

Finalmente, en la categoría Desacuerdos se englobaron aquellas descripciones en las que el enojo fue motivado por discrepancias en las formas de pensar, hacer elecciones o resolver problemas, entre los participantes y otras personas.

### **¿Con quién(es) nos enojamos?**

Se encontró que los episodios de enojo descritos por los participantes involucraron principalmente cinco tipos de relaciones interpersonales, siendo las relaciones familiares en las que se reportaron más eventos de enojo y las de amistad en las que se encontraron menos. En la categoría Familiares entraron todas aquellas personas con las que el participante informó tener algún tipo de parentesco, ya sea consanguíneo o político; van desde padres y hermanos, hasta tíos (as) políticos (as) y cuñados (as). En la categoría Extraños/Desconocidos se agrupó a las personas que los participantes habían visto por primera vez o personas con las que comparten algún espacio físico, pero no tienen una relación cercana (e.g., personal de la escuela donde el participante estudia o trabaja). En la categoría Pareja Romántica se incluyó a las personas con las que los participantes reportaron tener una relación de pareja ya fuese noviazgo, vivir en unión libre o estar casados. Finalmente, en las categorías Compañeros de Trabajo/Escuela y Amigos –a diferencia de las categorías anteriores– solo se incluyeron los casos en los que los participantes hicieron referencia a dichas etiquetas (ver Figura 7).

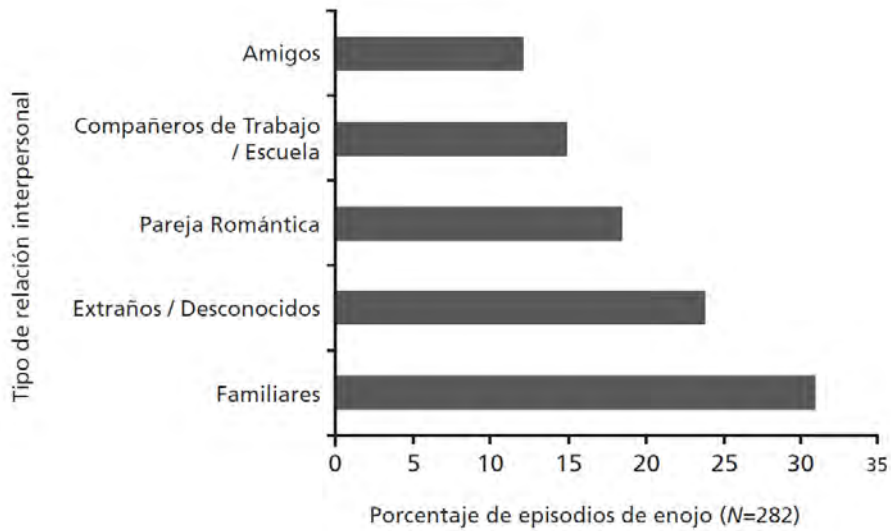
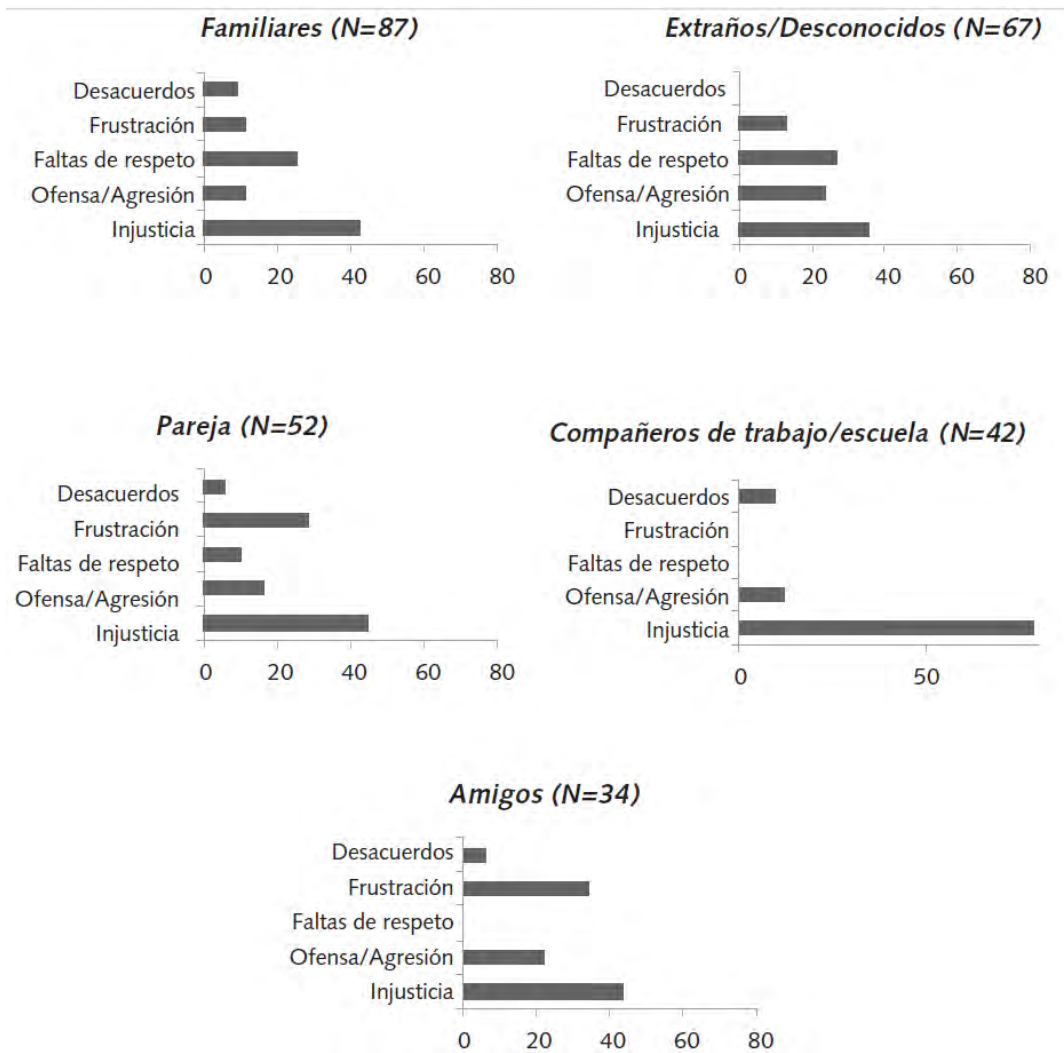


Figura 7. Distribución, en términos de porcentaje, de los eventos de enojo descritos por los participantes, según la persona con quien se enojaron. Tomada de Valoración de situaciones-estímulo que generan enojo en diferentes relaciones interpersonales por M. Martínez Pérez, & R. Sánchez Aragón, 2014. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), p. 168.

**¿Cuáles son los motivos por los que nos enojamos en cada relación interpersonal?**

Se encontró que el principal motivo de enojo en todas las relaciones interpersonales fue la percepción de Injusticia, en cuanto que existen menos reportes de enojo por Desacuerdos en todas las relaciones interpersonales. Específicamente, no hubo ningún caso de enojo por este motivo con Extraños/Desconocidos (ver Figura 8).





*Figura 8.* Distribución de los motivos de enojo en cada una de las relaciones interpersonales con el agente causal. En todas las gráficas, se presenta en el eje x el porcentaje de casos de enojo y en el eje y los distintos tipos de ejes temáticos de valoración de enojo. Tomada de Valoración de situaciones-estímulo que generan enojo en diferentes relaciones interpersonales por M. Martínez Pérez, & R. Sánchez Aragón, 2014. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), p. 170.

## DISCUSIÓN

Se sabe que, tanto los procesos de valoración como el tipo de relación con un interlocutor desempeñan un papel crucial en la regulación del enojo y otras experiencias emocionales (Barlow, 1988; Pérez & Redondo, 2006; Rendón, 2007). Por lo tanto, la presente investigación se centró en explorar si los ejes temáticos de valoración que anteceden a la experiencia emocional de enojo difieren en función del tipo de relación con el agente causal. Esto con la finalidad de explorar, en estudios posteriores, la influencia de estos dos elementos (motivos de enojo y tipo de relación con el agente causal) en el despliegue de estrategias de regulación emocional.

Los resultados del presente estudio mostraron, en primera instancia, cinco ejes temáticos de valoración de situaciones-estímulo que generan enojo, a saber: Injusticia, Ofensa/Agresión, Faltas de Respeto, Frustración y Desacuerdos. Estos ejes coinciden con los propuestos por algunos autores, por ejemplo, la ofensa y la frustración ya habían sido señaladas como valoraciones que generan enojo por Lazarus (2001) y por Dollard y Miller (1950, citado en Myers, 2005), respectivamente. Sin embargo, no se contaba con estudios que pusieran a prueba dichos planteamientos de manera empírica. En lo que respecta a la injusticia y las faltas de respeto, Fitness (2000) las había señalado como causas de enojo en el contexto laboral, en cuanto que, los desacuerdos fueron referidos por García-Méndez et al. (2011) como causas de enojo en las relaciones románticas. No obstante, aquí se encontró que dichas valoraciones generan enojo también en otras relaciones interpersonales y que se presentan en mayor o menor proporción en algunas de estas.

Por otra parte, los hallazgos mostraron que los episodios de enojo involucraron a Familiares, Extraños/Desconocidos, Pareja Romántica, Compañeros de Trabajo/Escuela y Amigos. Pero es con los familiares con quienes se registró el mayor número de eventos de enojo y con los amigos el menor. Esto se puede deber a que es con los padres —con quienes reportaron enojarse en la mayoría de los eventos descritos por los participantes— en comparación con los pares (i.e., amigos) con quienes el individuo difiere en mayor medida en términos de intereses, metas, sensibilidades y respuestas ante diferentes situaciones (Thompson & Waters, 2010). De este modo,

estas relaciones familiares se convierten en las que se requiere un mayor esfuerzo para regular las emociones, como ya habían señalado Gross, Richards y John (2006).

Asimismo, los resultados en torno a las evaluaciones que generan enojo, según el tipo de relación con el agente causal, mostraron que la percepción de injusticia y la ofensa/agresión son ejes temáticos que generan enojo en todas las relaciones interpersonales. Estos hallazgos sugieren que existen patrones de valoración generales que anteceden a la experiencia emocional del enojo, como lo indicaba Lazarus (2001) en su teoría cognitiva-motivacional-relacional. No obstante, en comparación con Lazarus, quien señalaba que la ofensa contra uno mismo o lo propio es el núcleo temático que genera enojo por excelencia, en el presente estudio se observa que, además de la ofensa/agresión, la percepción de Injusticia es también un eje temático de valoración general o global que provoca enojo.

Además de identificar que hay ejes temáticos que provocan enojo en todas las relaciones interpersonales, se encontró que algunas valoraciones son más recurrentes en algunos tipos de relaciones interpersonales y que hay también ejes temáticos de valoración (en este caso faltas de respeto, frustración y desacuerdos) que no generaron enojo con algunos agentes causales. Dichos aspectos indican que aunque haya prototipos de valoración más generales que provocan enojo, un componente fundamental en el proceso de valoración es el tipo de relación con el agente causal, como ya habían señalado algunos autores de manera directa (e.g., Lazarus, 2001; Mauro, Sato & Tucker, 1992; Scherer, 2001) y otros de forma indirecta, al indicar los motivos de enojo en ciertos contextos interpersonales (e.g., Fabes & Eisenberg, 1992; Fitness, 2000; Rendón, 2007; Thompson & Waters, 2010).

En lo que respecta a las valoraciones que anteceden al enojo, en cada tipo de relación interpersonal se encontró, entre otros aspectos, que el principal motivo de enojo en todas las relaciones interpersonales fue la percepción de injusticia. Lo cual habla de las creencias en un mundo justo por parte de los participantes, tal y como señala el modelo de creencias básicas de Janoff-Bulman (1992), en el que se plantea, entre otros aspectos, que las personas creen que las cosas no ocurren por azar y que las personas reciben o les ocurre lo que se merecen.

En el caso específico del enojo con familiares se encontró que, al igual que en la investigación de Carpenter y Halberstadt (1996), los hijos reportan enojarse con sus padres cuando perciben un trato injusto. Esto tiene implicaciones importantes en la comprensión actual de las relaciones entre padres e hijos en la cultura mexicana, pues, aunque durante mucho tiempo la obediencia hacia los primeros y la asimetría en las relaciones de este tipo fueron premisas culturales que determinaron las pautas de interacción en esta relación (cf. Díaz-Guerrero, 2003), la evidencia de evaluaciones de injusticia en las relaciones familiares muestra que estas se mueven, cada vez más, hacia la búsqueda de equidad y simetría.

Ahora bien, en el caso de las relaciones adultas entre pares, específicamente con amigos y compañeros de trabajo/escuela, la mayor parte de los eventos de enojo hicieron referencia a la percepción de injusticia. Este hallazgo puede atribuirse a que una de las premisas de las relaciones entre pares es que estas deberían ser más simétricas en comparación con otras (Thompson & Waters, 2010), y, al percibir que este supuesto es transgredido, se genera enojo. Asimismo, dicho resultado sugiere que la edad de los participantes examinados juega un papel fundamental para entender las valoraciones que anteceden a la experiencia emocional de enojo en las relaciones con los pares. Esto es así porque la literatura antecedente indica que en las relaciones de amistad que se establecen durante la infancia la principal causa de enojo es la percepción de hostilidad (Rendón, 2007) y no la de injusticia, como se encontró en la muestra de adultos jóvenes que participaron en el presente estudio.

La percepción de injusticia también fue la principal causa de enojo con extraños, pese a que no hay investigaciones previas con las que se pueda comparar este hallazgo, resulta congruente con lo planteado por de la Fuente, Peralta y Sánchez (2009), quienes señalan que todas aquellas conductas que rompen con la base de una convivencia social democrática, cooperativa y tolerante, se evalúan de manera más negativa cuando son realizadas por personas desconocidas.

Finalmente, en las relaciones de pareja, la mayoría de los eventos de enojo también hicieron referencia a la percepción de injusticia, particularmente, los relatos de los participantes refirieron aspectos vinculados con la falta

de reciprocidad o correspondencia, lo que indica la importancia que tiene dicho componente en este tipo de relaciones (cf. Hatfield & Rapson, 1996). Este hallazgo no había sido reportado en otras investigaciones. Parra (2007) señalaba al sexo, el dinero y la comunicación como las causas de enojo en las relaciones románticas; pero estas parecen ser más bien áreas de conflicto en general que no generan enojo en sí mismas, a menos que las personas realicen valoraciones sobre ellas, como señalaba Lazarus (2001) en su teoría cognitiva-motivacional-relacional.

En conclusión, los hallazgos aquí descritos indican cómo las valoraciones que se hacen de los eventos que generan enojo dependen, en cierta medida, del tipo de relación con el agente causal. Esto tiene implicaciones importantes en el diseño de intervenciones orientadas a la regulación del enojo, ya que si las emociones son producto de una serie de esquemas de valoración (Barlow, 1988; Frijda & Zeelenberg, 2001; Lazarus, 2001; Scherer, 2001), al identificarlos y modificarlos se abre la posibilidad de inducir cambios en la respuesta emocional de los individuos (Barlow, 1988), tanto de manera general como en el contexto de algunas relaciones interpersonales.

## ESTUDIO 3.

### MODELOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DEL ENOJO EN DISTINTAS RELACIONES PERSONALES

**OBJETIVO GENERAL.** Identificar los predictores de las estrategias para regular el enojo a lo largo de su proceso generativo en diferentes relaciones personales

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Proponer un modelo para regular el enojo a lo largo de su proceso generativo de la emoción con familiares.
2. Proponer un modelo para regular el enojo a lo largo de su proceso generativo de la emoción con la pareja.
3. Proponer un modelo para regular el enojo a lo largo de su proceso generativo de la emoción con amigos.
4. Proponer un modelo para regular el enojo a lo largo de su proceso generativo de la emoción con desconocidos.

**JUSTIFICACIÓN.** Entre los aspectos que inciden en la regulación de las emociones –incluido el enojo–, los procesos de valoración resultan fundamentales, ya que como señalan diversos autores (Barlow, 1988; Frijda & Zeelenberg, 2001; Lazarus, 2001; Scherer, 2001), las emociones son evocadas por las evaluaciones que las personas hacen de distintas situaciones o estímulos significativos. Un componente fundamental en el proceso de valoración es el agente causal (Lazarus, 2001; Mauro, Sato & Tucker, 1992; Scherer, 2001). De hecho, al contrastar los resultados de varias investigaciones (e.g., Fabes & Eisenberg, 1992; Fitness, 2000; Rendón, 2007; Thompson & Waters, 2010) puede observarse que las valoraciones que un individuo hace de las situaciones dependen del tipo de relación que tiene con la persona que participa en el evento emocional.

No obstante, la mayor parte del cuerpo de investigación se constituye por hallazgos aislados en los que se analizan las valoraciones que generan enojo en un solo tipo de relación (e.g., con compañeros de trabajo o pareja romántica) o, a lo mucho, en díadas (e.g., relaciones padres-hijos). Asimismo, los hallazgos obtenidos por los estudios existentes provienen, sobre todo, del contexto familiar y de pares, de muestras de niños y adolescentes (cf. Carpenter & Halberstadt, 1996; Fabes & Eisenberg, 1992; Rendón, 2007), pero no se cuenta con estudios empíricos sobre las valoraciones que los adultos hacen sobre las situaciones que generan enojo. Finalmente, los hallazgos de los estudios referidos se obtuvieron de muestras anglosajonas, en las que las evaluaciones de los estímulos que guían a determinado tipo de experiencias emocionales –incluida la de enojo– son distintas a las de otras culturas (cf. Fernández, Zubieta, & Páez, 2000; Díaz-Loving & Draguns, 1999).

**PARTICIPANTES Y TIPO DE MUESTREO.** Se realizó un muestreo no probabilístico por cuotas (Kerlinger & Lee, 2002) de 600 adultos de la Ciudad de México, con edades entre los 18 y 31 años. Dichos participantes fueron divididos en tres grupos. El grupo uno respondió a una batería de prueba en la que se le cuestionaba, entre otros aspectos, al respecto de las estrategias que utiliza para regular el enojo generado por la percepción de injusticia con familiares, desconocidos, pareja romántica y amigos. El grupo dos respondió a una batería de prueba similar a las del grupo uno, sólo que se les pedía que pensaran en alguna situación en la que se hubieran enojado porque se sintieron ofendidos u agredidos. Y finalmente, el tercer grupo respondió a una batería de prueba en la que el motivo de enojo fue la frustración. En la Tabla 13 se muestran las características demográficas de las personas que conformaron cada uno de los grupos.

Tabla 13

*Características demográficas de los participantes en cada uno de los grupos (motivos de enojo)*

Grupo	N	Sexo		Edad		Escolaridad (N)		
		Hombres	Mujeres	M	DE	Bachillerato	Licenciatura	Posgrado
1. Injusticia	200	100	100	26.060	3.269	13	179	8
2. Ofensa/Agresión	200	100	100	25.120	2.088	15	182	3
3. Frustración	200	100	100	25.871	2.993	6	188	6
Total	600	300	300	25.633	3.187	34	549	17

*Nota.* N=Total de número de casos; M=Media; DE=Desviación estándar.

**INSTRUMENTOS.** Se diseñaron tres baterías de prueba según el motivo que generó el enojo, teniendo así, una batería de injusticia, otra batería de ofensa/agresión y una última de frustración. En seguida se describen las secciones que conformaron las baterías de prueba y los instrumentos que se incluyeron en cada sección.

*Sección I. Consentimiento informado.* Esta sección informó a los participantes sobre el propósito del estudio y sus derechos como participantes, además de recolectar algunos datos sociodemográficos que permitieran describir las características de estos y la forma en la que se apelaba a su desempeño (ver apéndice 1).

*Sección II. Viñetas de enojo.* Se presentaron a los participantes cuatro viñetas de enojo generado por diferentes motivos en diferentes relaciones personales (ver apéndice 2).



*Sección III. Valoración de variables relacionales (ver apéndice 3):*

- Escala de Inclusión del Otro en el Yo (EIOY) (Aron et al. 2000). Escala integrada por un sólo reactivo con formato de respuesta tipo Likert en donde el participante tiene que seleccionar la imagen que mejor describa su relación con la persona que lo hizo enojar en una serie de siete diagramas de Venn, cada uno representando diferentes grados de traslape entre dos círculos.
- Indicadores similares a los empleados por Birditt y Fingerman (2003) para evaluar algunas de las características de la relación con la persona con la que se enojaron, tales como el nivel de conflicto en la relación (1=*Nada conflictiva* a 5=*Muy conflictiva*), la calidad de la relación (1=*Es una mala relación* a 5=*Es una relación excepcional*) y el estatus de la persona en función del propio (1=*Tiene un estatus superior al mío*, 2=*Tiene un estatus inferior al mío* y 3=*Tenemos el mismo estatus*).

*Sección IV. Estrategias para regular el enojo por diferentes motivos en diferentes relaciones personales (ver*

*apéndice 4)*. En ésta sección se aplicó la Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional del Enojo (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2009). Auto-reporte encaminado a la evaluación de las estrategias que las personas emplean para regular el enojo en cuatro de los cinco procesos planteados por Gross y Thompson (2007): modificación de la situación (MS), desplazamiento de la atención (con dos áreas: distracción y concentración) (DA), cambio cognoscitivo (CC) y modulación de la respuesta (MR). El primer proceso denominado selección de la situación no cuenta con la mínima cantidad de reactivos para generar un factor, así que no se incluye en el presente estudio.

La MS se compone de un factor propio mayor a 1 llamado Evasión-Cambio de la Situación (e.g. *Me esfuerzo para cambiar el matiz de las cosas*) que explica el 47.2% de la varianza, se integra de cinco reactivos y tiene un alpha de .60. El DA en el área de Distracción (e.g. *Me enfoco a otra cosa*) cuenta con un solo factor con valor propio mayor a 1 que explica el 43.2% de la varianza, posee cinco reactivos y un alpha de .66; en tanto, el área de

Concentración (e.g. *Suelo ensimismarme con lo que estoy sintiendo*) también cuenta con un solo factor con valor propio mayor a 1 que explica el 47.3% de la varianza, cuenta con cuatro reactivos y tiene un alpha de .62. Además, el proceso de DA integra un tercer factor con valor propio mayor a 1 llamado Esquivar (e.g. *Me cubro los ojos para no ver lo que pasa*) el cual explica el 61.9% de la varianza, se integra de tres reactivos y tiene un alpha de .68. Para CC el instrumento posee un factor con valor propio mayor a 1 denominado Minimizar (e.g. *Pienso que la situación no es para tanto*), el cual explica el 51.5% de la varianza, cuenta con tres reactivos y tiene un alpha de .60. Finalmente, para el proceso de MR se tienen tres factores con valor propio mayor a 1 que explican el 41.4% de la varianza: Máscara (e.g. *Me siento relajada*) con 23 reactivos, Respuesta agresiva (e.g. *Golpeo las cosas que tengo en frente*) con 15 reactivos y, Búsqueda de calma y esparcimiento (e.g. *Hago cosas que me gustan para que se me quite*) con 11 reactivos, las alphas de cada factor son .89, .84 y .78, respectivamente.

*Sección V. Valoración de variables individuales: Rasgos de personalidad*<sup>9</sup> (ver apéndice 5):

- Subescala Ira-Rasgo de la versión mexicana del Inventario Estado-Rasgo y Expresión de Ira 2 (STAXI-2, Oliva et al., 2010) y validada en la presente investigación, que permite evaluar la predisposición a experimentar ira a través de diez reactivos distribuidos en dos dimensiones: Temperamento Iracundo con cinco reactivos (e.g., *Me enoja con facilidad*,  $\alpha=.79$ ) y Reacción de Ira con cinco reactivos (e.g., *Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco*,  $\alpha=.74$ ). El coeficiente de confiabilidad de la escala total es de .82.
- Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional (EASE, Díaz-Loving et al., 1986), que permite evaluar el rasgo de empatía a través de 31 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1= *Totalmente en desacuerdo* a 5= *Totalmente de acuerdo*) distribuidos a través de cuatro dimensiones: Perturbación Propia que evalúa mediante 6 reactivos los sentimientos negativos en el observador provocados por el sufrimiento de

---

<sup>9</sup> Para ver los detalles sobre la configuración factorial y los índices de confiabilidad de las escalas que se emplearon para medir los rasgos de personalidad ir al Estudio I.

otros (e.g., *Pierdo el control en situaciones de peligro*,  $\alpha=.74$ ), Compasión Empática que evalúa a través de 9 reactivos los sentimientos de simpatía y compasión hacia otros (e.g., *Me conmueve el dolor en otros*,  $\alpha=.79$ ), Empatía Cognitiva que evalúa a través de 8 reactivos la percepción de los estados anímicos y emocionales de otros (e.g., *Me doy cuenta del estado de ánimo de los demás*,  $\alpha=.82$ ) e Indiferencia-Tranquilidad que evalúa mediante ocho reactivos la indiferencia y tranquilidad ante los problemas de otros (e.g., *Me mantengo tranquilo (a) cuando alguien se lastima*,  $\alpha=.71$ ). La escala fue validada en la presente investigación y se aplicó una versión breve del instrumento tomando sólo los primeros ocho reactivos con cargas factoriales más altas de cada dimensión, ya que la dimensión con menor cantidad de reactivos se componía de ocho reactivos.

- Escala de Respuestas Rumiativas (Hérvás, 2008) que permite evaluar el estilo de pensamiento rumiativo, es decir, la tendencia de las personas a tener pensamientos recurrentes al experimentar emociones negativas, centrándose en sus causas y consecuencias. La escala consta de 10 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cuatro opciones (1= *Casi nunca*, 2= *Algunas veces*, 3= *A menudo* y 4= *Casi siempre*), distribuidos en dos dimensiones: Reflexión, que representa la parte adaptativa de la rumiación (e.g., *Te vas solo/a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes*) y Reproches, que representa la parte negativa del pensamiento rumiativo (e.g., *Piensas "Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen"*). Los índices de consistencia interna que se obtuvieron en la presente investigación fueron para la escala global de .79, para la subescala de Reflexión .76 y para la subescala de Reproches .73.
- Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-15S) (Drozco-Cabal, Rodríguez, Herin, Gempeler y Uribe, 2010) que posee 15 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (1= *Nunca o raramente*, 2= *De vez en cuando*, 3= *A menudo* y 4= *Siempre o casi siempre*) distribuidos en dos sub-escalas: Impulsividad cognitiva y motora y Previsión. La Impulsividad cognitiva y motora consiste en la tendencia a reflexionar y actuar de forma poco cuidadosa (e.g., *Se me hace difícil estar quieto por largos periodos de tiempo*,  $\alpha=.76$ ) y la Previsión se refiere a

la planificación y organización de las actuaciones futuras (e.g., *Planifico mis tareas con cuidado*,  $\alpha=.79$ ). La escala fue validada en la presente investigación y cuenta con una consistencia interna total de .65.

- Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R, Dtero-López et al., 1998) que evalúa al optimismo como una disposición estable que consiste en tener expectativas favorables generalizadas sobre los sucesos de la vida. El LOT-R consta de seis reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1= *Totalmente en desacuerdo* a 5= *Totalmente de acuerdo*). Tres de los reactivos están redactados en sentido positivo (e.g., *En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor*) y tres en sentido negativo (e.g., *Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas*), los que se revierten para obtener una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo. El Alpha de Cronbach obtenido en la presente investigación para la escala global fue de .67.
- Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ; *Emotion Regulation Questionnaire*; Gross y John, 2003) que permite evaluar a través de nueve reactivos con formato de respuesta tipo Likert (1= *Totalmente en desacuerdo* a 7= *Totalmente de acuerdo*) dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. La primera se compone de cinco reactivos que hacen referencia cambios en la manera de evaluar los eventos emocionales, tanto positivos como negativos, con el propósito de reducir su impacto emocional (e.g., *“Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio la manera de pensar sobre la situación”*) y la segunda cuenta con cuatro reactivos que implican la inhibición de las conductas expresivas, tanto de emociones positivas como negativas (e.g., *“Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas”*). La consistencia interna total de la escala que se obtuvo en la presente investigación fue de .72, de .78 para reevaluación cognitiva y de .77 para supresión emocional.
- Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Franco et al., 2010) compuesta por 28 reactivos con formato de respuesta tipo Likert con cinco puntos (1= *Totalmente en desacuerdo* a 5= *Totalmente de acuerdo*) distribuidos a través de cinco dimensiones: Preocupación por los Errores (e.g., *Si me equivoco parcialmente, es tan malo como si me hubiera equivocado totalmente*), Organización (e.g., *Trato de ser una persona limpia*), Indecisión de

Acción (e.g., *Usualmente tengo dudas sobre tareas simples que hago*), Estándares Personales (e.g., *Me propongo metas más altas que la mayoría de las personas*) y Expectativas Paternas (e.g., *Mis padres quieren que sea el mejor en todo*). Los coeficientes de confiabilidad encontrados en la presente investigación para las dimensiones fueron, en orden de aparición, .88, .85, .74, .73 y .72.

- Escala de Predisposición a la Excitación (*Arousal Predisposition Scale*; Coren, 1988) que permite evaluar, a través de 12 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1=*Nunca o casi nunca* a 5=*Siempre o casi siempre*), la tendencia del individuo a sobre reaccionar, tanto somática como cognitivamente, ante los estímulos ambientales. La escala total arrojó en la presente investigación un índice de confiabilidad de .85.

#### *Sección VI. Valoración de variables individuales: Recursos regulatorios (ver apéndice 6):*

- Evaluación de la Percepción Emocional (Sánchez Aragón et al., 2007). Evalúa la habilidad para medir la percepción de las emociones básicas a través de dos escalas: 1) Evaluación de la habilidad para identificar emociones en otras personas, que consta de diez fotografías, cinco de hombres y cinco de mujeres, que expresan las emociones básicas de felicidad, amor, enojo, tristeza y miedo propuestas por Fischer et al. (1990). La instrucción para el respondiente es que señale cuál es la emoción que percibe de entre tres opciones de respuesta (una 100% correcta, otra 50% correcta y otra 0% correcta). 2) Evaluación de la habilidad para identificar emociones en el propio estado físico y psicológico, donde se tienen cinco descripciones, una para cada emoción básica (felicidad, amor, enojo, tristeza y miedo) que incluye los pensamientos, afectos, conductas y reacciones fisiológicas antes su experiencia. La instrucción para la persona es que indique la emoción que corresponde a la descripción de entre tres opciones (una 100% correcta, otra 50% correcta y otra 0% correcta). La validez de la prueba se obtuvo a través de la correlación entre cada uno de los reactivos y el puntaje total sobre la habilidad de la percepción emocional

en sus dos vertientes (autopercepción emocional y percepción emocional en los otros). Los resultados indican coeficientes altos y positivos entre el puntaje total y cada reactivo en cuestión (de .243 a .738 en las fotografías y de .375 a .527 en las descripciones).

- Bateria Gráfico-Escrita de la Expresión Emocional (Martínez Pérez & Sánchez Aragón, 2010). Escala de auto-reporte y ejecución en la que se evalúa los siguientes componentes de la expresión emocional: 1) Habilidad para expresar las emociones en forma precisa. Para estimar esta primera habilidad se le pide al participante que dibuje la expresión facial de cinco emociones básicas. La validez de estas dos formas de medición se obtuvo mediante una serie de correlaciones de Spearman entre el puntaje total de la prueba y cada una de las fotografías y los dibujos para así identificar los reactivos sensibles a la medición de dicha habilidad. Los coeficientes de correlación para las fotografías van de .529 a .644, mientras que, en el caso de los dibujos los coeficientes oscilan entre .226 y .613. 2) El nivel de intensidad (reactividad) emocional. Para estimar este aspecto se diseñaron cuatro formas de medición. La primera, que consiste en una serie de 20 enunciados que varían de grado de intensidad (de poco -1- a mucho -4- ) con un formato de respuesta pictórico de cuatro opciones que muestran los rostros que van de intensidad baja a intensidad alta para cada una de las cinco emociones básicas antes mencionadas. La segunda, que estima por medio de cinco reactivos en formato de respuesta tipo Likert, la medida en la cual los participantes creen que las personas a su alrededor notan cuando ellos experimentan una emoción básica, sus opciones de respuesta van de -1- nunca a -5- siempre. La tercera, donde se pide que los participantes señalen el grado de intensidad con el que experimentan cada una de las cinco emociones básicas, su formato de respuesta es tipo Likert con cuatro opciones que van de -1- nada intensa hasta -4- muy intensa. La cuarta forma de medición consiste en preguntar sobre qué tanto le dura al participante cada una de las emociones básicas cuando la experimenta, las opciones de respuesta van de -1- sólo durante el evento (1) pasando por -4- todo el día y terminando con la opción -7- más de una semana. Para la primera subescala se cuenta con

cuatro factores que explican el 51.45% de la varianza con alphas entre .60 y .77 que evalúan intensidad emocional del miedo, el amor y la tristeza, el enojo y la felicidad.

- Escala de Entendimiento Emocional (Sánchez Aragón, Retana Franco & Carrasco Chávez, 2008). Prueba de ejecución máxima que se encuentra dividida en tres secciones y evalúa tres competencias propias del entendimiento emocional: 1) Habilidad para entender el contexto ideal para cada emoción. Esta primera sección consta de cinco viñetas (una para cada emoción básica: amor, felicidad, miedo, tristeza y enojo) donde se describen situaciones que reflejen el contexto ideal de las emociones y ante las cuales se solicita que el participante indique la respuesta correcta de entre tres opciones (una que es 100% correcta y dos incorrectas con 50% y 0% de valor). La validez de esta parte de la escala se obtuvo por medio de la correlación de Spearman entre el puntaje total de la escala y cada una de las viñetas, los coeficientes arrojados van de .172 a .445. 2) Habilidad para entender causas y consecuencias de cada emoción. La segunda sección consta de cinco preguntas abiertas que solicitan que el participante describa una situación en la cual experimentó cada una de las emociones y que señale las reacciones que le produjo la emoción. En este caso, la calificación se lleva a cabo mediante el jueceo de al menos cuatro personas y sólo se calificará ante la unanimidad de la siguiente manera: 2 puntos a las respuestas que incluyan tanto las causas como las consecuencias correspondientes a cada estado emocional, con 1 punto las que tengan causa o consecuencia y con 0 puntos las que no tengan ni causas ni consecuencias correctas. 3) Habilidad para comprender emociones complejas y contradictorias. Finalmente, la tercera sección se compone de cinco diferentes combinaciones emocionales ante las cuales, el participante tiene que narrar situaciones que hayan provocado dicha mezcla (e.g. felicidad y tristeza al mismo tiempo). La evaluación se realiza por medio de jueces y se califica como correcta con un punto la descripción de una situación real que evidencie la experiencia simultánea de las emociones y como error cuando no se dan estas condiciones.

*Sección VII. Valoración de variables culturales* (ver apéndice 7). Ésta sección se evaluó a través de las Premisas Histórico-Socio-Culturales de la Expresión Emocional del Enojo (PHSC's EEE; Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2009), instrumento en el cual se evalúan las maneras en las que los individuos piensan que "deberían" expresar y regular su emoción de enojo. Los participantes posicionan sus respuestas sobre escalas tipo Likert manifestándose desde totalmente en desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5) con cada uno de los 39 reactivos que componen la escala y que se distribuyen a través de cuatro dimensiones: Alterase ( $\alpha=79$ ), Control ( $\alpha=78$ ), Reflexionar ( $\alpha=73$ ) y Terapia ocupacional ( $\alpha=65$ ) (ver apéndice 5).

**PROCEDIMIENTO.** Se procedió a la aplicación de los instrumentos de manera colectiva en escuelas de educación superior con el permiso previo de las autoridades correspondientes. En todos los casos se solicitó la colaboración voluntaria de los participantes y durante la aplicación se les garantizó la confidencialidad y anonimato de sus respuestas, además de solicitarles que respondieran de manera honesta. Una vez concluida la aplicación, se realizó la captura y análisis de los datos en el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, versión 13.0).

**ANÁLISIS DE DATOS.** Con el propósito de identificar qué variables situacionales, relacionales, individuales y culturales predicen el despliegue de estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) en diferentes relaciones interpersonales (con familiares, pareja, amigos y desconocidos/extraños), se ejecutaron varios análisis de regresión lineal múltiple con el método stepwise.

Las variables que entraron al análisis de regresión como independientes fueron: 1) *Variables situacionales*: Indicadores de atribución de las acciones del interlocutor e indicadores de intensidad del enojo. 2) *Variables relacionales*: Cercanía y conflicto con el interlocutor, calidad de la relación y tiempo en la relación con el interlocutor, y estatus en relación con el interlocutor. 3) *Variables individuales*: Rasgos de personalidad (estilos de autorregulación emocional, ira rasgo, empatía-indiferencia, perfeccionismo, impulsividad-previsión, optimismo-



pesimismo, y predisposición a la excitación) y recursos regulatorios (percepción, expresión y entendimiento emocionales). 4) *Variables culturales*: Premisas histórico-socio-culturales para regular y expresar el enojo (alterarse, reflexionar, controlarse y terapia ocupacional). En tanto que, las variables que entraron al análisis de regresión como dependientes fueron las estrategias que se usan antes de que el enojo se haya generado (estrategias antecedentes): Alejarse de la situación, evadir o cambiarla, distraerse, concentrarse, esquivar y minimizar la situación; y las que se emplean para regular el enojo una vez que ya se generó (estrategias consecuentes): Máscara, respuesta agresiva y calma y esparcimiento (ver figura 9).

En la descripción de las variables independientes se indica que algunas son situacionales, relacionales, individuales o culturales; no obstante, las variables entraron a los análisis de regresión siguiendo un criterio estadístico y no un criterio teórico. De tal manera que, su orden de entrada estuvo determinado por la fuerza de su correlación con las variables dependientes. Así cada variable independiente fue entrando de forma secuencial y su valor fue evaluado para determinar su contribución al modelo, en los casos en los que contribuyó significativamente fue retenida y el resto de las variables fueron reevaluadas para probar si seguían contribuyendo significativamente al modelo. Aquéllas que no contribuyeron significativamente fueron eliminadas.

**TIPO DE ESTUDIO:** El presente estudio es de carácter no experimental, específicamente un estudio de encuesta, el cual se caracteriza por ocuparse de personas numerosas, por tanto, tiene mayor alcance, pero menor profundidad. En la encuesta, los procesos que interesan, su comportamiento y desarrollo se infieren de los resultados estadísticos que suelen proporcionar asociaciones y difícilmente se podrían interpretar los resultados en términos de relaciones funcionales o causales (Kerlinger, 1982).

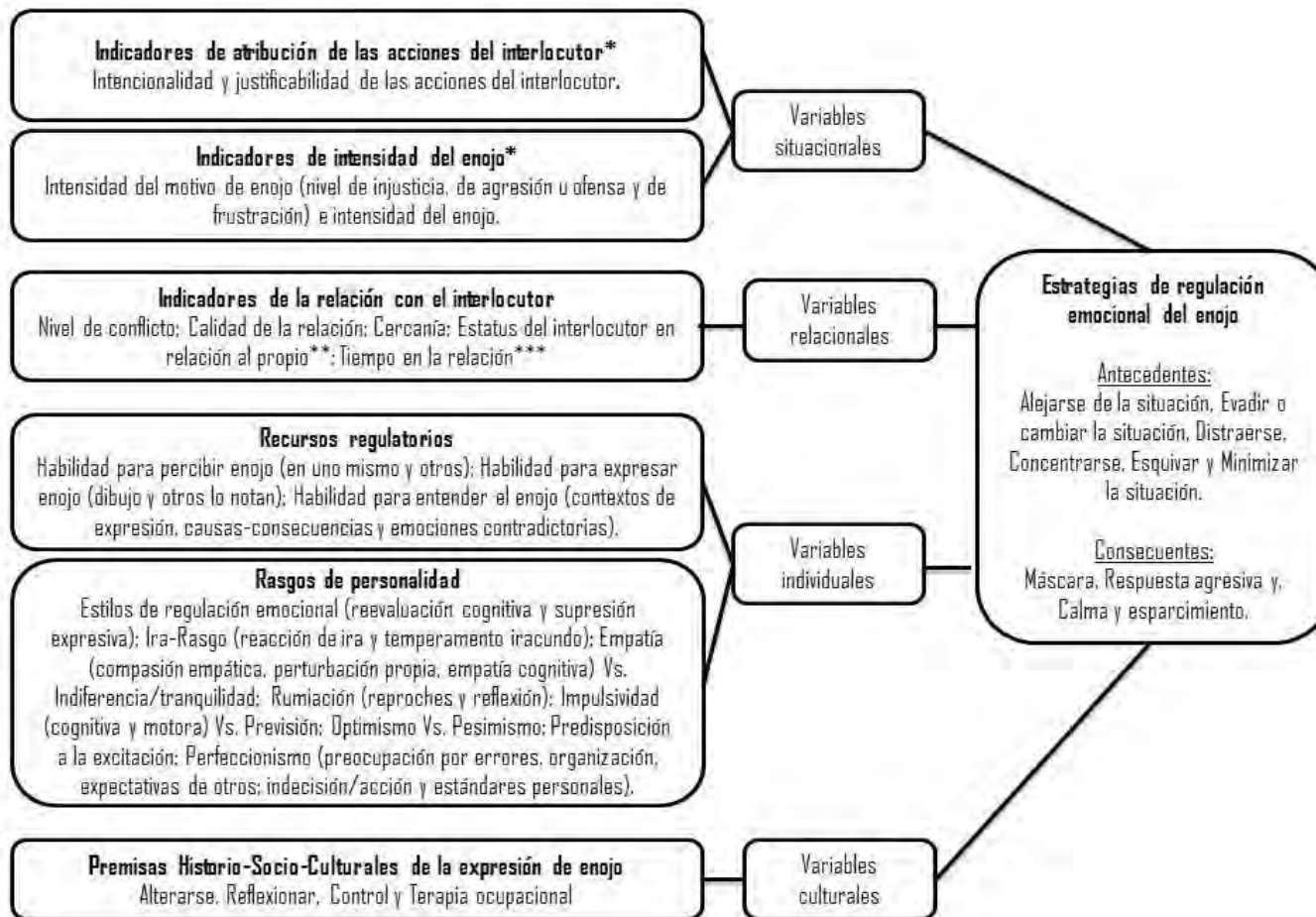


Figura 9. Diagrama de variables que entraron a los análisis de regresión para predecir las estrategias de regulación emocional del enojo, generado por distintos motivos en distintas relaciones personales. \*Variables que entraron a los análisis de regresión sólo para predecir las estrategias consecuentes de regulación emocional del enojo. \*\*La variable estatus del interlocutor fue la única variable relacional que entró al análisis de regresión para predecir las estrategias de regulación emocional del enojo con desconocidos; \*\*\*La variable tiempo en la relación se incluyó en los análisis de regresión sólo para predecir las estrategias para regular el enojo con la pareja.

## RESULTADOS

Para facilitar al lector la comprensión de los resultados se presentan en cuatro bloques, el primer bloque de resultados muestra las variables que predicen las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con familiares, el segundo bloque con la pareja, el tercero con amigos y el cuarto bloque con desconocidos/extraños.

### I. MODELO PARA REGULAR EL ENOJO CON FAMILIARES

Para contextualizar los resultados de ésta sección, se hizo un análisis de frecuencias del parentesco que los participantes reportaron tener con los familiares involucrados en los eventos de enojo. Los resultados mostraron que, los participantes pensaron en eventos que incluyeron a miembros tanto de la familia nuclear (madre, padre y hermanos) como de la familia extendida (e.g., tíos, primos, abuelos); aunque es con los primeros con los que los participantes reportaron haberse enojado en la mayor parte de los eventos. Específicamente se encontró que, para el enojo generado por la percepción de injusticia los eventos involucraron principalmente a la madre, para el enojo generado por la percepción de ofensa/agresión los eventos involucraron principalmente a hermanos y para el enojo generado por la frustración de alguna meta los eventos involucraron casi en la misma medida al padre y a la madre (ver tabla 14).

En seguida se describen los modelos que predicen las estrategias que los participantes de éste estudio usaron para regular su enojo en eventos que involucraron a familiares. Las estrategias por predecir fueron aquellas que se ponen en marcha antes de que se genere el enojo (estrategias antecedentes): Alejarse de la situación, evadirla o cambiarla, distraerse, concentrarse, esquivarla y minimizarla; y aquellas que se ponen en marcha una vez que el enojo se ha generado (estrategias consecuentes): Máscara, respuesta agresiva y, calma y esparcimiento

Tabla 14

*Parentesco de los participantes con el familiar con el que se enojaron, según los motivos del enojo.*

Parentesco	Injusticia (N=200)		Ofensa/Agresión (N=144)		Frustración (N=189)		Total (N=533)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Hermano (a)	50	25.0	<b>46</b>	<b>22.3</b>	45	22.5	141	26.45
Madre	<b>67</b>	<b>33.5</b>	16	7.8	<b>53</b>	<b>26.5</b>	136	25.51
Padre	44	22.0	14	6.8	<b>54</b>	<b>27.0</b>	112	21.01
Tío (a)	18	9.0	34	16.5	16	8.0	68	12.76
Primo (a)	9	4.5	21	10.2	11	5.5	41	7.69
Abuelo (a)	4	2.0	4	1.9	4	2.0	12	2.25
Suegro (a)	2	1.0	1	.5	4	2.0	10	1.88
Cuñado (a)	1	.5	3	1.5	1	.5	5	.94
Hijo (a)	3	1.5	1	.5	1	.5	5	.94
Sobrino (a)	2	1.0	3	1.5	---	---	5	.94
Padres	---	---	1	.5	---	---	1	.19

*Nota:* N=Indica el número de participantes que respondieron el parentesco del familiar con el que experimentaron enojo; f=Indica la frecuencia con la que apareció cada categoría de parentesco. Los números en negritas indican las frecuencias y porcentajes más altos del tipo de parentesco que los participantes señalaron tener con el familiar con el que se enojaron.

#### 1. ALEJARSE DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas se alejen de situaciones que les pueden generar enojo con familiares incorporaron como predictores confiables en su mayoría a variables individuales. Pero sólo la reevaluación cognitiva y la compasión empática fueron comunes a los diferentes motivos de enojo; indicando que, los participantes que mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde distintas perspectivas y a compadecerse del sufrimiento ajeno, se alejaron de contextos que les podían generar enojo con familiares. Según el motivo de enojo se incorporaron a los modelos otros predictores, a saber, los participantes se alejaron de situaciones que les podían generar enojo por el trato injusto de un familiar, cuando consideraron que su relación con el familiar no era cercana, pero sí de calidad. En tanto que, para alejarse de situaciones en las que pudieron haber sido ofendidos por un familiar o cuando éste les pudo haber frustrado una meta, fueron relevantes los rasgos de personalidad de rumiación (reflexión) y perfeccionismo (organización) en el primer caso, y de no impulsividad en el segundo (ver tabla 15).

Tabla 15

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	.268***	.379	.520
		Cercanía con el familiar	-.125***	-.310	.518
	Individual	Habilidad para entender el contexto para expresar enojo	-.684**	-.193	.923
		Reevaluación cognitiva	.184**	.172	.907
		Compasión empática	.194*	.142	.848
		Optimismo	.166*	.158	.780
			$R^2 = .214$	$F_{(6, 199)} = 8.738^{***}$	$\Delta R^2 = .019$
Ofensa/ Agresión	Individual	Reflexión	.228**	.197	.963
		Compasión empática	.193*	.182	.835
		Organización	.182*	.179	.851
		$R^2 = .151$	$F_{(3, 198)} = 11.535^{***}$	$\Delta R^2 = .027$	$\Delta F = 6.231$
Frustración	Individual	Reevaluación cognitiva	.252***	.236	.983
		Impulsividad cognitiva y motora	-.246*	-.169	.999
		Compasión empática	.200*	.147	.982
		$R^2 = .113$	$F_{(3, 199)} = 8.305^{***}$	$\Delta R^2 = .021$	$\Delta F = 4.677$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 2. EVASIÓN O CAMBIO DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la evasión o cambio de situaciones que pueden generar enojo con familiares, incorporaron como predictores confiables a variables relacionales e individuales. Pero, sólo la variable relacional de calidad de la relación con el familiar y las variables individuales de reevaluación cognitiva, compasión empática y temperamento iracundo fueron comunes a al menos dos de los tres motivos de enojo. Esto significa que los participantes trataron de evadir o cambiar situaciones en las que existía una alta probabilidad de enojarse con familiares, ya sea minimizando la importancia de la situación o modificándola para reducir su impacto emocional, en la medida en la que consideraron tener una buena relación con el familiar, mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde diversas perspectivas, a compadecerse del sufrimiento de otros y a ser menos iracundos (ver tabla 16).

Asimismo, se encontró que los motivos por los que se puede generar el enojo determinan la configuración de los modelos predictivos de la estrategia de Evasión o cambio de la situación. Los participantes desplegaron dicha estrategia ante situaciones que les podían generar enojo con familiares por un trato injusto, en la medida en que, eran optimistas ante los eventos futuros, no eran impulsivos y, entendían el sufrimiento ajeno, pero no los contextos en los que pueden experimentarse emociones contradictorias (e.g., enojo y amor). Mientras que, el despliegue de dicha estrategia ante situaciones que pueden generar enojo por la ofensa o agresión de un familiar dependió, además, de que los participantes consideraran que su relación con el familiar era cercana y mostraran una tendencia a darle gran importancia a la organización como una forma de perfeccionismo y a reproche a sí mismos una y otra vez sobre las cosas que les suceden (rumiación). Finalmente, los participantes evadieron o cambiaron las situaciones que les podían generar enojo con familiares a causa de que les frustraran una meta cuando, además, no mostraron una predisposición a sobre reaccionar ante estímulos emocionales y no eran capaces de percibir el enojo en ellos mismos (ver tabla 16).

Tabla 16

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	<i>B</i>	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	.164***	.221	.925
	Individual	Reevaluación cognitiva	.375***	.337	.924
		Optimismo	.276***	.252	.875
		Impulsividad cognitiva y motora	-.342***	-.209	.932
		Habilidad para entender emociones contradictorias	-.395*	-.133	.991
		Empatía cognitiva	.196*	.131	.935
		$R^2 = .409$	$F_{(6, 199)} = 22.234^{***}$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 5.211$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Cercanía con el familiar	.057*	.152	.979
	Individual	Organización	.276***	.245	.848
		Compasión empática	.258**	.221	.827
		Reproches	.197*	.162	.955
		Temperamento iracundo	-.193*	-.134	.965
		$R^2 = .227$	$F_{(5, 198)} = 11.318^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 4.344$
Frustración	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	.198***	.261	.976
	Individual	Reevaluación cognitiva	.430***	.380	.972
		Compasión empática	.338***	.234	.843
		Predisposición a la excitación	-.217**	-.174	.802
		Habilidad para percibir enojo en uno mismo	-.439*	-.133	.939
		Temperamento iracundo	-.182*	-.148	.817
		$R^2 = .384$	$F_{(6, 199)} = 20.089^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 5.190$

*Nota.* *B*=Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; *F*=Estadístico *F* a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

### 3. CONCENTRACIÓN

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas se concentren en situaciones que les pueden generar enojo con familiares, incorporaron como predictores confiables a variables de orden relacional, individual y cultural. Sin embargo, sólo la variable relacional de conflicto con el familiar y la variable individual de predisposición a la excitación fueron comunes a dos de los tres motivos de enojo: injusticia y frustración. Lo cual indica que, los participantes se concentraron en las características de situaciones que sabían les podían generar enojo con familiares, debido a la percepción de injusticia o a la frustración de una meta, en la medida en la que consideraron que su relación con el familiar era conflictiva y mostraron una predisposición a sobre reaccionar ante estímulos emocionales (ver tabla 17).

Si bien los modelos predictivos de la estrategia de Concentración fueron similares para los motivos de injusticia y frustración, se observó que presentaron algunas diferencias en su configuración. Además de los aspectos antes señalados, los participantes se concentraron en las características de situaciones que les podían generar enojo con un familiar a causa de un trato injusto, si consideraban que el estatus del familiar era menor al suyo, tenían una tendencia mostrarse tranquilos ante el sufrimiento ajeno y creían que las personas al enojarse deben reflexionar sobre las causas de su emoción. En tanto, los participantes se concentraron en las características de situaciones que les podían generar enojo con un familiar si éste les frustraba algún plan si, además de evaluar que su relación con éste era conflictiva y de mostrar una predisposición a sobre reaccionar ante los estímulos emocionales, mostraban una tendencia a ser indecisos por temor a fracasar (perfeccionismo) (ver tabla 17).

En el caso del enojo generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de algún familiar, se encontró una configuración muy diferente para predecir la estrategia de Concentración, en comparación con los motivos de injusticia y frustración, ya que sólo variables individuales al modelo y no variables relacionales como en los otros casos. Así, se observó que los participantes se concentraron en mayor medida en situaciones que les podían causar enojo con familiares a causa de la ofensa/agresión, cuando eran más empáticos (perturbación propia y empatía cognitiva), más impulsivos, más pesimistas y menos optimistas ante los eventos futuros, y mostraban una tendencia a evaluar desde distintas perspectivas los eventos emocionales (ver tabla 17).



Tabla 17

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Conflicto con el familiar	.203***	.293	.946
		Estatus del familiar	-.235**	-.176	.974
	Individual	Predisposición a la excitación	.303***	.272	.924
		Indiferencia-Tranquilidad	.281**	.187	.973
	Cultural	Premisa Reflexionar	.206**	.189	.972
		$R^2 = .280$	$F_{(5, 199)} = 15.096^{***}$	$\Delta R^2 = .030$	$\Delta F = 8.106$
Ofensa/ Agresión	Individual	Perturbación propia	.290***	.283	.900
		Impulsividad cognitiva y motora	.247**	.178	.952
		Pesimismo	.167**	.169	.939
		Reevaluación cognitiva	.138*	.157	.920
		Optimismo	-.132*	-.141	.977
		$R^2 = .254$	$F_{(5, 198)} = 13.162^{***}$	$\Delta R^2 = .019$	$\Delta F = 5.000$
Frustración	Relacional	Conflicto con el familiar	.204***	.269	.982
	Individual	Indecisión-Acción	.201**	.199	.778
		Predisposición a la excitación	.218*	.174	.771
		$R^2 = .196$	$F_{(3, 199)} = 15.957^{***}$	$\Delta R^2 = .023$	$\Delta F = 5.711$

Nota.  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

#### 4. DISTRACCIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas cambien su atención en situaciones que les pueden generar enojo con familiares, incorporaron como predictores confiables en su mayoría a variables individuales. Pero sólo la reevaluación cognitiva, el temperamento iracundo y la empatía en sus distintas dimensiones (empatía cognitiva, compasión empática y perturbación propia) fueron comunes a los distintos motivos de enojo. Esto indica que, los participantes se distrajeron en situaciones que les podían generar enojo con familiares, si tendían a evaluar las situaciones emocionales desde diversas perspectivas, a no ser iracundos y a ser empáticos con el sufrimiento de otros.

Además de estos aspectos, para los motivos de injusticia y ofensa/agresión se incorporaron otros predictores. A saber, los participantes cambiaron su atención en situaciones que les podían generar enojo con un familiar por un trato injusto, sí no eran capaces de percibir cuando estaban enojados, tendían a prever las causas de su comportamiento, eran pesimistas y creían que las personas al enojarse deben mantenerse ocupadas. En tanto, los participantes cambiaron de foco de atención en situaciones que les podían generar enojo por la ofensa/agresión de un familiar, cuando tendían a ser impulsivos (ver tabla 18).

Tabla 18

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Reevaluación cognitiva	.454***	.391	.922
		Temperamento iracundo	-.388***	-.271	.930
		Empatía cognitiva	.309***	.198	.873
		Habilidad para percibir enojo en uno mismo	-.467*	-.131	.964
		Previsión	.179*	.141	.972
		Pesimismo	.154*	.134	.957
	Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.162*	.134	.920
		$R^2=.394$	$F_{(7, 199)}= 17.827$ ***	$\Delta R^2=.016$	$\Delta F=5.208$
Ofensa/ Agresión	Individual	Reevaluación cognitiva	.303***	.329	.976
		Compasión empática	.256***	.238	.977
		Impulsividad cognitiva y motora	.209*	.144	.997
		$R^2=.206$	$F_{(3, 198)}= 16.906$ ***	$\Delta R^2=.021$	$\Delta F=5.075$
Frustración	Individual	Reevaluación cognitiva	.486***	.431	.997
		Temperamento iracundo	-.219**	-.178	.956
		Perturbación propia	.215**	.194	.956
		$R^2=.252$	$F_{(3, 199)}= 22.026$ ***	$\Delta R^2=.030$	$\Delta F=7.960$

Nota.  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 5. ESQUIVAR

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas esquiven situaciones que les pueden generar enojo con familiares, incorporaron como predictores confiables en su mayoría a variables individuales. Pero sólo las variables de empatía (en su dimensión perturbación propia) e indiferencia/ tranquilidad (contraparte de la empatía), fueron comunes a los diferentes motivos de enojo. Esto indica que, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo con un familiar, realizando conductas para aislarse (e.g., taparse los oídos o taparse los ojos), cuando tendían a alterarse o a ser indiferentes ante el sufrimiento ajeno.

Aunado a estos aspectos, se encontró que según el motivo de enojo se incorporaron a los modelos otros predictores. Así, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo por el trato injusto de un familiar, cuando tenían poca habilidad para comprender emociones contradictorias (e.g., amor y enojo) y los contextos ideales para expresar enojo. En tanto, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo por la ofensa/agresión de un familiar, sí se sentían muy cercanos al familiar, tendían a suprimir sus emociones, eran poco compasivos y poco optimistas. Por último, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo por la frustración de una meta por parte de un familiar, cuando creían que las personas al enojarse deben controlarse (ver tabla 19).

Tabla 19

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Perturbación Propia	.336***	.363	.914
		Indiferencia-Tranquilidad	.327***	.265	.897
		Habilidad para entender emociones contradictorias	-.560***	-.247	.993
		Habilidad para entender el contexto para expresar enojo	-.560**	-.197	.970
		$R^2=.234$	$F_{(4, 199)}= 14.886^{***}$	$\Delta R^2=.038$	$\Delta F=9.587$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Cercanía con el familiar	.054*	.139	.979
	Individual	Perturbación propia	.366***	.307	.715
		Supresión expresiva	.185**	.197	.906
		Compasión empática	-.199*	-.166	.641
		Indiferencia-Tranquilidad	.273*	.162	.931
		Optimismo	-.170*	-.155	.797
		$R^2=.240$	$F_{(6, 198)}= 10.105^{***}$	$\Delta R^2=.019$	$\Delta F=4.809$
Frustración	Individual	Perturbación propia	.372***	.386	.855
		Indiferencia/Tranquilidad	.332***	.268	.842
	Cultural	Premisa Control	-.196**	-.193	.983
		$R^2=.188$	$F_{(3, 199)}= 15.163^{***}$	$\Delta R^2=.037$	$\Delta F=8.826$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 6. MINIMIZACIÓN DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas minimicen la importancia de situaciones que les pueden generar enojo con familiares, mostraron que los modelos incorporaron como predictores confiables en mayor medida a variables de orden relacional e individual. Sólo la variable relacional de calidad de la relación con el familiar y la variable individual de ira-rasgo (en sus dimensiones de reacción de ira y temperamento iracundo) aparecieron en al menos dos de los motivos de enojo. Esto indica que los participantes dieron poca importancia a situaciones que les podían causar enojo con familiares, si consideraron tener una buena relación con el familiar y mostraron ser poco iracundos.

Además de lo anterior, según el motivo de enojo se incorporaron a los modelos otros predictores. Los participantes le dieron menos importancia a situaciones que les podían generar enojo por el trato injusto de un familiar, si tendían a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas, eran más compasivos e impulsivos y, tenían dificultad para entender emociones contradictorias y expresar enojo. Los participantes minimizaron la importancia de situaciones que les podían generar enojo por la ofensa/agresión de un familiar, si percibían poco conflicto con el familiar y creían que las personas al enojarse deben reflexionar. Los participantes minimizaron la importancia de situaciones que les podían generar enojo a causa de la frustración de una meta por parte de un familiar, si tendían a otorgarle gran importancia a la organización, como una forma de perfeccionismo (ver tabla 20).

Tabla 20

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generada por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	.081*	.147	.951
	Individual	Reevaluación cognitiva	.256***	.309	.947
		Compasión empática	.218**	.205	.940
		Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.354***	-.224	.930
		Habilidad para entender emociones contradictorias	-.394**	-.179	.992
		Impulsividad cognitiva y motora	.199**	.163	.970
		$R^2 = .251$	$F_{(1, 193)} = 10.789^{***}$	$\Delta R^2 = .021$	$\Delta F = 5.310$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Conflicto con el familiar	-.130**	-.204	.681
		Calidad de la relación con el familiar	.116*	.183	.753
	Individual	Temperamento iracundo	-.194*	-.138	.886
	Cultural	Premisa Reflexionar	.173*	.165	.994
		$R^2 = .186$	$F_{(1, 194)} = 11.055^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 4.019$
Frustración	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	.227	.342	1.000
	Individual	Reacción de ira	-.246	-.217	.997
		Organización	.187	.169	.997
		$R^2 = .195$	$F_{(1, 196)} = 15.870^{***}$	$\Delta R^2 = .028$	$\Delta F = 6.933$

Nota.  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ .

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 7. MÁSCARA

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas usen la estrategia de Máscara para regular el enojo con familiares, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional e individual. No obstante, sólo algunas fueron comunes a al menos dos de los tres motivos de enojo, a saber: el nivel o intensidad del motivo de enojo (variable situacional), la cercanía con el familiar (variable relacional), la reevaluación cognitiva, el optimismo y la indiferencia/tranquilidad (variables individuales). Esto significa que, los participantes enmascararon sus reacciones para regular el enojo con un familiar empleando reacciones incongruentes con la emoción de enojo (e.g., acercarse o besarlo), cuando evaluaron que la situación no fue tan ofensiva o frustrante, percibieron una gran cercanía afectiva con el familiar, mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde distintas perspectivas, a ser optimista y a ser indiferentes ante el sufrimientos de otros (contraparte de la empatía) (ver tabla 21).

Además de estos hallazgos, se encontró que los modelos que predicen la estrategia de Máscara para regular el enojo con familiares incorporaron otros predictores en el caso de los motivos de percepción de injusticia y percepción de ofensa/agresión. Al respecto, los participantes enmascararon sus reacciones para regular el enojo generado por el trato injusto de un familiar, cuando el enojo que experimentaron fue poco intenso, reportaron tener una buena relación con el familiar y que el familiar tenía un estatus inferior al suyo, no mostraron una tendencia a reaccionar con ira ante los eventos adversos, tienden a reprocharse a sí mismos lo que les pasa (i.e., son rumiantes) y tienen dificultad para percibir el enojo en otros. En el caso del enojo generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un familiar, los participantes enmascararon sus reacciones de enojo con respuestas incongruentes con la emoción, presentaban dificultad para expresar de manera clara el enojo y facilidad para entender sus causas y consecuencias, mostraron una tendencia a compadecerse del sufrimiento de otros y a darle mucha importancia a las expectativas que otros tienen sobre ellos (ver tabla 21).



Tabla 21

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad del enojo	-.137***	-.200	.908
	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	.127***	.227	.882
		Estatus del familiar	-.186**	-.172	.882
	Individual	Reevaluación cognitiva	.243***	.290	.918
		Reacción de ira	-.232***	-.223	.899
		Indiferencia-Tranquilidad	.226**	.186	.926
		Optimismo	.151**	.182	.894
		Reproches	.133*	.133	.856
		Habilidad para percibir enojo en otros	-.345*	-.124	.947
			$R^2 = .339$	$F_{(9, 199)} = 10.819***$	$\Delta R^2 = .015$
Ofensa/ Agresión	Situacional	Nivel de la ofensa o agresión	-.115**	-.206	.970
	Relacional	Cercanía con el familiar	.164**	.183	.931
	Individual	Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.270*	-.170	.874
		Indiferencia/Tranquilidad	.239*	.157	.944
		Compasión empática	.180*	.166	.902
		Expectativas de otros	.180*	.165	.970
		Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	.141*	.143	.862
Habilidad para expresar enojo (otros lo notan)	-.101*	-.141	.942		
		$R^2 = .244$	$F_{(8, 198)} = 7.660***$	$\Delta R^2 = .018$	$\Delta F = 4.436$
Frustración	Situacional	Nivel de frustración	-.189***	-.255	.974
	Relacional	Cercanía con el familiar	.065*	.167	.959
	Individual	Reevaluación cognitiva	.189**	.192	.954
		Optimismo	.164*	.167	.946
		$R^2 = .193$	$F_{(4, 199)} = 11.636***$	$\Delta R^2 = .026$	$\Delta F = 6.342$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

## 8. RESPUESTA AGRESIVA

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen la estrategia de Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional, individual y cultural. Pero sólo la intensidad de los cambios corporales (variable situacional) y el estatus del familiar (variable relacional) aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos que generaron enojo. Esto sugiere que, en la medida en la que los cambios corporales producto del enojo son muy intensos y se evalúa que el estatus del familiar es inferior al propio, se usa en mayor medida la estrategia de Respuesta agresiva para regular el enojo (ver tabla 22).

Asimismo, los resultados indican que los modelos predictivos de la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo varían según el motivo que lo generó. En el caso del enojo generado por la percepción de un trato injusto por parte de un familiar, los participantes fueron agresivos verbal y físicamente cuando mostraron ser empáticos a nivel cognitivo (i.e., comprendían el sufrimiento de otros) y tenían dificultad para entender los contextos ideales para expresar enojo. En tanto que, para el enojo generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un familiar, los participantes fueron agresivo verbal y físicamente, cuando consideraron que no tenían una buena relación con el familiar, mostraron una tendencia a ser indiferentes ante el sufrimiento ajeno (rasgo contrario a la empatía) y creían que las personas cuando se enojan deben alterarse. Finalmente, en el caso del enojo generado por la frustración de una meta por parte de un familiar, los participantes fueron agresivos física y verbalmente, cuando se sintieron muy frustrados y muy cercanos al familiar, tenían dificultad para expresar enojo de forma clara, le daban mucha importancia a las expectativas que otros tienen sobre ellos y mostraron una predisposición a sobre reaccionar ante los estímulos emocionales (ver tabla 22).

Tabla 22

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generada por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Conflicto con el familiar	.135**	.214	.895
	Individual	Empatía cognitiva	.243**	.190	.970
		Habilidad para entender el contexto para expresar enojo	-.476*	-.151	.969
		Temperamento iracundo	.167*	.143	.907
		$R^2 = .165$	$F_{(4, 199)} = 9.599^{***}$	$\Delta R^2 = .019$	$\Delta F = 4.339$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	-.082*	-.139	.984
	Individual	Temperamento iracundo	.310***	.237	.954
		Indiferencia-Tranquilidad	.253*	.170	.936
	Cultural	Premisa Alterarse	.165**	.188	.905
		$R^2 = .176$	$F_{(4, 198)} = 10.385^{***}$	$\Delta R^2 = .019$	$\Delta F = 4.501$
Frustración	Situacional	Nivel de frustración	.108*	.145	.916
	Relacional	Cercanía con el familiar	.075**	.190	.791
		Conflicto con el familiar	.130*	.194	.757
	Individual	Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.290*	-.160	.968
		Expectativas de otros	.178*	.164	.878
		Predisposición a la excitación	.160*	.144	.867
		$R^2 = .175$	$F_{(6, 199)} = 6.819^{***}$	$\Delta R^2 = .018$	$\Delta F = 4.230$

Nota. B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 9. BÚSQUEDA DE CALMA Y ESPARCIMIENTO

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas realicen actividades para mantener la calma cuando se enojan por distintos motivos con familiares, incorporaron como predictores confiables principalmente a variables individuales; siendo la reevaluación cognitiva, el temperamento iracundo y la empatía (en su dimensión de compasión empática) las variables individuales que aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos de enojo. Esto indica que, los participantes usaron la estrategia de Calma y esparcimiento para regular el enojo con familiares, en la medida en la que, mostraron una tendencia a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas, a ser poco iracundos y, a compadecerse del sufrimiento de otros (ver tabla 23).

Los resultados mostraron también, que los modelos predictivos de la estrategia de Calma y esparcimiento para regular el enojo con familiares incorporaron otros predictores según el motivo por el que se generó el enojo. Los participantes que se enojaron por el trato injusto de un familiar trataron de calmarse y realizar actividades cuando: experimentaron el enojo de manera intensa, señalaron tener una buena relación con el familiar, tendían a ser optimistas ante eventos futuros y a comprender el sufrimiento de otros. En el caso del enojo generado por la ofensa o agresión de un familiar, los participantes usaron la estrategia de Calma y esparcimiento en la medida en la que, mostraron una tendencia al perfeccionismo (le otorgaban gran importancia al orden) y a la rumiación (pensaban una y otra vez en por qué les sucedían las cosas). Finalmente, ante el enojo generado por la frustración de alguna meta por un familiar, los participantes usaron la estrategia de Calma y esparcimiento, cuando tenían dificultades para percibir el enojo en ellos mismos y creían que al enojarse las personas deben reflexionar sobre la emoción y lo sucedido (ver tabla 23).

Tabla 23

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo generado por distintos motivos con familiares*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad del enojo	.149**	.181	.931
	Relacional	Calidad de la relación con el familiar	.115**	.171	.898
	Individual	Reevaluación cognitiva	.347***	.344	.906
		Temperamento iracundo	-.299***	-.240	.866
		Optimismo	.218***	.220	.856
		Empatía cognitiva	.166*	.122	.873
		$R^2 = .416$	$F_{(1, 193)} = 22.909^{***}$	$\Delta R^2 = .013$	$\Delta F = 4.271$
Ofensa/ Agresión	Individual	Compasión empática	.324***	.330	.832
		Organización	.140*	.148	.836
		Reflexión	.137*	.127	.936
		Reevaluación cognitiva	.112*	.134	.932
		$R^2 = .250$	$F_{(1, 194)} = 16.161^{***}$	$\Delta R^2 = .015$	$\Delta F = 3.926$
Frustración	Individual	Reevaluación cognitiva	.339***	.356	.965
		Compasión empática	.211**	.174	.887
		Temperamento iracundo	-.193**	-.186	.970
		Habilidad para percibir enojo en uno mismo	-.346*	-.124	.911
	Cultural	Premisa Reflexionar	.207***	.208	.878
		$R^2 = .305$	$F_{(1, 194)} = 17.024^{***}$	$\Delta R^2 = .014$	$\Delta F = 3.927$

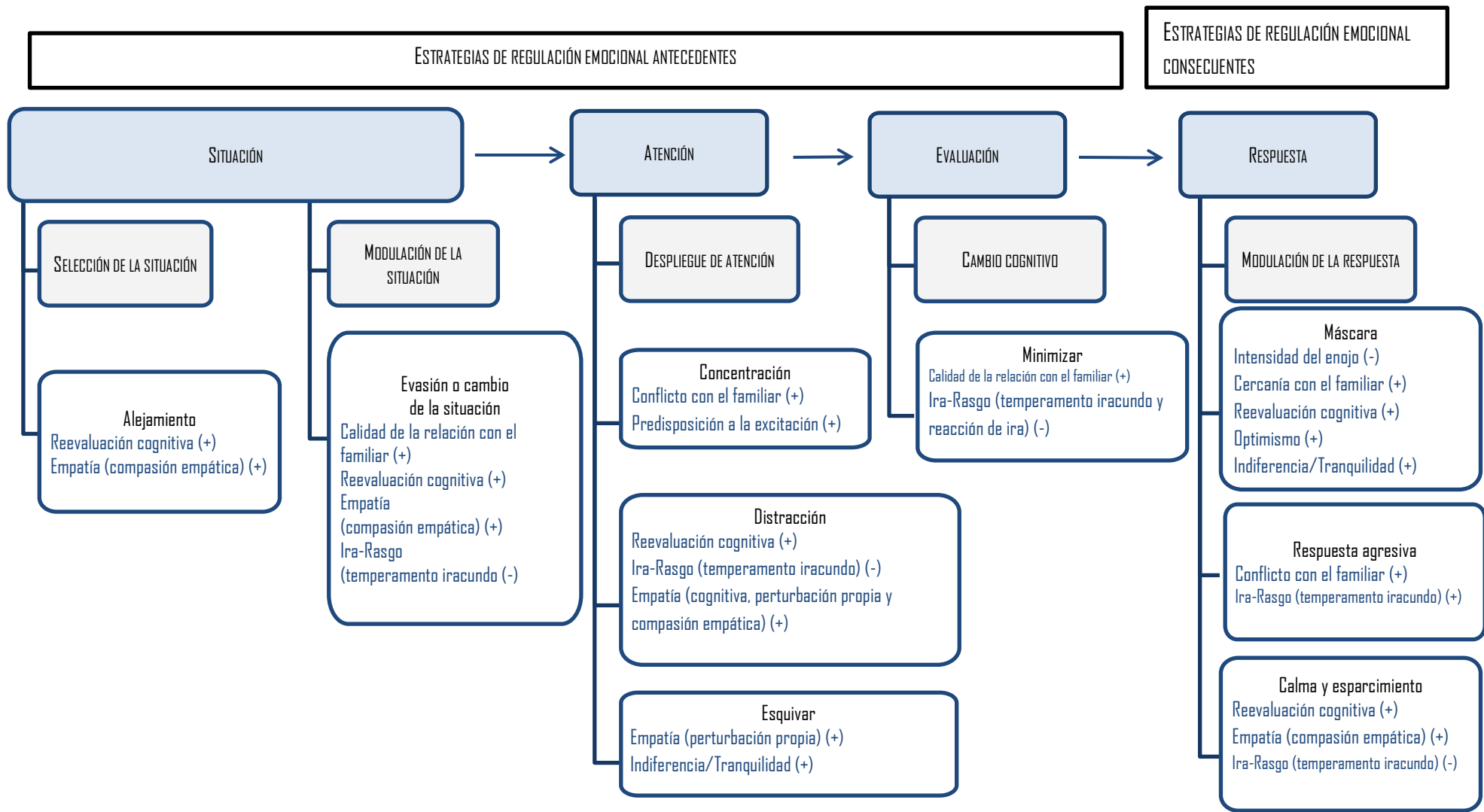
*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la H<sub>0</sub>;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*p ≤ .05, \*\*p ≤ .01,

\*\*\*p ≤ .001.

A manera de resumir los hallazgos sobre las variables que predicen las estrategias para regular el enojo con familiares, puede apreciarse en la figura 9 (donde se presentan los predictores confiables que aparecieron en al menos dos de los tres motivos de enojo) que las personas que participaron en el presente estudio:

- 1) Se alejaron de situaciones que les podían generar enojo con un familiar, cuando tenían una tendencia a evaluar los eventos emocionales desde diferentes perspectivas y a compadecerse del sufrimiento de otros.
- 2) Evadieron o cambiaron las situaciones que les podían generar enojo con un familiar, ya sea minimizando la importancia de la situación o modificándola para reducir su impacto emocional, en la medida en la que, percibieron una mayor calidad en la relación con el familiar, mostraron una mayor tendencia para evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas y para compadecerse del sufrimiento de otros.
- 3) Se concentraron en las características de los eventos que les podían generar enojo con un familiar, en la medida en la que, consideraron tener una relación conflictiva con el familiar y mostraron una mayor predisposición a sobre reaccionar ante estímulos emocionales.
- 4) Se distrajeron o cambiaron de foco su atención para no centrarse ni en la experiencia subjetiva ni en las características de la situación que les podía generar enojo con un familiar. cuando mostraron una tendencia a evaluar los eventos emocionales desde diferentes perspectivas, a ser empáticos y a ser menos iracundos.
- 5) Esquivaron la situación que los podía generar enojo con un familiar realizando conductas para aislarse (e.g., taparse los oídos o taparse los ojos), cuando tendían a alterarse o a ser indiferentes ante el sufrimiento ajeno
- 6) Minimizaron la importancia de la situación que les podía generar enojo con un familiar, en la medida en la que, evaluaron una mayor calidad en la relación con el familiar y mostraron ser menos iracundos.
- 7) Enmascararon sus reacciones para regular el enojo con un familiar empleando reacciones incongruentes (e.g., acercarse o besarlo), cuando evaluaron que la situación no era tan ofensiva o frustrante, percibieron una gran cercanía afectiva con el familiar, mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde distintas perspectivas, a ser optimista y a ser indiferentes ante el sufrimiento de otros (contraparte de la empatía).

- 8) Reaccionaron de forma agresiva para regular el enojo con un familiar, cuando su relación con el familiar ya era conflictiva y mostraron una tendencia a ser iracundos.
- 9) Mantuvieron la calma y realizaron actividades para regular el enojo con un familiar, en la medida en la que, mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde diferentes perspectivas, a ser empáticos ante el sufrimiento ajeno (compasión empática) y a ser menos iracundos.



*Figura 10.* Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con familiares, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2007). El signo de más (+) que aparece a un lado de los predictores indica que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es positiva. El signo menos (-) que aparece a un lado de los predictores indica que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es negativa.



## II. MODELO PARA REGULAR EL ENOJO CON LA PAREJA

Con el propósito de contextualizar los resultados de las variables que predicen el uso de las estrategias para regular el enojo con la pareja se hizo un análisis de frecuencias solicitando porcentaje, media y desviación estándar del tiempo que reportaron tener los participantes en su relación de pareja según su estado civil. Los resultados mostraron que, la mayor parte de los participantes en las tres muestras (motivo de enojo), reportaron estar solteros con pareja al momento de participar en el estudio. Asimismo, se encontró que el tiempo que reportaron tener los participantes en su relación de pareja varió, según su estado civil; siendo los que reportaron estar casados o vivir en unión libre los que presentaron, en promedio, una mayor cantidad de tiempo en su relación de pareja, en comparación con los participantes que reportaron estar solteros con pareja y divorciados con pareja (ver tabla 24).

Tabla 24

*Descriptivos del estado civil de los participantes y del tiempo que reportaron tener en su relación de pareja*

Motivos de enojo	Estado civil				Total	
	Casado (a)	Unión libre	Soltero (a) con pareja	Divorciado (a) con pareja		
Injusticia (N=192)	%	4.16%	4.69%	89.58%	1.56%	
	TR	M=4 años 3 meses	M=3 años	M=1 año 7 meses	M=1 año 8 meses	M=2 años 7 meses
		DE=3 años 1 mes	DE=1 año 5 meses	DE=1 año 9 meses	DE=1 año 2 meses	DE=1 año 9 meses
Ofensa/ Agresión (N=176)	%	23.29%	15.34%	60.23%	1.13%	
	TR	M=7 años	M=3 años 8 meses	M=1 año 8 meses	M=3 años 8 meses	M=4 años 1 mes
		DE=4 años	DE=2 años 2 meses	DE=1 año 8 meses	DE=5 años 1 mes	DE=3 años 3 meses
Frustración (N=198)	%	6.1%	6.6%	86.8%	.5%	
	TR	M=6 años 3 meses	M=3 años	M=1 año 7 meses	M=2 años, 7 meses	M=3 años 4 meses
		DE=7 años 1 mes	DE=2 años 9 meses	DE=1 año 9 meses	DE*	DE=4 años

*Nota:* N=Número total de participantes; %=Porcentaje de participantes según su estado civil; TR=Tiempo en la relación de pareja; M= Promedio de tiempo en la relación de pareja; DE: Desviación estándar del promedio de tiempo en la relación. \*No hay dato ya que sólo hubo un participante.

En seguida se describen los modelos que predicen las estrategias que emplearon los participantes para regular el enojo en eventos que involucraron a su pareja romántica. Las estrategias por predecir fueron aquellas que se ponen en marcha antes de que se genere el enojo (estrategias antecedentes): Alejarse de la situación, evadirla o cambiarla, distraerse, concentrarse, esquivar y minimizar la situación; y aquellas que se ponen en marcha una vez que el enojo se ha generado (estrategias consecuentes): Máscara, respuesta agresiva y, calma y esparcimiento.

#### 1. ALEJARSE DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas se alejen de situaciones que les pueden generar enojo con la pareja, incorporaron como predictores confiables en su mayoría a variables individuales. Siendo sólo algunas variables individuales las que aparecieron en al menos dos de los tres motivos de enojo, a saber: los estándares personales (dimensión del perfeccionismo), la compasión empática y la empatía cognitiva (dimensión de la empatía). Esto indica que los participantes que mostraron una tendencia a establecerse metas muy altas y difíciles de lograr y, y a compadecerse del sufrimiento de otros, aunque no lo entiendan, se alejaron de situaciones en las que podían enojarse con su pareja (ver tabla 25).

Además de lo anterior, se encontró que según el motivo de enojo se incorporaron otros predictores de la estrategia de Alejamiento. Particularmente se encontró que los participantes se alejaron de situaciones que les podían generar enojo por la percepción de un trato injusto por parte de la pareja, cuando tenían dificultad para entender las causas y consecuencias del enojo, no mostraban una tendencia a reaccionar con ira aunque su temperamento era iracundo, y tendían a evaluar los eventos emocionales desde diferentes perspectivas. En el caso de situaciones que podían generar enojo por la percepción de ofensa o agresión por parte de la pareja, los participantes se alejaron sí consideraban tener una relación poco conflictiva con su pareja y eran pesimistas ante el futuro. Finalmente, ante eventos en los que se podía generar enojo a causa de la frustración de una meta por parte de la pareja, los participantes se alejaron en la medida en la que mostraron una tendencia a ser optimistas ante eventos futuros y tenían dificultad para entender contextos en los que se pueden experimentar emociones contradictorias (i.e., amor y enojo) (ver tabla 25).

Tabla 25

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.436**	-.182	.943
		Estándares personales	.427***	.332	.913
		Reacción de ira	-.323**	-.252	.634
		Reevaluación cognitiva	.200**	.192	.911
		Temperamento iracundo	.279**	.217	.659
		Compasión empática	.277**	.208	.777
		Empatía cognitiva	-.226*	-.161	.774
		$R^2 = .206$	$F(7, 199) = 7.114^{***}$	$\Delta R^2 = .032$	$\Delta F = 7.256$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Conflicto con la pareja	-.166***	-.228	.981
	Individual	Compasión empática	.298***	.241	.980
		Pesimismo	.213**	.179	.991
		$R^2 = .144$	$F(3, 198) = 10.908^{***}$	$\Delta R^2 = .032$	$\Delta F = 7.256$
Frustración	Individual	Empatía cognitiva	-.288***	-.226	.930
		Optimismo	.215**	.201	.957
		Estándares personales	.213**	.195	.917
		Habilidad para entender emociones contradictorias	-.403*	-.136	.979
		$R^2 = .124$	$F(1, 195) = 6.932^{***}$	$\Delta R^2 = .18$	$\Delta F = 4.018$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 2. EVASIÓN O CAMBIO DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo con la pareja, incorporaron como predictores confiables a variables de orden relacional, individual y cultural. Sin embargo, sólo las variables individuales denominadas reevaluación cognitiva y previsión (dimensión contraria a la impulsividad) fueron comunes a dos de los motivos de enojo (percepción de injusticia y frustración). Esto quiere decir que los participantes trataron de evadir o cambiar situaciones que les pueden generar enojo con su pareja, a causa de la percepción de injusticia y frustración, ya sea minimizando la importancia de la situación o modificándola para reducir su impacto emocional, cuando mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde distintas perspectivas y a prever las consecuencias de sus actos.

Además de estos aspectos, se incorporaron otros predictores de la estrategia de Evasión para situaciones de injusticia y frustración. A saber, los participantes evadieron o cambiaron las situaciones que les podía generar enojo con la pareja a causa de un trato injusto, cuando se ponían metas muy altas y no se alteraban fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno. Asimismo, los participantes evadieron o cambiaron las situaciones que les podía generar enojo con la pareja a causa de la frustración de una meta, cuando, además, evaluaron tener una buena relación con su pareja y no sobre reaccionaban ante estímulos emocionales. Finalmente, para el motivo de enojo de ofensa/agresión, que se configuró de manera diferente en comparación con el de injusticia y frustración, se encontró que los participantes evadieron o cambiaron las situaciones que les podían generar enojo con su pareja a causa de ofensa o agresión, cuando se sintieron cercanos a su pareja, se preocupaban por lo que otros pensaban de ellos, se compadecían del sufrimiento ajeno, tendían a reflexionar sobre lo que les pasaba en la vida y creían que las personas al enojarse no debían alterarse (ver tabla 26).

Tabla 26

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Reevaluación cognitiva	.340***	.365	.985
		Previsión	.199**	.195	.933
		Estándares personales	.214**	.185	.930
		Perturbación propia	-.178**	-.176	.990
		$R^2 = .289$	$F_{(4, 199)} = 19.826^{***}$	$\Delta R^2 = .031$	$\Delta F = 8.459$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Cercanía con la pareja	.057*	.146	.982
	Individual	Expectativas de otros	.236**	.204	.940
		Compasión empática	.214**	.185	.930
		Reflexión	.187*	.148	.928
Cultural	Premisa Alterarse	-.149*	-.156	.939	
		$R^2 = .174$	$F_{(1, 194)} = 8.116^{***}$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 4.768$
Frustración	Relacional	Calidad de la relación con la pareja	.108*	.142	.981
	Individual	Reevaluación cognitiva	.291***	.267	.967
		Previsión	.201*	.157	.974
		Predisposición a la excitación	-.177*	-.148	.981
		$R^2 = .159$	$F_{(4, 199)} = 9.226^{***}$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 4.592$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ ,

\*\*\*  $p \leq .001$ .

### 3. CONCENTRACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Concentración para regular el enojo con la pareja, incorporaron como predictores confiables a variables relacionales e individuales. Pero sólo las variables individuales de predisposición a la excitación y reflexión (dimensión de rumiación), aparecieron en dos de los motivos de enojo: percepción de injusticia y frustración. Esto sugiere que, los participantes se concentraron en situaciones que les podían generar enojo con la pareja, a causa de la percepción de injusticia o frustración, cuando mostraron una tendencia a sobre reaccionar ante los estímulos emocionales y a reflexionar una y otra vez sobre lo que les pasa en la vida.

También se observó que, se incorporaron otros predictores de la estrategia de Evasión para situaciones de injusticia y frustración. A saber, los participantes se concentraron en situaciones que les podía generar enojo con la pareja a causa de un trato injusto, cuando tenían habilidad para percibir el enojo en otros. En tanto, las personas se concentran en situaciones que les podían generar enojo a causa de la frustración de una meta por parte de la pareja, sí consideraban que el estatus de su pareja era superior al suyo, si percibían tener una relación conflictiva con su pareja, tenían habilidad para entender los contextos para expresar enojo, no le daban importancia a la organización en su vida cotidiana y mostraban una dificultad para evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas. Finalmente, para el motivo de enojo de ofensa/agresión, que se configuró de manera diferente en comparación con el de injusticia y frustración, se encontró que los participantes se concentraron en situaciones que les podían generar enojo a causa de una ofensa/agresión por parte de la pareja, sí percibían una cercanía afectiva alta con la pareja, era pesimistas ante los eventos futuros, le daban mucha importancia a las expectativas que otros tenían sobre ellos y podían comprender el sufrimiento ajeno (ver tabla 27).

Tabla 27

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Predisposición a la excitación	.206**	.183	.984
		Habilidad para percibir enojo en otros	.728**	.210	.958
		Reflexión	.208*	.166	.943
		$R^2 = .312$	$F_{(3, 199)} = 7.062^{***}$	$\Delta R^2 = .027$	$\Delta F = 5.673$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Cercanía con la pareja	.062*	.156	.976
	Individual	Pesimismo	.274***	.246	.845
		Expectativas de otros	.273***	.234	.863
		Empatía cognitiva	.243**	.186	.984
		$R^2 = .201$	$F_{(5, 199)} = 12.228^{***}$	$\Delta R^2 = .024$	$\Delta F = 5.800$
Frustración	Relacional	Estatus de la pareja	.385*	.153	.975
		Conflicto con la pareja	.135**	.164	.936
	Individual	Predisposición a la excitación	.514***	.378	.921
		Habilidad para entender el contexto para expresar enojo	.688**	.176	.967
		Organización	-.219*	-.158	.930
		Reflexión	.216*	.150	.956
		Reevaluación cognitiva	-.162*	-.132	.949
		$R^2 = .288$	$F_{(7, 199)} = 11.071^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 4.462$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

#### 4. DISTRACCIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas se distraigan o cambien su foco de atención en situaciones que les pueden generar enojo con la pareja, incorporaron en su mayoría como predictores confiables a variables individuales. No obstante, sólo la variable individual de reevaluación cognitiva fue común a dos de los tres motivos de enojo: injusticia y frustración. Esto indica que, los participantes se distrajeron en situaciones que les podían generar enojo con su pareja en la medida en la que mostraron una predisposición a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas.

Aunado a lo anterior, se observaron algunas variaciones en los modelos en función de los motivos de enojo. Las personas se distraen de eventos que les pueden generar enojo con la pareja a causa de la percepción de injusticia, sí, además, se establecen metas muy altas y difíciles. En tanto, las personas se distraen de eventos que les pueden generar enojo con su pareja a causa de la percepción de ofensa o agresión si, además, perciben que la pareja tiene un estatus inferior al suyo, tienden a reflexionar una y otra vez sobre lo que les pasa (rumiación), le dan mucha importancia a la organización en su vida y tienden a esperar siempre lo peor del futuro. Por último, las personas se distraen de situaciones que les pueden generar enojo con la pareja a causa de la frustración de alguna meta, cuando, además, no comprenden el sufrimiento de otros, tienen dificultad para percibir enojo en otros, se alteran fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno y son optimistas ante en el futuro (ver tabla 28).



Tabla 28

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Estándares personales	.301***	.224	.987
		Reevaluación cognitiva	.385***	.355	.987
		$R^2=.194$ $F_{(2, 199)}=23.780^{***}$	$\Delta R^2=.050$	$\Delta F=12.121$	
	Relacional	Estatus de la pareja	-.282*	-.140	.997
Ofensa/ Agresión	Individual	Reflexión	.243**	.197	.951
		Organización	.199**	.184	.968
		Pesimismo	.189*	.175	.955
		$R^2=.136$ $F_{(4, 198)}=7.662^{***}$	$\Delta R^2=.019$	$\Delta F=4.369$	
Frustración	Individual	Reevaluación cognitiva	.393***	.353	.895
		Empatía cognitiva	-.253**	-.191	.896
		Habilidad para percibir enojo en otros	-.599*	-.144	.975
		Perturbación propia	.205*	.187	.966
		Optimismo	.170*	.153	.955
		$R^2=.196$ $F_{(5, 199)}=9.452^{***}$	$\Delta R^2=.020$	$\Delta F=4.894$	

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 5. ESQUIVAR

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas esquiven situaciones que les pueden generar enojo con la pareja, incorporaron como predictores confiables a variables relacionales, individuales y culturales. Pero sólo las variables individuales denominadas habilidad para percibir enojo en uno mismo, perturbación propia (dimensión de la empatía) y expectativas de otros (dimensión del perfeccionismo) así como la variable cultural denominada premisa control, fueron comunes a al menos dos de los motivos de enojo. Esto quiere decir que, los participantes esquivaron situaciones que se sabe pueden causar enojo con la pareja, realizando conductas para aislarse (e.g., taparse los oídos o taparse los ojos), si: tenían habilidad para percibir cuando estaban enojados, mostraban una predisposición a alterarse fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno, le daban mucha importancia a las expectativas que otros tenían sobre ellos y tenían la creencia de que las personas al enojarse no deben controlarse (ver tabla 29).

Además de lo anterior, los resultados indican algunas variaciones en los modelos predictivos de la estrategia de Esquivar, según el motivo por el que se generó el enojo con la pareja. Cuando se puede generar enojo con la pareja a causa de la percepción de injusticia, además de los aspectos antes señalados, se observa que la estrategia de Esquivar se puso en marcha si los participantes consideraron que su relación con la pareja era conflictiva y poco cercana en términos afectivos, mostraron una tendencia a no compadecerse ante el sufrimiento del otro y a no ser impulsivos. Mientras que, cuando se puede generar enojo con la pareja a causa de la percepción de ofensa o agresión, se observa que la estrategia de Esquivar se pone en marcha si los participantes tienden a ser muy pesimistas y poco optimista ante los eventos futuros. Por último, cuando se puede generar enojo con la pareja por la percepción de frustración se usa la estrategia Esquivar si los participantes consideran que el estatus de su pareja es menor al suyo y tienden a ser indiferentes ante el sufrimiento de otros (ver tabla 29).

Tabla 29

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Conflicto con la pareja	.109*	.157	.864
		Cercanía con la pareja	-.070*	-.163	.931
	Individual	Habilidad para percibir el enojo en uno mismo	.570**	.183	.945
		Perturbación propia	.399***	.364	.697
		Compasión empática	-.393***	-.303	.754
		Impulsividad cognitiva y motora	-.283**	-.190	.851
		Expectativas de otros	.154*	.139	.954
		$R^2=.233$	$F_{(7, 199)}=8.331^{***}$	$\Delta R^2=.019$	$\Delta F=4.638$
Ofensa/ Agresión	Individual	Optimismo	-.226**	-.195	.826
		Expectativas de otros	.188*	.148	.850
		Pesimismo	.185*	.152	.843
		Perturbación propia	.176*	.140	.927
	Cultural	Premisa Control	-.297***	-.260	.819
		$R^2=.240$	$F_{(5, 198)}=12.210^{***}$	$\Delta R^2=.018$	$\Delta F=4.621$
Frustración	Relacional	Estatus de la pareja	-.281*	-.137	.987
	Individual	Perturbación propia	.292***	.296	.854
		Indiferencia-Tranquilidad	.354***	.279	.838
		Habilidad para percibir enojo en uno mismo	.581**	.198	.922
	Cultural	Premisa Control	-.290***	-.279	.926
		$R^2=.218$	$F_{(5, 193)}=10.804^{***}$	$\Delta R^2=.018$	$\Delta F=4.562$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 6. MINIMIZACIÓN DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas le den poca importancia a situaciones que les pueden generar enojo con la pareja, incorporaron como predictores confiables a variables relacionales e individuales. Pero sólo la variable relacional de conflicto con la pareja y las variables individuales de indiferencia-tranquilidad (dimensión opuesta a la empatía) y organización (dimensión del perfeccionismo), fueron comunes a al menos dos de los motivos de enojo. Esto indica que, los participantes minimizaron la importancia de situaciones que les podían generar enojo con la pareja, sí consideraron que su relación de pareja era poco conflictiva, sí mostraban una tendencia a ser indiferentes ante el sufrimiento de otros y sí le daban gran importancia a la organización en su vida (ver tabla 30).

Asimismo, se encontró que, según los motivos de enojo, se incorporaron otros predictores confiables para predecir el uso de la estrategia Minimización de la situación con la pareja. Por ejemplo, los participantes que estuvieron en situaciones que les podían generar enojo a causa de un trato injusto por parte de su pareja, no le dieron importancia a la situación cuando mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde distintas perspectivas, a no compadecerse del sufrimiento ajeno y a ser impulsivos. Por su parte, los participantes que estuvieron en situaciones que les podían generar enojo a causa de la ofensa o agresión por parte de su pareja, redujeron la importancia de la situación sí además tenían dificultad para entender el contexto para expresar enojo. Por último, los participantes que estuvieron en situaciones que les podían generar enojo por la frustración de una meta por parte de la pareja, redujeron la importancia de la situación sí tenían dificultad para percibir cuando estaban enojados y no les preocupaba equivocarse o fracasar (ver tabla 30).

Tabla 30

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Reevaluación cognitiva	.331***	.368	.970
		Compasión empática	-.221**	-.191	.896
		Impulsividad cognitiva y motora	.191*	.144	.990
		Organización	.145*	.141	.893
		$R^2 = .189$	$F_{(4, 199)} = 11.374***$	$\Delta R^2 = .018$	$\Delta F = 4.258$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Conflicto con la pareja	-.205***	-.296	.972
	Individual	Habilidad para entender el contexto para expresar enojo	-.657*	-.147	.969
		Indiferencia-Tranquilidad	.284*	.171	.995
		$R^2 = .124$	$F_{(3, 198)} = 9.204***$	$\Delta R^2 = .021$	$\Delta F = 4.679$
Frustración	Relacional	Conflicto con la pareja	-.200***	-.257	.981
	Individual	Indiferencia-Tranquilidad	.359***	.245	.976
		Habilidad para percibir enojo en uno mismo	-.570*	-.169	.966
		Organización	.195*	.150	.967
		Preocupación por los errores	-.165*	-.147	.977
		$R^2 = .195$	$F_{(5, 199)} = 9.393***$	$\Delta R^2 = .021$	$\Delta F = 5.114$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ .

\*\*\*  $p \leq .001$ .

## 7. MÁSCARA

Independientemente de los motivos por los que las personas se enojan con su pareja, los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Esquivar para regular el enojo con la pareja, incorporaron como predictores confiables a la variable situacional denominada intensidad del enojo. Esto significa que, los participantes enmascararon sus reacciones para regular el enojo con su pareja empleando reacciones incongruentes con la emoción de enojo (e.g., acercarse o besarlo), cuando experimentaron el enojo con poca intensidad (ver tabla 31).

Además de lo anterior, los resultados indican algunas variaciones en los modelos predictivos de la estrategia de Máscara, según el motivo por el que se generó el enojo con la pareja. Cuando el enojo es generado por la percepción de un trato injusto por parte de la pareja, además de los aspectos antes señalados, se observa que los participantes usan la estrategia de Máscara cuando tienen una tendencia a evaluar desde distintas perspectivas las situaciones emocionales, no se compadecen del sufrimiento ajeno, se preocupan por equivocarse o fracasar y tiene una gran habilidad para percibir el enojo en ellos mismos. En el caso del enojo generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de la pareja, es más probable que los participantes usen la estrategia de Máscara si evalúan que el nivel de ofensa o agresión fue bajo, perciben mucha cercanía con la pareja, le dan gran importancia a las expectativas que otros tienen sobre ellos, son pesimistas ante eventos futuros, tienen poca habilidad para expresar enojo y comprenden bien el sufrimiento ajeno. Finalmente, los participantes regularon el enojo a través de la estrategia de Máscara con la pareja cuando el enojo fue generado por la frustración de una meta, si consideraron tener una buena relación con su pareja y mostraron ser indiferentes ante el sufrimiento de otros (ver tabla 31).

Tabla 31

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad del enojo	-.215***	-.250	.881
	Individual	Reevaluación cognitiva	.342***	.324	.955
		Compasión empática	-.280**	-.207	.845
		Preocupación por los errores	.178**	.169	.948
		Habilidad para percibir enojo en uno mismo	.493*	.151	.944
		$R^2 = .237$	$F_{(1, 194)} = 12.061***$	$\Delta R^2 = .022$	$\Delta F = 5.503$
Ofensa/Agresión	Situacional	Nivel de ofensa/agresión	-.179***	-.305	.961
	Relacional	Cercanía con la pareja	.056*	.144	.935
	Individual	Expectativas de otros	.256***	.221	.863
		Pesimismo	.254***	.230	.827
		Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.270**	-.160	.966
	Empatía cognitiva	.159*	.123	.983	
		$R^2 = .315$	$F_{(1, 192)} = 14.735***$	$\Delta R^2 = .015$	$\Delta F = 4.178$
Frustración	Situacional	Intensidad del enojo	-.198***	-.255	.942
	Relacional	Calidad de la relación con la pareja	.098*	.135	.990
	Individual	Indiferencia-Tranquilidad	.254**	.195	.950
		$R^2 = .149$	$F_{(1, 196)} = 11.425***$	$\Delta R^2 = .018$	$\Delta F = 4.186$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;

$\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ ,

\*\*\* $p \leq .001$ .

## 8. RESPUESTA AGRESIVA

Independientemente de los motivos por los que las personas se enojan con su pareja, los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Esquivar para regular el enojo con la pareja, incorporaron como predictores confiables a variables situacionales, relacionales, individuales y culturales. Pero sólo la variable situacional denominada intensidad del enojo, la variable relacional conflicto con la pareja y, las variables individuales de reevaluación cognitiva y pesimismo fueron comunes a al menos dos de los motivos de enojo. Esto quiere decir que, los participantes fueron agresivos verbal y físicamente para regular el enojo con la pareja cuando experimentaron el enojo con gran intensidad, señalaron tener una relación conflictiva, presentaban una incapacidad para evaluar desde diferentes perspectivas las situaciones emocionales y eran pesimista ante los acontecimientos futuros (ver tabla 32).

Aunado a lo anterior, los resultados indican algunas variaciones en los modelos predictivos de la estrategia de Respuesta agresiva, según el motivo por el que se generó el enojo con la pareja. Cuando el enojo con la pareja fue generado por la percepción de un trato injusto por parte de la pareja, se observó que los participantes fueron agresivos física y verbalmente sí no tendían a prever las consecuencias de sus acciones, eran iracundos y se alteraban fisiológicamente ante el sufrimiento de otros. En lo que respecta al enojo generado por la percepción de ofensa/agresión por parte de la pareja, los participantes reaccionaron de forma agresiva cuando mostraron una tendencia a ser indiferente ante el sufrimiento de otros, a ser poco optimista ante el futuro y a creer que las personas al enojarse deben alterarse. Por último, si el enojo con la pareja fue generado a causa de la frustración de una meta por parte de la pareja, los participantes reaccionaron de forma agresiva como una forma de regularlo cuando: evaluaron que su pareja los hizo enojar de forma intencional y mostraron una predisposición a sobre reaccionar ante estímulos emocionales (ver tabla 32).



Tabla 32

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad del enojo	.145**	.180	.770
	Relacional	Conflicto con la pareja	.241***	.353	.778
	Individual	Reevaluación cognitiva	-.193***	-.195	.980
		Previsión	-.185**	-.171	.916
		Pesimismo	.152**	.155	.953
		Reacción de ira	.160*	.131	.927
		Perturbación propia	.139*	.130	.898
		$R^2 = .269$	$F_{(1, 192)} = 14.267^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 4.591$
Ofensa/ Agresión	Individual	Indiferencia-Tranquilidad	.257*	.170	.929
		Pesimismo	.237***	.231	.960
		Optimismo	-.183**	-.187	.954
	Cultural	Premisa Alterarse	.150*	.169	.889
		$R^2 = .174$	$F_{(4, 198)} = 10.245^{***}$	$\Delta R^2 = .027$	$\Delta F = 6.317$
Frustración	Situacional	Intensidad del enojo	.121*	.150	.764
		Intencionalidad de las acciones de la pareja	.100*	.158	.771
	Relacional	Conflicto con la pareja	.126*	.176	.800
	Individual	Predisposición a la excitación	.306***	.260	.889
		Reevaluación cognitiva	-.149*	-.140	.991
		$R^2 = .359$	$F_{(1, 194)} = 21.694^{***}$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 6.020$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*p ≤ .05, \*\*p ≤ .01,

\*\*\*p ≤ .001.

## 9. BÚSQUEDA DE CALMA Y ESPARCIMIENTO

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas realicen actividades para mantener la calma cuando se enojan por distintos motivos con la pareja, incorporaron como predictores confiables principalmente a variables individuales; siendo la reevaluación cognitiva la variable individual que apareció en al menos dos de los motivos de enojo: injusticia y frustración. Esto indica que, los participantes regularon el enojo con su pareja realizando actividades para tranquilizarse sí mostraban una tendencia a evaluar desde distintas perspectivas las situaciones emocionales (ver tabla 33).

Además, los resultados indican variaciones en los modelos predictivos, según el motivo del enojo con la pareja. Si se enojaron por la percepción de un trato injusto por parte de su pareja, los participantes realizaron actividades para mantener la calma cuando consideraron que su relación de pareja no era conflictiva y tendían a ponerse metas muy altas (dimensión del perfeccionismo). Cuando los participantes se enojaron por la percepción de ofensa/agresión realizaron actividades para mantener la calma sí le daban gran importancia a la organización en su vida cotidiana, tendían a reprocharse por lo que les pasaba, no eran iracundos y creían que las personas al enojarse debían controlarse. Finalmente, si se enojaron porque su pareja les frustró una meta, realizaron actividades para mantener la calma evaluaron que su pareja no los hizo enojar de forma intencional y mostraron una tendencia a prever las consecuencias de sus acciones (ver tabla 33).

Tabla 33

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo generado por distintos motivos con la pareja*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Conflicto con la pareja	-.114**	-.187	.995
	Individual	Reevaluación cognitiva	.320***	.362	.982
		Estándares personales	.261***	.238	.986
		$R^2=.235$	$F_{(3, 199)}=20.073^{***}$	$\Delta R^2=.035$	$\Delta F=8.909$
Ofensa/ Agresión	Individual	Organización	.328***	.319	.853
	Cultural	Reproches	.241***	.216	.969
		Temperamento iracundo	-.171*	-.130	.947
		$R^2=.221$	$F_{(4, 198)}=13.734^{***}$	$\Delta R^2=.016$	$\Delta F=3.983$
Frustración	Situacional	Intencionalidad de las acciones de la pareja	-.106**	-.198	.995
	Individual	Reevaluación cognitiva	.290***	.322	.986
		Previsión	.163*	.154	.981
		$R^2=.181$	$F_{(3, 199)}=14.483^{***}$	$\Delta R^2=.023$	$\Delta F=5.576$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

Para resumir los hallazgos sobre las variables que predicen las estrategias para regular el enojo con familiares, puede apreciarse en la figura 10 (donde se presentan los predictores confiables que aparecieron en al menos dos de los tres motivos de enojo) que las personas que participaron en el presente estudio:

- 1) Se alejaron de situaciones que les podían generar enojo con la pareja, cuando mostraron una tendencia a establecerse metas muy altas y difíciles de lograr y, a compadecerse del sufrimiento de otros, aunque no lo entiendan.
- 2) Evadieron o cambiaron las situaciones que les podían generar enojo con la pareja, ya sea minimizando la importancia de la situación o modificándola para reducir su impacto emocional, si tendían a ver las situaciones emocionales desde distintas perspectivas y actuaban previendo las consecuencias de sus actos.
- 3) Se concentraron en las características de situaciones que les podían generar enojo con la pareja, cuando mostraron una tendencia a sobre reaccionar ante los estímulos emocionales y a reflexionar una y otra vez sobre lo que les pasa en la vida (tendencia a la rumiación).
- 4) Se distrajeron o cambiaron de foco su atención para no centrarse ni en la experiencia subjetiva ni en las características de la situación que les podía generar enojo con la pareja, cuando mostraron una predisposición a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas.
- 5) Esquivaron la situación que los podía generar enojo con la pareja realizando conductas para aislarse (e.g., taparse los oídos o taparse los ojos) sí: tenían habilidad para percibir cuando estaban enojados, mostraban una predisposición a alterarse fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno, le daban mucha importancia a las expectativas que otros tenían sobre ellos y tenían la creencia de que las personas al enojarse no deben controlarse
- 6) Minimizaron la importancia de la situación que les podía generar enojo con la pareja, sí consideraron que su relación de pareja era poco conflictiva, sí mostraron una tendencia a ser indiferentes ante el sufrimiento de otros y sí le daban gran importancia a la organización en su vida.
- 7) Enmascararon sus reacciones para regular el enojo con la pareja empleando reacciones incongruentes (e.g., acercarse o besarla), cuando el enojo que experimentaron fue poco intenso.

- 8) Reaccionaron de forma agresiva para regular el enojo con la pareja, cuando experimentaron el enojo con gran intensidad, señalaron tener una relación conflictiva con su pareja, presentaban una incapacidad para evaluar desde diferentes perspectivas las situaciones emocionales y eran pesimista ante los acontecimientos futuros.
- 9) Mantuvieron la calma y realizaron actividades para regular el enojo con la pareja, cuando mostraron una tendencia a evaluar desde distintas perspectivas las situaciones emocionales.

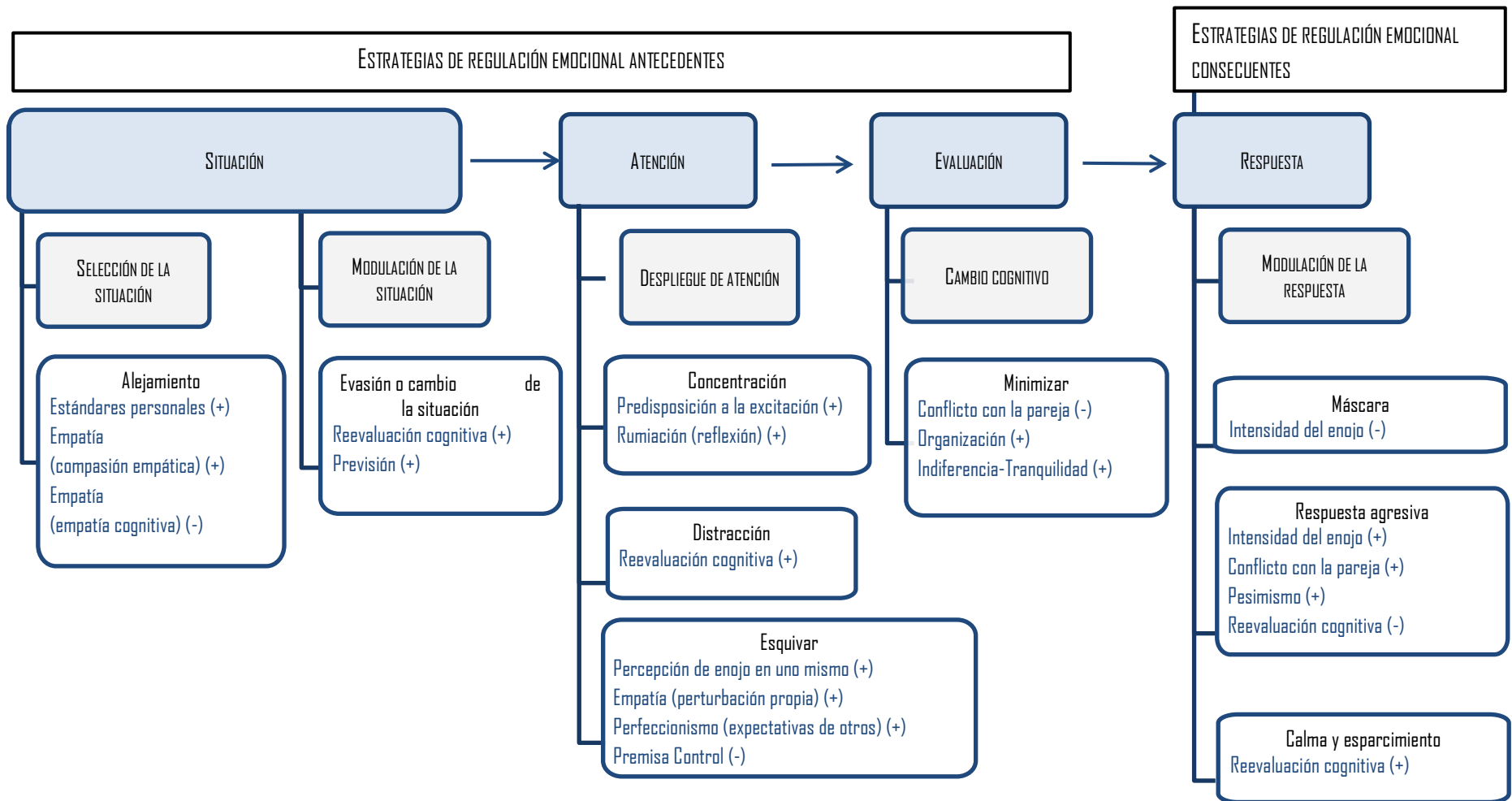


Figura II. Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con la pareja, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2010). El signo de más (+) que aparece a un lado de los predictores indica que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es positiva. El signo menos (-) que aparece a un lado de los predictores indica que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es negativa.

### III. MODELO PARA REGULAR EL ENOJO CON AMIGOS

Con el propósito de contextualizar los resultados sobre las variables que predicen el uso de las estrategias para regular el enojo con los amigos se obtuvo, mediante un análisis de frecuencias, el porcentaje tanto de participantes hombres como de participantes mujeres que señalaron haberse enojado con amigos de su mismo sexo y con amigos del sexo opuesto. Los resultados mostraron que, los participantes recordaron una mayor proporción de eventos en los que se enojaron con amigos del mismo sexo y en menor medida eventos en los que se enojaron con amigos del sexo opuesto. Si bien este patrón se observa tanto en hombres como en mujeres, en el caso de las mujeres la proporción de eventos en los que se enojaron con mujeres es mayor que la proporción de eventos en los que hombres se enojaron con hombres (ver tabla 4).

Tabla 4

*Sexo del amigo con el que los participantes se enojaron, según los motivos de enojo*

Motivos de enojo	Sexo del participante	Sexo del amigo involucrado en el evento de enojo	
		Hombre	Mujer
Injusticia	Hombre (N = 100)	<b>57%</b>	43%
	Mujer (N = 99)	17.2%	<b>82.8%</b>
Ofensa/Agresión	Hombre (N = 54)	<b>64.8%</b>	35.2%
	Mujer (N = 68)	26.5%	<b>73.5%</b>
Frustración	Hombre (N = 93)	<b>66.7%</b>	33.3%
	Mujer (N = 69)	34.8%	<b>65.2%</b>
Total	Hombres (N = 247)	<b>62.83%</b>	37.16%
	Mujeres (N = 236)	26.16%	<b>73.83%</b>

*Nota:* Los números en negritas indican las cifras más altas.

En seguida se describen los modelos que predicen las estrategias que los participantes de éste estudio emplearon para regular su enojo en eventos que involucraron a familiares. Las estrategias por predecir fueron

aquellas que se ponen en marcha antes de que se genere el enojo (estrategias antecedentes): Alejarse de la situación, evadirla o cambiarla, distraerse, concentrarse, esquivarla y minimizarla; y aquellas que se ponen en marcha una vez que el enojo se ha generado (estrategias consecuentes): Máscara, respuesta agresiva y, calma y esparcimiento.

#### I. ALEJARSE DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional e individual. No obstante, las variables que resultaron comunes a al menos dos de los tres motivos de enojo (injusticia, ofensa/agresión y frustración) fueron las variables individuales de empatía (en sus dimensiones de empatía cognitiva y compasión empática) y el optimismo. Lo cual indica que, es más probable que las personas se alejen de situaciones en las que pueden experimentar enojo con amigos si son empáticos y no son optimistas ante eventos futuros (ver tabla 35).

Además de lo anterior, se encontró que en el caso del enojo generado por injusticia y ofensa/agresión hubo otras variables que predicen, además de las anteriores, el uso de la estrategia de Alejamiento. Cuando el enojo es generado por la percepción de injusticia por parte de un amigo, particularmente hay un mayor uso de la estrategia de alejamiento en la medida en la que se atribuye que las acciones del amigo fueron intencionales. Mientras que, cuando el enojo es generado específicamente por la percepción de ofensa o agresión por parte de un amigo, se usa la estrategia alejarse de la situación si las personas tienen estándares personales muy altos o se exigen mucho a sí mismas para alcanzar ciertas metas (i.e., son perfeccionistas) (ver tabla 35).



Tabla 35

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intencionalidad de las acciones del amigo	.344***	.329	1.000
	Individual	Optimismo	-.152***	-.226	1.000
		$R^2 = .157$	$F_{(1, 197)} = 18.296***$	$\Delta R^2 = .051$	$\Delta F = 11.884$
Ofensa/	Individual	Estándares personales	.325***	.253	.994
Agresión		Empatía cognitiva	.265**	.194	.994
		$R^2 = .109$	$F_{(1, 197)} = 12.016***$	$\Delta R^2 = .037$	$\Delta F = 8.189$
Frustración	Individual	Compasión empática	.290**	.200	.913
		Optimismo	-.195*	-.172	.913
		$R^2 = .090$	$F_{(1, 197)} = 9.777***$	$\Delta R^2 = .027$	$\Delta F = 5.872$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

## 2. EVASIÓN O CAMBIO DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional, individual y cultural. No obstante, las variables que aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos de enojo fueron la variable situacional denominada intencionalidad de las acciones del amigo y las variables individuales de optimismo, empatía (en su dimensión cognitiva), habilidad para expresar enojo y perfeccionismo (en su dimensión de estándares personales). Esto quiere decir que, las personas utilizan la estrategia de evasión o cambio de la situación en la medida en la que: consideran que el amigo involucrado no realizó de manera deliberada las acciones que le generaron enojo, son optimistas ante el futuro, entienden el sufrimiento o malestar de otros, no tienen la habilidad para expresar facialmente el enojo y se ponen a sí mismas estándares o metas muy altos (ver tabla 36).

Además de lo anterior, se encontró que los motivos por los que se generó el enojo juegan un papel importante en la predicción de la estrategia de Evasión o cambio de la situación. Ante el enojo generado por la percepción de un trato injusto por parte de un amigo se evade o cambia la situación si: se tiene la habilidad para entender el contexto ideal para expresar enojo, para percibir enojo en otros, se tiende a evaluar desde distintas perspectivas los eventos emocionales, se tiende a prever eventos futuros y se tiene la creencia de que las personas al enojarse no deberían controlarse y realizar alguna actividad. Si el enojo es generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un amigo, se encontró específicamente que, además de la intencionalidad de las acciones del amigo, los estándares personales y la empatía cognitiva, las personas tienden a alejarse de la situación cuando: perciben una calidad alta en la relación de amistad, tienden a reprocharse a sí mismas y son poco irascibles. Por último, cuando una persona se enoja porque un amigo le impidió alcanzar una meta, además de la habilidad para expresar enojo, la empatía cognitiva, el optimismo y los estándares personales, emplea la estrategia de Evasión o cambio de la situación cuando percibe mucha cercanía con el amigo (ver tabla 36).

Tabla 36

Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generada por distintas motivos con amigos

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intencionalidad de las acciones del amigo	-.140***	-.214	.826
	Individual	Habilidad para entender el contexto ideal para expresar enojo	.712***	.208	.879
		Reevaluación cognitiva	.276***	.268	.891
		Optimismo	.209**	.206	.743
		Habilidad para percibir enojo en otros	.480*	.141	.928
		Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.276*	-.141	.907
		Previsión	.171*	.152	.834
	Cultural	Premisa Terapia Ocupacional	.317***	.296	.563
		Premisa Control	-.201*	-.191	.502
		$R^2 = .342$	$F_{(1, 189)} = 9.837***$	$\Delta R^2 = .018$	$\Delta F = 5.145$
Ofensa/ Agresión	Situacional	Intencionalidad de las acciones del amigo	-.085*	-.155	.927
	Relacional	Calidad de la relación con el amigo	.112**	.176	.866
	Individual	Estándares personales	.314***	.269	.979
		Reproches	.246***	.213	.916
		Temperamento iracundo	-.211*	-.154	.962
		Empatía cognitiva	.198*	.159	.933
		$R^2 = .237$	$F_{(1, 193)} = 9.948***$	$\Delta R^2 = .023$	$\Delta F = 5.772$
Frustración	Relacional	Cercanía con el amigo	.063*	.130	.991
	Individual	Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.300*	-.149	.985
		Empatía cognitiva	.236**	.178	.920
		Optimismo	.178*	.160	.943
		Estándares personales	.148*	.131	.924
		$R^2 = .224$	$F_{(1, 193)} = 9.310***$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 3.949$

Nota. B=Coefficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coefficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

### 3. CONCENTRACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Concentración para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional, individual y cultural. No obstante, las únicas variables que aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos de enojo fueron las de orden individual, a saber: la reevaluación cognitiva, la perturbación propia (dimensión de la empatía), el perfeccionismo (en sus dimensiones de indecisión-acción, organización y expectativas de otros) y la habilidad para expresar enojo. Esto indica que, las personas utilizan la estrategia de Concentración en la medida en la que: tienden a apreciar los eventos emocionales desde distintas perspectivas, se alteran con facilidad ante el sufrimiento de otros, son perfeccionistas y tienen la habilidad para expresar el enojo de tal forma que otros notan cuando están enojados (ver tabla 37).

Aunado a lo anterior, se observó que los motivos por los que se genera el enojo juegan un papel importante en la predicción de la estrategia de Concentración. Cuando el enojo es generado por la percepción de injusticia por parte de un amigo se encontró particularmente que, las personas se concentran en la situación de enojo cuando perciben mucha cercanía afectiva con el amigo. Cuando el enojo es generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un amigo, se observa particularmente que las personas tienden a concentrarse en la situación de enojo cuando: perciben que su relación de amistad posee una calidad alta, son pesimistas, no son optimistas, se reprochan sobre los acontecimientos de su vida, tienen poca habilidad para entender las causas y consecuencias del enojo, creen que las personas al enojarse no deben controlarse y deben realizar alguna actividad para canalizar el enojo. Por último, cuando las personas se enojan con un amigo porque les frustró un plan o meta, particularmente emplean la estrategia de Concentración si perciben que las acciones del amigo fueron intencionales (ver tabla 37).

Tabla 37

Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Cercanía con el amigo	.063*	.136	.957
	Individual	Perturbación propia	.245***	.208	.939
		Expectativas de otros	.216**	.183	.940
		Habilidad para expresar enojo (otros lo notan)	.148**	.188	.953
		Reevaluación cognitiva	.157*	.145	.982
		$R^2 = .310$	$F_{(1, 192)} = 12.343^{***}$	$\Delta R^2 = .018$	$\Delta F = 4.960$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Calidad de la relación con el amigo	.160***	.237	.934
	Individual	Pesimismo	.362***	.320	.760
		Organización	.194**	.171	.778
		Optimismo	-.179**	-.166	.783
		Indecisión-Acción	.159*	.145	.868
	Individual	Reproches	.178*	.145	.790
		Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.137*	-.128	.953
		Reevaluación cognitiva	.135*	.134	.897
Cultural	Premisa Control	-.407***	-.381	.440	
	Premisa Terapia ocupacional	.337***	.341	.478	
		$R^2 = .415$	$F_{(1, 189)} = 13.359^{***}$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 5.027$
Frustración	Situacional	Intencionalidad de las acciones del amigo	-.126*	-.163	.898
	Individual	Indecisión-Acción	.224**	.182	.895
		Perturbación propia	.243**	.180	.924
		Habilidad para expresar enojo (dibujo)	.363*	.146	.977
		$R^2 = .195$	$F_{(1, 194)} = 9.386^{***}$	$\Delta R^2 = .021$	$\Delta F = 5.037$

Nota. B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

#### 4. DISTRACCIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia Distracción para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden relacional, individual y cultural. No obstante, las variables que aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos de enojo fueron las variables individuales de reevaluación cognitiva, pesimismo y perturbación propia, además de la variable cultural denominada terapia ocupacional. Esto indica que, las personas utilizan la estrategia de Distracción en la medida en la que tienden a apreciar los eventos emocionales desde distintas perspectivas, son pesimistas ante los eventos futuros, se alteran con facilidad ante el sufrimiento de otros y creen que al enojarse las personas deberían ocuparse en alguna actividad para tranquilizarse (ver tabla 38).

Juntamente con lo anterior, se observó que los motivos por los que se genera el enojo juegan un papel importante en la predicción de la estrategia de Distracción. Cuando el enojo es generado por la percepción de injusticia, además de las variables antes señaladas, se encontró que las personas se distraen de situaciones de enojo con amigos cuando: perciben mucha cercanía afectiva con el amigo, son optimista ante los eventos futuros y tienen habilidad para entender la emoción de enojo. Cuando el enojo es generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un amigo, las personas tienden a distraerse de la situación cuando, además de la reevaluación cognitiva y el pesimismo, perciben una calidad alta en la relación de amistad, tienden a fijarse estándares personales o metas muy altos, tienden a reflexionar sobre sus situaciones de vida y tienden a reaccionar poco de forma iracunda. Por último, cuando el enojo es generado porque un amigo le impide a una persona alcanzar una meta, emplea la estrategia de Distracción cuando tiende a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas, se altera ante el sufrimiento de otros y cree que las personas al enojarse deberían ocuparse en alguna actividad para tranquilizarse (ver tabla 38).

Tabla 38

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generada por distintos motivos con amigos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
	Relacional	Cercanía con el amigo	.084**	.190	.939
	Individual	Reevaluación cognitiva	.323***	.308	.903
		Perturbación propia	.208**	.184	.905
		Optimismo	.204**	.198	.819
		Habilidad para entender el contexto para expresar enojo	.518*	.149	.841
		Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.308*	-.127	.960
		Pesimismo	.127*	.123	.878
	Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.251**	.231	.593
		Premisa Reflexionar	-.193*	-.175	.559
		$R^2 = .373$	$F_{(1, 188)} = 10.165^{***}$	$\Delta R^2 = .013$	$\Delta F = 3.957$
	Relacional	Calidad de la relación con el amigo	.127**	.191	.953
	Individual	Reevaluación cognitiva	.221***	.225	.881
Ofensa/ Agresión		Estándares personales	.221**	.182	.935
		Pesimismo	.200**	.181	.936
		Reacción de ira	-.178*	-.143	.977
		Reflexión	.194*	.154	.928
		$R^2 = .227$	$F_{(1, 193)} = 9.409^{***}$	$\Delta R^2 = .010$	$\Delta F = 2.582$
	Individual	Reevaluación cognitiva	.196**	.179	.975
Frustración		Perturbación propia	.196**	.182	.991
	Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.156*	.137	.967
		$R^2 = .126$	$F_{(1, 195)} = 7.034^{***}$	$\Delta R^2 = .018$	$\Delta F = 4.024$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

## 5. ESQUIVAR

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Esquivar para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional, individual y cultural. No obstante, las únicas variables que aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos de enojo fueron las de orden individual (perfeccionismo en su dimensión indecisión-acción y pesimismo) y cultural (premisa control). Esto indica que, es más probable que las personas utilicen la estrategia de Esquivar con amigos cuando tienden a ser indecisas para tomar decisiones debido a su alto grado de perfeccionismo, tienden a ser pesimistas ante el futuro y creen que las personas al enojarse deberían controlarse (ver tabla 39).

Además, se obtuvo que los motivos por los que se genera el enojo desempeñan un papel importante en la predicción de la estrategia de Esquivar. Así, el enojo generado por la percepción de un trato injusto por parte de un amigo sólo integró como variable común con el resto de los motivos de enojo a la variable indecisión-acción (dimensión del perfeccionismo) como predictor confiable e incluyó otras variables, a saber: la idea de merecerse la manera en la que se comportó el amigo, una poca capacidad para entender el sufrimiento de otros, una gran preocupación por los errores o el fracaso y una poca capacidad para reflexionar sobre los acontecimientos de la vida (rumiación). En tanto, el enojo generado por la percepción de ofensa/agresión y la frustración de algún plan o meta por parte de un amigo se encontró que, comparten como predictores de la estrategia de Esquivar a la indecisión-acción (dimensión del perfeccionismo), al pesimismo y a la premisa control. En el caso del enojo generado por la percepción de ofensa/agresión, para esquivar la situación además es necesario que la persona tienda a pensar y actuar de manera impulsiva, y que tenga la creencia de que las personas al enojarse tienen que alterarse. Por último, cuando las personas se enojan porque un amigo les frustró alguna meta, para usar la estrategia de Esquivar además es necesario que consideren que: las acciones del amigo fueron intencionales, el amigo tiene un estatus más bajo que el suyo y tiendan habitualmente a reaccionar con ira (ver tabla 39).



Tabla 39

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Justificabilidad de las acciones del amigo	.202***	.230	.768
	Individual	Empatía cognitiva	-.257**	-.190	.861
		Preocupación por los errores	.192**	.192	.725
		Indecisión-Acción	.191**	.201	.758
		Reflexión	-.161*	-.135	.877
		$R^2 = .387$	$F_{(1, 192)} = 17.294^{***}$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 4.989$
Ofensa/ Agresión	Individual	Indecisión-Acción	.224**	.202	.802
		Pesimismo	.226**	.197	.882
	Cultural	Previsión	.213**	.183	.835
		Impulsividad cognitiva y motora	.209*	.130	.871
	Cultural	Premisa Control	-.344***	-.317	.813
		Premisa Alterarse	.135*	.136	.872
		$R^2 = .315$	$F_{(1, 193)} = 14.702^{***}$	$\Delta R^2 = .015$	$\Delta F = 4.111$
Frustración	Situacional	Intencionalidad de las acciones del amigo	.219***	.248	.895
	Relacional	Estatus del amigo	-.485***	-.209	.973
	Individual	Indecisión-Acción	.201**	.213	.842
		Reacción de ira	-.183*	-.151	.918
		Pesimismo	.139*	.136	.838
Cultural	Premisa Control	-.243***	-.222	.959	
		$R^2 = .273$	$F_{(1, 193)} = 12.104^{***}$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 4.135$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la H<sub>0</sub>;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*p ≤ .05, \*\*p ≤ .01, \*\*\*p ≤ .001.

## 6. MINIMIZACIÓN DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Minimización de la situación para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden relacional, individual y cultural. No obstante, ninguno de los predictores fue común entre los motivos de enojo (injusticia, ofensa/agresión y frustración). Esto indica que, los motivos por los que se generó el enojo desempeñaron un papel importante en la predicción de la estrategia Minimización de la situación. Cuando el enojo es generado por la percepción de injusticia por parte de un amigo, las personas minimizan la situación cuando tienen una gran habilidad para expresar el enojo, tienden a evaluar los acontecimientos emocionales desde distintas perspectivas y consideran que las personas no deberían reflexionar sobre las causas del enojo. Cuando el enojo es generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un amigo, las personas tienden a minimizar la situación de enojo si son optimistas ante el futuro y tienden a prever. Por último, cuando el enojo es generado por la frustración de un plan o meta por parte de un amigo, las personas minimizan la situación si consideran que su relación con el amigo es poco conflictiva y si tienden a alterarse ante el sufrimiento de otros (ver tabla 40).

Tabla 40

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Habilidad para expresar enojo (otros lo notan)	.151***	.226	.986
		Reevaluación cognitiva	.154*	.166	.973
	Cultural	Premisa Reflexionar	-.223***	-.229	.963
		$R^2 = .127$	$F_{(1, 195)} = 7.092^{***}$	$\Delta R^2 = .026$	$\Delta F = 5.703$
Ofensa/	Individual	Optimismo	.174**	.179	.974
Agresión		Previsión	.148*	.144	.947
		$R^2 = .118$	$F_{(1, 195)} = 8.679^{***}$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 4.330$
Frustración	Relacional	Conflicto con el amigo	-.114**	-.181	.995
	Individual	Perturbación propia	.156**	.178	.995
		$R^2 = .069$	$F_{(1, 197)} = 7.330^{***}$	$\Delta R^2 = .032$	$\Delta F = 6.705$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

## 7. MÁSCARA

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Máscara para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional e individual. No obstante, sólo ciertos predictores fueron comunes a al menos dos de los tres motivos de enojo (injusticia, ofensa/agresión y frustración). Entre las variables situacionales comunes estuvo la intensidad del enojo; mientras que, entre las variables individuales estuvieron la empatía (en su dimensión cognitiva y de indiferencia-tranquilidad), el perfeccionismo (en su dimensión de preocupación por los errores) y el pesimismo. Esto indica que, las personas utilizan la estrategia de Máscara en la medida en la que tienden a experimentar con poca intensidad el enojo, les cuesta trabajo entender a nivel cognitivo el sufrimiento de otros y son indiferentes ante dicho sufrimiento, se preocupan demasiado por cometer errores o fracasar debido al perfeccionismo (esto en el caso del enojo generado por injusticia y frustración, mientras que en el caso del enojo por ofensa/agresión se observa un efecto contrario, poca preocupación por cometer errores o fracasar), son pesimistas en el caso de la ofensa/agresión y no son pesimistas en el caso de la frustración (ver tabla 4I).

Como puede apreciarse, los motivos por los que se genera el enojo desempeñan un papel importante en la predicción de la estrategia Máscara ya que, aunque se comparten algunos predictores el tipo de correlación es positiva en algunos casos y en otra negativa, además de que según el motivo de enojo se incorporan otras variables como predictores confiables a la ecuación de regresión. Cuando el enojo se genera por la percepción de injusticia es necesario que, además, las personas no entiendan las causas y consecuencias del enojo, tiendan a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas y presenten una gran habilidad para expresar el enojo. Cuando el enojo es generado por la percepción de ofensa o agresión es necesario que las personas perciban mucha cercanía con el amigo y tiendan a darle gran importancia a las expectativas que otros tienen de ellos. Finalmente, cuando el enojo es generado por la frustración de alguna meta por parte de un amigo para usar la estrategia de Máscara es necesario que las personas sean optimistas y sean impulsivos (ver tabla 4I).

Tabla 4l

Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad del enojo	-.155**	-.177	.939
	Individual	Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.717***	-.287	.942
		Empatía cognitiva	-.479***	-.328	.932
		Reevaluación cognitiva	.285***	.264	.893
		Indiferencia-Tranquilidad	.231*	.148	.914
		Preocupación por los errores	.229***	.213	.956
		Habilidad para expresar enojo (otros lo notan)	.141**	.180	.940
		$R^2 = .317$	$F_{(1, 192)} = 12.744^{***}$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 5.606$
Ofensa/ Agresión	Situacional	Intensidad del enojo	-.138***	-.231	.993
	Relacional	Cercanía con el amigo	.060*	.140	.992
	Individual	Expectativas de otros	.410***	.348	.592
		Pesimismo	.279***	.248	.846
		Preocupación por los errores	-.233*	-.197	.594
		$R^2 = .247$	$F_{(1, 193)} = 12.665^{***}$	$\Delta R^2 = .019$	$\Delta F = 4.974$
Frustración	Situacional	Intensidad del enojo	-.295***	-.392	.940
	Individual	Indiferencia-Tranquilidad	.286***	.218	.942
		Optimismo	.255***	.245	.931
		Empatía cognitiva	-.245***	-.199	.963
		Impulsividad cognitiva y motora	.287**	.203	.893
		Pesimismo	-.260***	-.258	.719
		Preocupación por los errores	.181*	.180	.706
		$R^2 = .321$	$F_{(1, 192)} = 12.941^{***}$	$\Delta R^2 = .023$	$\Delta F = 6.441$

Nota. B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

## 8. RESPUESTA AGRESIVA

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia de Respuesta agresiva para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional, individual y cultural. No obstante, sólo algunas de las variables fueron predictores comunes a al menos dos de los tres motivos de enojo (injusticia, ofensa/agresión y frustración). Las variables situacionales comunes fueron la justificabilidad de las acciones del amigo y la intensidad de los cambios corporales, la variable relacional común fue el nivel de conflicto con el amigo y, finalmente, la variable individual común fue el perfeccionismo en sus diferentes dimensiones (expectativas de otros, organización, estándares personales e indecisión-acción). Esto quiere decir que, es más probable que las personas usen la agresión como una forma de regular el enojo con amigos cuando: consideran que no se merecían lo que los amigos les hicieron, experimentan con gran intensidad los cambios corporales producto del enojo, evalúan que su relación de amistad es conflictiva y tienden a ser perfeccionistas (ver tabla 42).

También se encontró que, los motivos por los que se generó el enojo desempeñaron un papel importante en la predicción de la estrategia Respuesta agresiva. Cuando el enojo es generado por la percepción de injusticia por parte de un amigo, las personas reaccionan de manera agresiva con amigos si, además, reportan que el enojo les duró varios días, tienen habilidad para percibir el enojo en otros, tienen temperamento iracundo y no tienen la habilidad para entender las causas y consecuencias del enojo. Cuando el enojo es generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un amigo, las personas tienden a reaccionar de manera agresiva con amigos si, además, tienden a reprocharse por todo lo que sucede en su vida, son pesimistas ante el futuro y creen que las personas al enojarse deben alterarse y no controlarse. Por último, cuando el enojo es generado por la frustración de un plan o meta por parte de un amigo, las personas reaccionan de manera agresiva cuando, además, el nivel de frustración fue alto y son impulsivos a nivel cognitivo y conductual (ver tabla 42).

Tabla 42

Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con amigos

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Justificabilidad de las acciones del amigo	-.173**	-.203	.828
		Duración del enojo	.108**	.174	.856
	Relacional	Conflicto con el amigo	.090*	.137	.870
	Individual	Habilidad para percibir enojo en otros	.411*	.128	.967
		Expectativas de otros	.251***	.236	.861
		Organización	.218***	.195	.921
		Temperamento iracundo	.182*	.152	.932
		Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.265*	-.117	.976
		$R^2 = .356$	$F_{(1, 191)} = 13.183^{***}$	$\Delta R^2 = .013$	$\Delta F = 3.991$
Ofensa/Agresión	Situacional	Intensidad de los cambios corporales	.075*	.122	.929
	Individual	Reproches	.264***	.228	.809
		Estándares personales	.206**	.176	.956
		Pesimismo	.194**	.182	.798
	Cultural	Premisa Alterarse	.184**	.200	.873
		Premisa Control	-.170**	-.169	.909
		$R^2 = .325$	$F_{(1, 192)} = 15.397^{***}$	$\Delta R^2 = .014$	$\Delta F = 3.963$
Frustración	Situacional	Nivel de frustración	.162***	.218	.766
		Intensidad de los cambios corporales	.145***	.230	.679
		Justificabilidad de las acciones del amigo	-.113*	-.132	.855
	Relacional	Conflicto con el amigo	.182***	.251	.864
	Individual	Indecisión-Acción	.276***	.301	.904
		Impulsividad cognitiva y motora	.242**	.174	.937
		$R^2 = .345$	$F_{(1, 193)} = 16.975^{***}$	$\Delta R^2 = .036$	$\Delta F = 10.547$

Nota. B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

## 9. BÚSQUEDA DE CALMA Y ESPARCIMIENTO

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo con amigos, incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional, individual y cultural. No obstante, las variables que aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos de enojo (injusticia,

ofensa/agresión y frustración) fueron la variable situacional denominada intensidad de los cambios corporales, la variable individual de reevaluación cognitiva y la variable cultural denominada premisa control. Esto indica que, las personas utilizan la estrategia de Búsqueda de calma y esparcimiento en la medida en la que perciben que los cambios corporales que experimentaron producto del enojo fueron poco intensos, cuando tienden a apreciar los eventos emocionales desde distintas perspectivas y cuando tienen la creencia de que las personas al enojarse deberían controlarse (ver tabla 43).

Junto con lo anterior, se observó que los motivos por los que se genera el enojo juegan un papel importante en la predicción de la estrategia de Búsqueda de calma y esparcimiento. Cuando el enojo es generado por la percepción de injusticia, además de las variables antes señaladas, se encontró que las personas tratan de tranquilizarse a través de la realización de ciertas actividades cuando: reportan que el enojo les duró varios días, cuando tienen la habilidad para entender los contextos en los que es ideal la expresar enojo, cuando son optimistas ante el futuro y cuando tienden a reaccionar con ira (ver tabla 43).

Cuando el enojo es generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un amigo, las personas tienden a la Búsqueda de calma y esparcimiento si perciben una cercanía afectiva alta con el amigo, le dan gran importancia a la organización en su vida cotidiana (son perfeccionistas), tienden a reprocharse sobre lo que les pasa (son rumiantes) y son pesimistas ante el futuro (ver tabla 43).

Por último, cuando el enojo es generado porque un amigo le impide a una persona alcanzar una meta, emplea la estrategia de Búsqueda de calma y esparcimiento cuando, además de la intensidad de los cambios corporales y la premisa control, suelen alterarse ante el sufrimiento de (empatía) y tienden a reflexionar sobre los acontecimientos de la vida cotidiana (rumiación) (ver tabla 43).



Tabla 43

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generada por distintos motivos con amigos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad de los cambios corporales	-.170***	-.277	.749
		Duración del enojo	.102*	.176	.721
	Individual	Habilidad para entender el contexto para expresar enojo	.475*	.156	.927
		Reevaluación cognitiva	.340***	.372	.915
		Optimismo	.278***	.309	.953
		Reacción de ira	.158*	.140	.973
		$R^2 = .343$	$F_{(1, 193)} = 16.801^{***}$	$\Delta R^2 = .022$	$\Delta F = 6.37$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Cercanía con el amigo	.067**	.167	.964
	Individual	Organización	.237***	.225	.826
		Reproches	.238**	.208	.834
		Pesimismo	.142*	.135	.821
		Reevaluación cognitiva	.120*	.129	.902
	Cultural	Premisa Control	.212**	.214	.844
		$R^2 = .276$	$F_{(1, 192)} = 12.200^{***}$	$\Delta R^2 = .015$	$\Delta F = 3.959$
Frustración	Situacional	Intensidad de los cambios corporales	-.169***	-.284	.989
	Individual	Perturbación propia	.182**	.193	.980
		Reflexión	.164*	.145	.893
	Cultural	Premisa Control	.162*	.163	.897
		$R^2 = .174$	$F_{(1, 195)} = 10.261^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 4.189$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ =Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* $p \leq .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

Para resumir los hallazgos sobre las variables que predicen las estrategias para regular el enojo con amigos, puede apreciarse en la figura II (donde se presentan los predictores confiables que aparecieron en al menos dos de los tres motivos de enojo) que las personas que participaron en el presente estudio:

- 1) Se alejaron de situaciones que les podían generar enojo con amigos, en la medida en la que eran poco optimistas ante eventos futuros y eran empáticas ante el sufrimiento ajeno.
- 2) Evadieron o cambiaron las situaciones que les podían generar enojo con amigos, ya sea minimizando la importancia de la situación o modificándola para reducir su impacto emocional, cuando evaluaron que el amigo no realizó de forma deliberada las acciones que las hicieron enojar, eran optimistas, entendían el sufrimiento ajeno, se ponían metas muy altas y no tienen habilidad para expresar enojo en forma clara.
- 3) Se concentraron en las características de situaciones que les podían generar enojo con amigos, si evaluaban las situaciones emocionales desde distintas perspectivas, se alteraban fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno, tenían habilidad para expresar enojo en forma clara y eran indecisas para actuar por temor a fracasar.
- 4) Se distrajeron o cambiaron de foco su atención para no centrarse ni en la experiencia subjetiva ni en las características de la situación que les podía generar enojo con amigos, sí tendían a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas, eran pesimistas ante los eventos futuros, se alteraban fisiológicamente con el sufrimiento ajeno y creían que al enojarse las personas deberían realizar actividades.
- 5) Esquivaron la situación que los podía generar enojo con amigos realizando conductas para aislarse (e.g., taparse los oídos o taparse los ojos), si eran indecisas para actuar, eran pesimistas ante el futuro y creían que las personas al enojarse deberían controlarse.
- 6) Minimizaron la importancia de la situación que les podía generar enojo con amigos dependiendo del motivo.
- 7) Enmascararon sus reacciones para regular el enojo con la pareja empleando reacciones incongruentes (e.g., acercarse o besarlo), si se enojaron poco, no entendían y eran indiferentes ante el sufrimiento de otros, se

preocupaban demasiado (injusticia y frustración) o poco (ofensa/agresión) por cometer errores y eran, o muy pesimistas (ofensa/agresión) o poco pesimistas (frustración) ante el futuro.

- 8) Reaccionaron de forma agresiva para regular el enojo con amigos, si consideraban que no se merecían lo que los amigos les hicieron, experimentan cambios corporales intensos producto del enojo, evaluaron que su relación de amistad era conflictiva y mostraron tendencia al perfeccionismo.
- 9) Trataron de mantener la calma y realizar actividades para regular el enojo con amigos, cuando experimentaron con poca intensidad los cambios corporales producto del enojo, tendían a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas y creían que las personas al enojarse deberían controlarse.

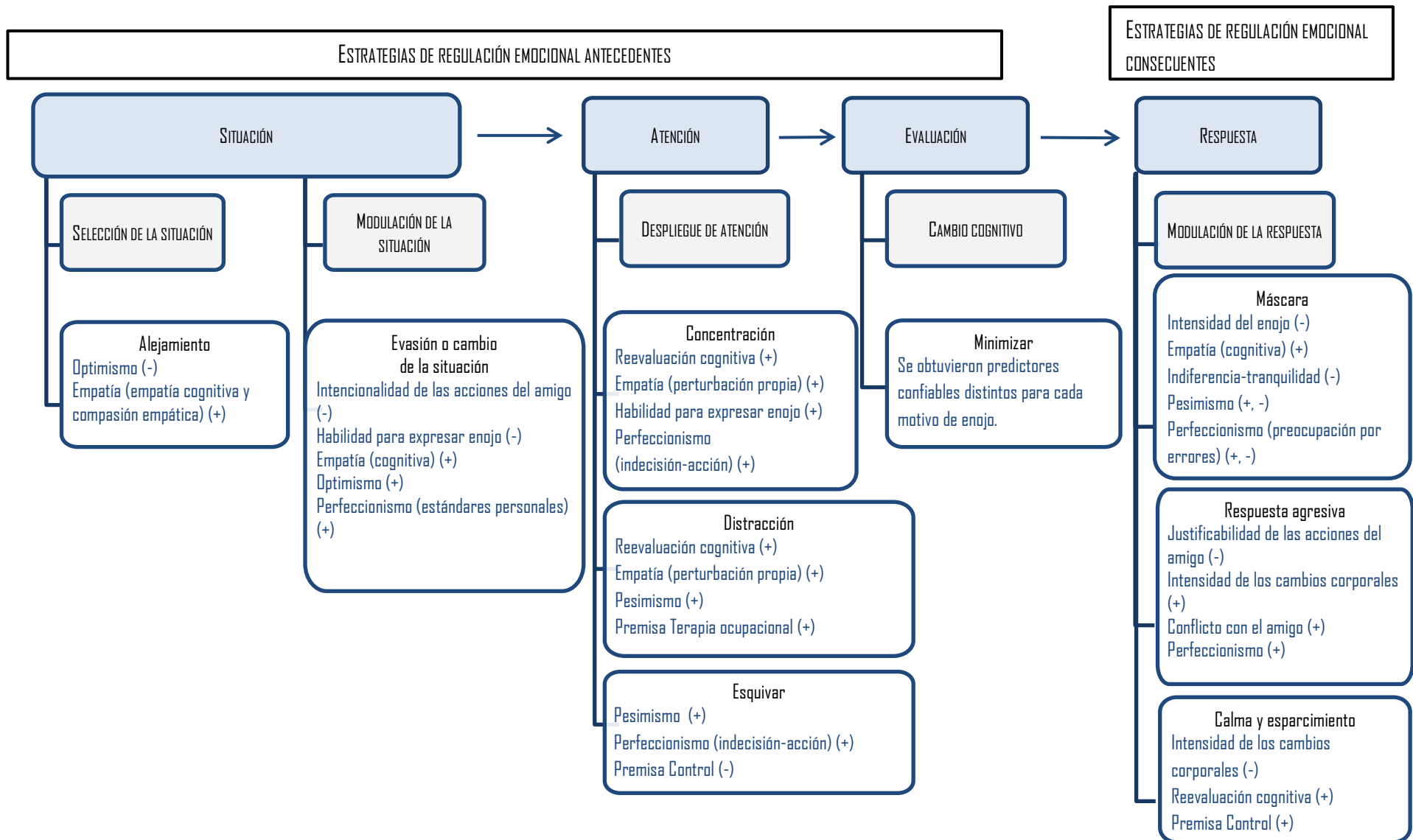


Figura 12. Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con amigos, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2010). El signo más (+) indica que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es positiva. El signo menos (-) que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es negativa. Si aparecen ambos signos (+,-) significa que el predictor se relacionó positivamente con la estrategia de regulación emocional en alguno de los motivos de enojo y negativamente con otro motivo.

#### IV. MODELO PARA REGULAR EL ENOJO CON DESCONOCIDOS

Con el propósito de contextualizar los resultados sobre las variables que predicen el uso de las estrategias para regular el enojo con desconocidos se obtuvo, mediante un análisis de frecuencias, el porcentaje tanto de participantes hombres como de participantes mujeres que señalaron haberse enojado con desconocidos de su mismo sexo y con desconocidos del sexo opuesto. Los resultados mostraron que, los participantes recordaron una mayor proporción de eventos en los que se enojaron con desconocidos del mismo sexo y en menor medida eventos en los que se enojaron con desconocidos del sexo opuesto. Si bien este patrón se observa tanto en hombres como en mujeres, en el caso de los hombres la proporción de eventos en los que se enojaron con hombres es mayor que la proporción de eventos en los que mujeres se enojaron con mujeres (ver tabla 44).

Tabla 44

*Sexo del desconocido con el que los participantes se enojaron, según los motivos de enojo y el sexo de las participantes*

Motivos de enojo	Sexo del participante		Sexo del desconocido involucrado en el evento de enojo	
			Hombre	Mujer
Injusticia	Hombre	(N = 100)	<b>58%</b>	42%
	Mujer	(N = 100)	47%	<b>53%</b>
Ofensa/Agresión	Hombre	(N = 98)	<b>61.2%</b>	38.8%
	Mujer	(N = 100)	35%	<b>65%</b>
Frustración	Hombre	(N = 95)	<b>66.3%</b>	33.7%
	Mujer	(N = 82)	39%	<b>61%</b>
Total	Hombres	(N = 293)	<b>61.8%</b>	38.2%
	Mujeres	(N = 282)	40.3%	<b>59.7%</b>

*Nota:* Los números en negritas indican las cifras más altas.

En seguida se describen los modelos que predicen las estrategias que los participantes de éste estudio usaron para regular su enojo en eventos que involucraron a desconocidos. Las estrategias por predecir fueron aquellas que se ponen en marcha antes de que se genere el enojo (estrategias antecedentes): Alejarse de la situación, evadirla o cambiarla, distraerse, concentrarse, esquivarla y minimizarla; y aquellas que se ponen en marcha una vez que el enojo se ha generado (estrategias consecuentes): Máscara, respuesta agresiva y, calma y esparcimiento.

#### 1. ALEJARSE DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas se alejen de situaciones que les pueden generar enojo con desconocidos, incorporaron como predictores confiables a variables individuales. Pero sólo la empatía (en su dimensión de compasión empática) fue común a dos de los motivos de enojo, a saber: la injusticia y la ofensa/agresión. Esto indica que, los participantes que mostraron una tendencia a compadecerse del sufrimiento ajeno se alejaron de contextos que les podían generar enojo con desconocidos a causa de un trato injusto o de ofensa/agresión (ver tabla 45).

Además, se encontró que en el caso de la injusticia se incorporaron otros predictores; a saber, los participantes se alejaron de situaciones que les podían generar enojo por el trato injusto de una persona desconocida, cuando además de ser empáticos, les era difícil entender las causas y consecuencias del enojo, se ponían metas muy altas, no eran indecisos para actuar y tenían habilidad para expresar enojo. Finalmente, el modelo para predecir la estrategia de alejamiento a causa de la frustración, tuvo una configuración muy distinta a la de los otros motivos; los participantes se alejaron de situaciones en las que una persona desconocida les pudo haber frustrado una meta, cuando mostraron una tendencia a prever y planear sus acciones futuras (dimensión opuesta a la impulsividad), a no darle importancia a las expectativas que otros tienen sobre ellos y a evaluar los eventos emocionales desde diferentes perspectivas (ver tabla 45).

Tabla 45

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Alejarse de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.602***	-.234	.940
		Estándares personales	.405***	.295	.985
		Compasión empática	.300***	.211	.948
		Indecisión-Acción	-.289***	-.275	.978
		Habilidad para expresar enojo (otros lo notan)	.124*	.154	.977
		$R^2 = .234$	$F_{(5, 199)} = 11.862^{***}$	$\Delta R^2 = .023$	$\Delta F = 5.846$
Ofensa	Individual	Compasión empática	.517***	.439	1.000
				$R^2 = .192$	$F_{(1, 198)} = 46.945^{***}$
Frustración	Individual	Previsión	.308***	.228	.971
		Expectativas de otros	-.200*	-.159	.984
		Reevaluación cognitiva	.186*	.161	.986
		$R^2 = .120$	$F_{(3, 199)} = 8.934^{***}$	$\Delta R^2 = .025$	$\Delta F = 5.569$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$  Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la H<sub>0</sub>;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*p ≤ .05, \*\*p ≤ .01,

\*\*\*p ≤ .001.

## 2. EVASIÓN O CAMBIO DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir la evasión o cambio de situaciones que pueden generar enojo con desconocidos, en su mayoría incorporaron como predictores confiables a variables individuales; siendo sólo la reevaluación cognitiva la que fue común a dos de los motivos de enojo: la injusticia y la frustración. Es decir que, los participantes trataron de evadir o cambiar situaciones en las que existía una alta probabilidad de enojarse con desconocidos por la percepción de un trato injusto o la frustración de alguna meta, ya sea minimizando la importancia de la situación o modificándola para reducir su impacto emocional, en la medida en la que mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde distintas perspectivas (ver tabla 46).

Aunado a lo anterior se encontró que, según el motivo de enojo se agregaron otros predictores de la estrategia Evasión o cambio de la situación. Por ejemplo, los participantes desplegaron dicha estrategia ante situaciones que les podían generar enojo con desconocidos por un trato injusto, en la medida en que, mostraron una tendencia a ponerse metas personales muy altas y a no preocuparse por cometer errores. En tanto, el despliegue de dicha estrategia ante situaciones que pueden generar enojo por la ofensa o agresión de un desconocido dependió de que los participantes consideraran que el estatus de la persona desconocida era superior al suyo y mostraran ser empáticos (i.e., entendieran el sufrimiento ajeno y se compadecieran de éste). Finalmente, los participantes evadieron o cambiaron las situaciones que les podían generar enojo con desconocidos a causa de que les frustraran una meta, cuando mostraron una predisposición a planear sus actos, a ser indiferentes ante el sufrimiento ajeno, a ser optimistas ante eventos futuros y a creer que las personas al enojarse deben realizar alguna actividad para tranquilizarse (ver tabla 46).



Tabla 46

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Evasión o cambio de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	<i>B</i>	$\Delta$	T
Injusticia	Individual	Reevaluación cognitiva	.363***	.336	.963
		Estándares personales	.301***	.225	.889
		Preocupación por los errores	-.187**	-.174	.890
		$R^2 = .201$	$F_{(3, 199)} = 16.461***$	$\Delta R^2 = .027$	$\Delta F = 6.574$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Estatus de la persona desconocida	.224*	.165	.975
	Individual	Empatía cognitiva	.272**	.224	.577
		Compasión empática	.212*	.196	.574
		$R^2 = .174$	$F_{(3, 198)} = 13.718***$	$\Delta R^2 = .027$	$\Delta F = 6.265$
Frustración	Individual	Previsión	.280**	.214	.902
		Indiferencia-Tranquilidad	.205*	.145	.970
		Optimismo	.169*	.152	.885
		Reevaluación cognitiva	.150*	.134	.929
	Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.220**	.190	.944
		$R^2 = .201$	$F_{(5, 199)} = 9.785***$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 4.954$

*Nota.* *B*=Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\Delta$  Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; *F*=Estadístico *F* a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ ,

\*\*\*  $p \leq .001$ .

### 3. CONCENTRACIÓN

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas se concentren en situaciones que les pueden generar enojo con desconocidos, incorporaron en mayor medida como predictores confiables a variables individuales; siendo la empatía (en su dimensión de perturbación propia), el pesimismo y el perfeccionismo (en su dimensión de indecisión-acción) las variables individuales comunes a dos de los motivos de enojo. Es decir, los participantes se concentraron en situaciones que les podían generar enojo con desconocidos, cuando mostraron una tendencia a alterarse fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno, a ser pesimistas ante los eventos futuros y a ser indeciso por temor a fracasar.

Por otro lado, se observó que los modelos predictivos de la estrategia de Concentración presentaron algunas diferencias según el motivo de enojo. Los participantes se concentraron en situaciones que les podían generar enojo con desconocidos a causa de un trato injusto, si eran hábiles para expresar enojo, eran indiferentes ante el sufrimiento ajeno, eran optimistas ante el futuro y le daban gran importancia a las expectativas que otros tienen sobre ellos. En tanto, los participantes se concentraron en situaciones que les podían causar enojo con desconocidos a causa de la ofensa/agresión, cuando mostraban una tendencia al perfeccionismo, en su dimensión de organización. Por último, los participantes se concentraron en situaciones que les podían generar enojo con desconocidos a causa de la frustración de una meta sí, además, creían que las personas al enojarse deben realizar actividades para mantener la calma (ver tabla 47).

Tabla 47

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Concentración para regular el enojo generado por distintas motivos con desconocidos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Perturbación propia	.312***	.297	.870
		Habilidad para expresar enojo (otros lo notan)	.151***	.215	.965
		Indiferencia-Tranquilidad	.238*	.170	.815
		Optimismo	.139*	.146	.955
		Expectativas de otros	.145*	.137	.880
		Pesimismo	.144*	.151	.794
		$R^2 = .237$	$F_{(6, 199)} = 9.974^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 4.192$
Ofensa/ Agresión	Individual	Perturbación propia	.194**	.193	.922
		Pesimismo	.189**	.195	.888
		Organización	.142*	.146	.957
		Indecisión-Acción	.141*	.150	.898
		$R^2 = .160$	$F_{(4, 198)} = 9.214^{***}$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 4.632$
Frustración	Individual	Indecisión-Acción	.197**	.201	.999
	Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.249**	.219	.999
		$R^2 = .086$	$F_{(2, 199)} = 9.256^{***}$	$\Delta R^2 = .040$	$\Delta F = 8.670$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$  Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*p ≤ .05, \*\*p ≤ .01,

\*\*\*p ≤ .001.

#### 4. DISTRACCIÓN

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas cambien su atención en situaciones que les pueden generar enojo con desconocidos, incorporaron como predictores confiables a variables relacionales, individuales y culturales. Pero sólo las variables individuales de reevaluación cognitiva y empatía (en sus dimensiones de empatía cognitiva y perturbación propia), y la variable cultural premisa terapia ocupacional, fueron comunes a al menos dos de los motivos de enojo. Así, los participantes se distrajeron en situaciones que les podían generar enojo con desconocidos, cuando mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde diversas perspectivas y a ser empáticos con el sufrimiento de otros, además de creer que las personas al enojarse deben realizar actividades para mantener la calma.

Además de estos aspectos, los modelos predictivos de la estrategia de Distracción incorporaron otras variables según el motivo de enojo. A saber, los participantes cambiaron su atención en situaciones que les podían generar enojo con desconocidos a causa de un trato injusto, sí mostraban una tendencia a ponerse metas muy altas, eran muy pesimistas o muy optimistas ante los eventos futuros y le daban poca importancia a las expectativas que otros tenían sobre ellos. En tanto, los participantes cambiaron de foco de atención en situaciones que les podían generar enojo por la ofensa/agresión de un desconocido, cuando el estatus del desconocido era superior al suyo, tenía una predisposición a sobre reaccionar ante estímulos emocionales y le daban poca importancia a equivocarse o cometer errores. Finalmente, los participantes cambiaron de foco de atención en situaciones que les podían generar enojo con desconocidos a causa de la frustración de una meta, sí tenían habilidad para entender situaciones en las que se presentan emociones contradictorias (e.g., enojo y amor), eran indiferentes ante el sufrimiento ajeno y no reaccionaban con ira (ver tabla 48).

Tabla 48

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Distracción para regular el enojo generado por distintas motivos con desconocidas*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Individual	Reevaluación cognitiva	.328***	.298	.934
		Perturbación propia	.274***	.230	.947
		Estándares personales	.290**	.212	.761
		Pesimismo	.203**	.186	.845
		Optimismo	.183**	.169	.808
		Empatía cognitiva	-.232*	-.156	.850
	Expectativas de otros	-.187*	-.155	.681	
	Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.280***	.245	.789
		$R^2 = .339$	$F_{(8, 199)} = 12.270***$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 4.761$
Ofensa/ Agresión	Relacional	Estatus de la persona desconocida	.182*	.128	.966
	Individual	Empatía cognitiva	.384***	.302	.950
		Predisposición a la excitación	.253***	.231	.830
		Reevaluación cognitiva	.207***	.214	.959
		Preocupación por los errores	-.196*	-.170	.857
		$R^2 = .254$	$F_{(5, 198)} = 13.127***$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 4.075$
Frustración	Individual	Reevaluación cognitiva	.250***	.218	.949
		Perturbación propia	.288***	.255	.791
		Habilidad para entender emociones contradictorias	.488*	.154	.987
		Indiferencia-Tranquilidad	.219*	.151	.832
		Reacción de ira	-.193*	-.146	.899
	Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.321***	.269	.962
		$R^2 = .217$	$F_{(6, 199)} = 8.912***$	$\Delta R^2 = .019$	$\Delta F = 4.658$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ , \*\*\*  $p \leq .001$ .

## 5. ESQUIVAR

Los análisis de regresión mostraron que los modelos que ajustan mejor y explican una mayor cantidad de varianza para predecir que las personas esquiven situaciones que les pueden generar enojo con desconocidos, incorporaron en su mayoría como predictores confiables a variables individuales y culturales. Pero sólo las variables individuales de empatía (en su dimensión perturbación propia) y perfeccionismo (en su dimensión expectativas de otros), fueron comunes a dos de los motivos de enojo. Esto indica que, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo con desconocidos, realizando conductas para aislarse (e.g., taparse los oídos o taparse los ojos), cuando mostraron una tendencia a alterarse fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno y a darle mucha importancia a las expectativas que otros tienen sobre ellos.

Aunado a estos aspectos, se encontró que según el motivo de enojo se incorporaron a los modelos otros predictores. Así, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo por el trato injusto de un desconocido, cuando no se compadecían del sufrimiento ajeno y no tendían a prever las consecuencias de su conducta. En tanto, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo por la ofensa/agresión de un desconocido, si mostraban una tendencia a ser poco optimistas y muy pesimistas ante el futuro, comprendían el sufrimiento de otros, eran impulsivos y creían que las personas al enojarse no deben reflexionar. Por último, los participantes esquivaron situaciones que les podían generar enojo por la frustración de una meta por parte de un desconocido, cuando mostraron una tendencia a suprimir sus emociones, se les dificultaba entender las causas y consecuencias del enojo, y creían que las personas al enojarse no deben controlarse, sino realizar alguna actividad que les permita mantenerse tranquilos (ver tabla 49).

Tabla 49

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Esquivar para regular el enojo generado por distintas motivos con desconocidas*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T	
Injusticia	Individual	Perturbación propia	.286***	.289	.760	
		Expectativas de otros	.234***	.234	.967	
		Compasión empática	-.189*	-.161	.751	
		Previsión	-.166*	-.166	.915	
		$R^2=.198$	$F_{(4, 199)}=12.029***$	$\Delta R^2=.019$	$\Delta F=4.720$	
Ofensa/ Agresión	Individual	Pesimismo	.296***	.265	.917	
		Perturbación propia	.249***	.216	.863	
		Empatía cognitiva	.241**	.185	.741	
		Impulsividad cognitiva y motora	.218*	.140	.926	
		Optimismo	-.152*	-.143	.788	
	Cultural	Premisa Reflexionar	-.204**	-.190	.711	
		$R^2=.276$	$F_{(6, 198)}=12.205***$	$\Delta R^2=.016$	$\Delta F=4.300$	
Frustración	Individual	Expectativas de otros	.179*	.165	.949	
		Supresión expresiva	.151*	.165	.940	
		Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.287*	-.128	.994	
		Cultural	Premisa Control	-.416***	-.403	.620
	Premisa Terapia ocupacional		.287***	.277	.620	
		$R^2=.185$	$F_{(5, 199)}=8.798***$	$\Delta R^2=.016$	$\Delta F=3.904$	

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$  Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la H<sub>0</sub>;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \* p < .05, \*\* p < .01,

\*\*\* p < .001.

## 6. MINIMIZACIÓN DE LA SITUACIÓN

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas minimicen la importancia de situaciones que les pueden generar enojo con desconocidos, mostraron que los modelos incorporaron como predictores confiables a variables relacionales, individuales y culturales. No obstante, sólo la variable individual de ira-rasgo (en sus dimensiones de reacción de ira y temperamento iracundo) apareció en dos de los motivos de enojo: injusticia y frustración. Esto indica que los participantes dieron poca importancia a situaciones que les podían causar enojo con desconocidos a causa de un trato injusto o la frustración de una meta, cuando mostraron ser poco iracundos. En el caso del motivo de ofensa/agresión, se encontró que los aspectos culturales pesaron más que los individuales ya que, los participantes minimizaron la importancia de situaciones que les podían generar enojo por la ofensa/agresión de un desconocido, sí creían que las personas al enojarse deben reflexionar.

Además, se encontró que para los motivos de injusticia y frustración se incorporaron a los modelos otros predictores. Por ejemplo, los participantes le dieron menos importancia a situaciones que les podían generar enojo por el trato injusto de un desconocido, si el estatus del desconocido era menor al suyo, tenían dificultad para entender las causas y consecuencias del enojo, presentaban una predisposición a sobre reaccionar ante estímulos emocionales, tendían a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas y tenían habilidad para expresar enojo. En tanto, los participantes minimizaron la importancia de situaciones que les podían generar enojo a causa de la frustración de una meta por parte de un desconocido, sí no le daban importancia a las expectativas que otros tuvieran sobre ellos y tendían a prever las causas de su comportamiento (ver tabla 50).



Tabla 50

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Minimización de la situación para regular el enojo generado por distintos motivos con extraños/desconocidos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Relacional	Estatus del desconocido	-.187*	-.165	.908
	Individual	Habilidad para entender causas y consecuencias del enojo	-.490***	-.251	.965
		Predisposición a la excitación	.242***	.268	.783
		Reevaluación cognitiva	.208***	.248	.923
		Habilidad para expresar enojo (otros lo notan)	.139***	.227	.867
		Temperamento iracundo	-.201**	-.193	.772
		$R^2 = .222$	$F_{(6, 199)} = 9.197***$	$\Delta R^2 = .025$	$\Delta F = 6.170$
Ofensa	Cultural	Premisa Reflexionar	.263***	.253	1.000
		$R^2 = .064$	$F_{(1, 198)} = 13.507***$	$\Delta R^2 = .064$	$\Delta F = 13.507$
Frustración	Individual	Reacción de ira	-.208*	-.158	.966
		Estándares personales	-.206*	-.177	.917
		Previsión	.206*	.153	.943
		$R^2 = .078$	$F_{(3, 199)} = 5.550***$	$\Delta R^2 = .022$	$\Delta F = 4.709$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$  Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ ,

\*\*\*  $p \leq .001$ .

## 7. MÁSCARA

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas usen la estrategia de Máscara para regular el enojo con desconocidos, incorporaron como predictores confiables a variables situacionales e individuales. Pero sólo la variable situacional de intensidad del enojo y la variable individual de indiferencia-tranquilidad, fueron comunes a los tres motivos de enojo. Esto significa que, los participantes enmascararon sus reacciones para regular el enojo con desconocidos empleando reacciones incongruentes con la emoción de enojo (e.g., acercarse o besarlo), cuando experimentaron el enojo con poca intensidad y mostraron una tendencia a ser indiferentes ante el sufrimiento de otros (contraparte de la empatía) (ver tabla 51).

Además de estos hallazgos, se encontró que los modelos que predicen la estrategia de Máscara para regular el enojo con desconocidos incorporaron otros predictores según el motivo del enojo. Al respecto, los participantes enmascararon sus reacciones para regular el enojo generado por el trato injusto de desconocidos, cuando mostraron una tendencia a sobre reacciona ante estímulos emocionales y una incapacidad para comprender el sufrimiento de otros. En el caso del enojo generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un desconocido, los participantes enmascararon sus reacciones de enojo con respuestas incongruentes con la emoción, cuando no consideraron que las acciones del desconocido fueran intencionales, eran pesimistas ante eventos futuros y comprendían el sufrimiento de otros. Finalmente, para regular el enojo generado por la frustración de una meta por parte de un desconocido, los participantes enmascararon sus reacciones de enojo con respuestas incongruentes con la emoción, cuando mostraron una tendencia a alterarse ante el sufrimiento de otros y a ser optimistas (ver tabla 51).

Tabla 51

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Máscara para regular el enojo generado por distintas motivos con desconocidas*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	$B$	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad del enojo	-.162***	-.240	.954
	Individual	Predisposición a la excitación	.257***	.263	.936
		Empatía cognitiva	-.256**	-.209	.932
		Indiferencia-Tranquilidad	.213*	.162	.929
		$R^2 = .186$	$F_{(4, 199)} = 11.148^{***}$	$\Delta R^2 = .024$	$\Delta F = 5.858$
Ofensa/ Agresión	Situacional	Intencionalidad de las acciones del desconocido	-.109**	-.196	.814
		Intensidad del enojo	-.085*	-.150	.810
	Individual	Pesimismo	.227***	.225	.981
		Empatía cognitiva	.218**	.185	.877
	Indiferencia-Tranquilidad	.206*	.139	.875	
		$R^2 = .220$	$F_{(5, 198)} = 10.890^{***}$	$\Delta R^2 = .017$	$\Delta F = 4.195$
Frustración	Situacional	Intensidad del enojo	-.117**	-.177	.978
	Individual	Indiferencia-Tranquilidad	.295***	.250	.844
		Perturbación propia	.251***	.274	.854
		Optimismo	.135*	.145	.996
		$R^2 = .148$	$F_{(4, 199)} = 8.491^{***}$	$\Delta R^2 = .021$	$\Delta F = 4.818$

*Nota.*  $B$ =Coeficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$  Coeficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada;  $F$ =Estadístico  $F$  a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ ,

\*\*\*  $p \leq .001$ .

## 8. RESPUESTA AGRESIVA

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen la estrategia de Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos incorporaron como predictores confiables a variables de orden situacional, relacional, individual y cultural. Pero sólo el estatus del desconocido (variable relacional), la habilidad para expresar enojo (variable individual) y la premisa alterarse (variable cultural) aparecieron como predictores confiables en al menos dos de los tres motivos que generaron enojo. Esto sugiere que, los participantes reaccionaron de manera agresiva para regular el enojo con desconocidos, cuando el estatus del desconocido era menor al suyo, tenían dificultad para expresar enojo y creían que las personas al enojarse deben alterarse (ver tabla 52).

Asimismo, los resultados indican que los modelos predictivos de la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo con desconocidos varían según el motivo que lo generó. En el caso del enojo generado por la percepción de un trato injusto por parte de un desconocido, los participantes fueron agresivos verbal y físicamente cuando experimentaron intensamente el enojo, no le daban importancia al orden y la organización, se ponían estándares personales muy altos, no tendían a prever las consecuencias de sus actos, tendían a reprocharse a sí mismos por lo que les sucede en la vida y no suprimen sus experiencias emocionales. En tanto que, para el enojo generado por la percepción de ofensa o agresión por parte de un desconocido, los participantes fueron agresivos verbal y físicamente, cuando mostraron una tendencia a ser pesimistas, a ser indiferentes ante el sufrimiento ajeno y a percibir de manera apropiada las emociones en otros. Finalmente, en el caso del enojo generado por la frustración de una meta por parte de un desconocido, los participantes fueron agresivos física y verbalmente, cuando consideraron que las acciones del desconocido fueron intencionales y mostraron una tendencia a ser impulsivos (ver tabla 52).

Tabla 52

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Respuesta agresiva para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intensidad del enojo	.163***	.231	.900
	Relacional	Estatus de la persona desconocida	-.272***	-.214	.946
	Individual	Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.328**	-.182	.973
		Organización	-.233**	-.215	.736
		Estándares personales	.203**	.173	.812
		Previsión	-.200**	-.193	.784
		Reproches	.174*	.155	.839
		Supresión expresiva	-.103*	-.124	.896
	Cultural	Premisa Alterarse	.295***	.315	.864
			$R^2 = .349$	$F_{(9, 199)} = 11.334***$	$\Delta R^2 = .014$
Ofensa/ Agresión	Individual	Pesimismo	.196**	.198	.937
		Indiferencia-Tranquilidad	.255**	.175	.946
		Habilidad para percibir enojo en otros	.404*	.143	.966
	Cultural	Premisa Alterarse	.157**	.183	.917
		$R^2 = .141$	$F_{(4, 198)} = 7.992***$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 4.495$
Frustración	Situacional	Intencionalidad de las acciones del desconocido	.129***	.209	.994
	Relacional	Estatus de la persona desconocida	-.204*	-.156	.983
	Individual	Habilidad para expresar enojo (dibujo)	-.385**	-.198	.999
		Impulsividad cognitiva y motora	.277**	.189	.899
	Cultural	Premisa Alterarse	.231**	.198	.887
		$R^2 = .206$	$F_{(5, 199)} = 10.069***$	$\Delta R^2 = .024$	$\Delta F = 5.880$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la H<sub>0</sub>;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*p ≤ .05, \*\*p ≤ .01, \*\*\*p ≤ .001.

## 9. BÚSQUEDA DE CALMA Y ESPARCIMIENTO

Los análisis de regresión para identificar las variables que predicen que las personas realicen actividades para mantener la calma cuando se enojan por distintos motivos con desconocidos, incorporaron como predictores confiables principalmente a variables individuales; siendo la reevaluación cognitiva y la empatía (en su dimensión de compasión empática) las variables individuales que fueron comunes a al menos dos de los tres motivos de enojo. Esto indica que, los participantes mantuvieron la calma y realizaron actividades de esparcimiento para regular el enojo con desconocidos, en la medida en la que, mostraron una tendencia a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas y a compadecerse del sufrimiento de otros (ver tabla 53).

Los resultados mostraron también, que los modelos predictivos de la estrategia de Calma y esparcimiento para regular el enojo con desconocidos incorporaron otros predictores cuando el enojo fue generado por la percepción de un trato injusto o la frustración de una meta. Así, los participantes que se enojaron por el trato injusto de un desconocido se calmaron y realizaron actividades para distraerse cuando: evaluaron que las acciones del desconocido no fueron intencionales, mostraron una tendencia a ponerse metas muy altas, a no preocuparse por equivocarse, a ser muy optimistas o muy pesimistas y, tenían la creencia de que las personas al enojarse deben mantenerse ocupadas. En el caso del enojo generado por la frustración de alguna meta por parte de un desconocido, los participantes se calmaron y realizaron actividades para distraerse cuando mostraron una tendencia a reflexionar sobre los eventos que les suceden (dimensión de la rumiación) y a prever las consecuencias de su conducta, además de tener la creencia de que las personas al enojarse deben reflexionar (ver tabla 53).

Tabla 53

*Modelos de regresión lineal múltiple (stepwise) que predicen la estrategia Búsqueda de calma y esparcimiento para regular el enojo generado por distintos motivos con desconocidos*

Motivo del enojo	Tipo de variable	Predictores	B	$\beta$	T
Injusticia	Situacional	Intencionalidad de las acciones del desconocido	-.091*	-.143	.949
	Individual	Estándares personales	.300***	.259	.757
		Reevaluación cognitiva	.235***	.250	.953
		Preocupación por los errores	-.185**	-.198	.701
		Pesimismo	.136*	.146	.832
	Optimismo	.131*	.142	.755	
Cultural	Premisa Terapia ocupacional	.271***	.278	.892	
		$R^2 = .333$	$F_{(7, 199)} = 13.670^{***}$	$\Delta R^2 = .015$	$\Delta F = 4.370$
Ofensa/ Agresión	Individual	Compasión empática	.500***	.459	.978
		Reevaluación cognitiva	.134*	.145	.978
		$R^2 = .251$	$F_{(2, 198)} = 32.864^{***}$	$\Delta R^2 = .020$	$\Delta F = 5.349$
Frustración	Individual	Reevaluación cognitiva	.187**	.194	.958
		Compasión empática	.162*	.132	.907
		Reflexión	.161*	.143	.840
		Previsión	.158*	.140	.885
	Cultural	Premisa Reflexionar	.171*	.171	.771
		$R^2 = .221$	$F_{(5, 199)} = 11.003^{***}$	$\Delta R^2 = .016$	$\Delta F = 3.954$

*Nota.* B=Coficiente de regresión (indica el número de unidades que aumenta la variable dependiente por cada unidad que aumenta la variable independiente);  $\beta$ Coficiente Beta o Estandarizado (Expresa la pendiente de la recta de regresión en el caso de que todas las variables estén transformadas en puntuaciones Z); T=Tolerancia (Estadístico de colinealidad, si el valor es próximo a 0 debe excluirse del modelo);  $R^2$ =Varianza total explicada; F=Estadístico F a partir del cual se contrasta la  $H_0$ ;  $\Delta R^2$ =Incremento en la varianza explicada;  $\Delta F$ =Incremento en la probabilidad de que las variables independientes tengan un efecto en la dependiente; \*  $p \leq .05$ , \*\*  $p \leq .01$ ,

\*\*\*  $p \leq .001$ .

A manera de resumir los hallazgos sobre las variables que predicen las estrategias para regular el enojo con desconocidos, puede apreciarse en la figura 4 (donde se presentan los predictores confiables que aparecieron en al menos dos de los tres motivos de enojo) que las personas que participaron en el presente estudio:

- 1) Se alejaron de situaciones que les podían generar enojo con desconocidos, cuando mostraron una tendencia a compadecerse del sufrimiento de otros.
- 2) Evadieron o cambiaron las situaciones que les podían generar enojo con desconocidos, ya sea minimizando la importancia de la situación o modificándola para reducir su impacto emocional, en la medida en la que mostraron una tendencia a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas.
- 3) Se concentraron en las características de los eventos que les podían generar enojo con desconocidos, cuando mostraron una tendencia a alterarse fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno, a ser pesimistas ante los eventos futuros y a ser indeciso por temor a fracasar.
- 4) Se distrajeron o cambiaron de foco su atención para no centrarse ni en la experiencia subjetiva ni en las características de la situación que les podía generar enojo con desconocidos, cuando mostraron una tendencia a evaluar las situaciones emocionales desde diversas perspectivas y a ser empáticos con el sufrimiento de otros, además de creer que las personas al enojarse deben realizar actividades para mantener la calma.
- 5) Esquivaron la situación que los podía generar enojo con desconocidos realizando conductas para aislarse (e.g., taparse los oídos o taparse los ojos), cuando mostraron una tendencia a alterarse fisiológicamente ante el sufrimiento ajeno y a darle mucha importancia a las expectativas que otros tienen sobre ellos.
- 6) Minimizaron la importancia de la situación que les podía generar enojo con desconocidos, cuando mostraron ser poco iracundos.
- 7) Enmascararon sus reacciones para regular el enojo con desconocidos empleando reacciones incongruentes (e.g., acercarse o besarlo), cuando experimentaron el enojo con poca intensidad y mostraron una tendencia a ser indiferentes ante el sufrimiento de otros (contraparte de la empatía).



- 8) Reaccionaron de forma agresiva para regular el enojo con desconocidos, cuando el estatus del desconocido era menor al suyo, tenían dificultad para expresar enojo y creían que las personas al enojarse deben alterarse
- 9) Mantuvieron la calma y realizaron actividades de esparcimiento para regular el enojo con desconocidos, en la medida en la que, mostraron una tendencia a evaluar los eventos emocionales desde distintas perspectivas y a compadecerse del sufrimiento de otros.

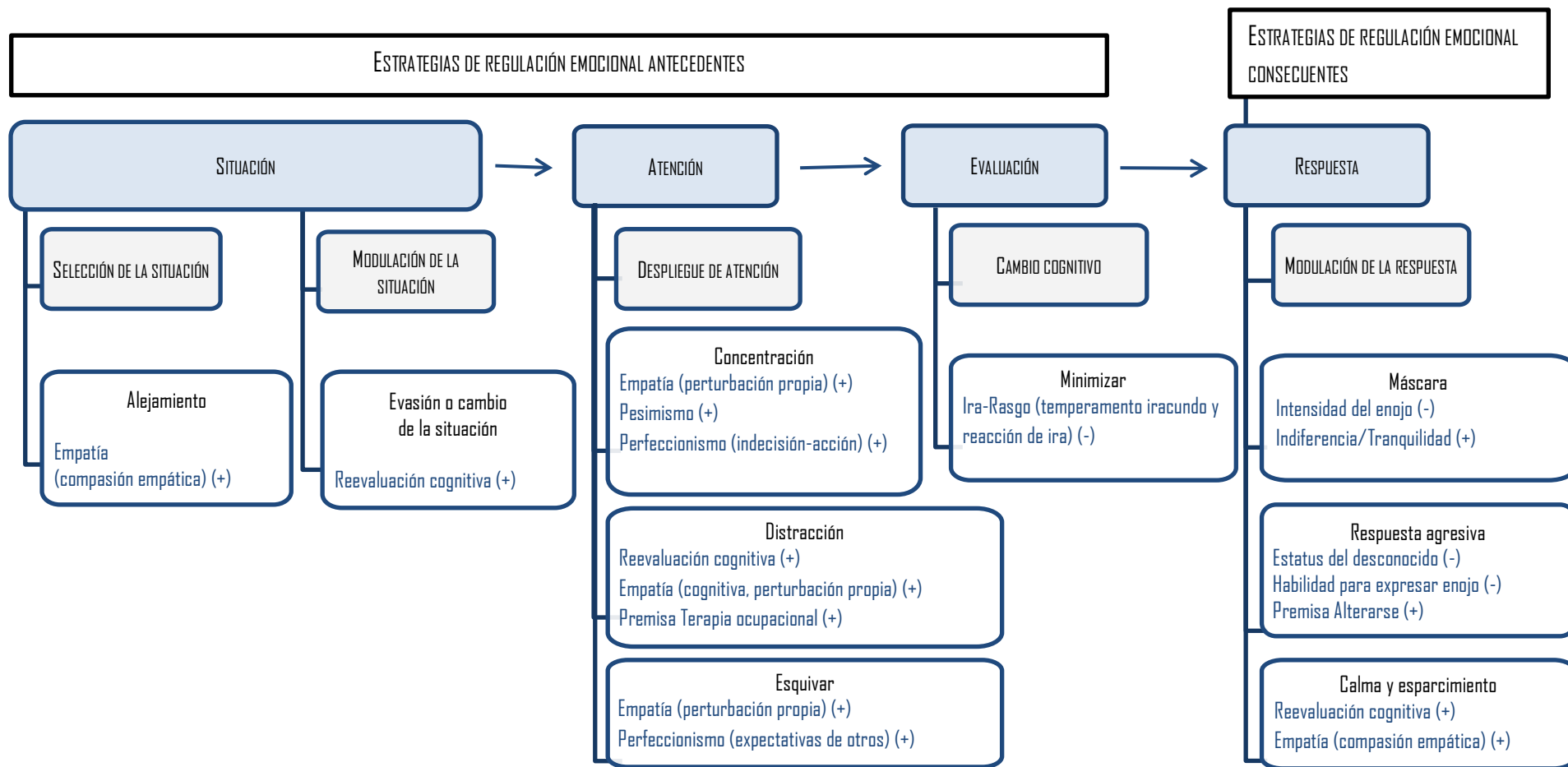


Figura 13. Predictores de las estrategias para regular el enojo generado por distintos motivos (injusticia, ofensa/agresión y frustración) con desconocidos, según el proceso generativo de la emoción propuesto por Gross y Thompson (2007). El signo de más (+) que aparece a un lado de los predictores indica que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es positiva. El signo menos (-) que aparece a un lado de los predictores indica que la relación entre el predictor y la estrategia de regulación emocional es negativa

## DISCUSIÓN

El objetivo general de este último estudio fue identificar los predictores confiables de las estrategias para regular el enojo a lo largo de su proceso generativo cuando es causado por diferentes motivos y en diferentes relaciones personales. Al respecto, los hallazgos mostraron que los modelos generados para predecir el uso de las estrategias de regulación del enojo a lo largo del proceso generativo varían en función de los motivos que lo causan y la persona ante la que se experimenta enojo. Lo cual confirma la idea de que los procesos de valoración como el tipo de relación con un interlocutor desempeñan un papel crucial en la regulación las experiencias emocionales (Barlow, 1988; Pérez & Redondo, 2006; Rendón, 2007).

En lo que respecta a los hallazgos en función del tipo de relación con el interlocutor se observó que el modelo para regular el enojo con familiares incorporó una mayor cantidad de variables de tipo relacional a lo largo del proceso generativo de la emoción, en comparación con otros tipos de relación interpersonal. Específicamente se observa que a mayor calidad de la relación con el familiar se eligen estrategias más adaptativas para regular el enojo como son la evasión de la situación y minimizar; en tanto que, a mayor conflicto con el familiar se emplean estrategias menos adaptativas como concentrarse y respuesta agresiva. Dicho resultado apoya la evidencia antecedente en relación con que entre mayor cercanía emocional se perciba con un interlocutor y mejor se evalúa la relación que se tiene con este se realizarán más esfuerzos para regular adecuadamente las emociones (Birditt y Fingerman, 2003; Fox y Calkins, 2003; Rusbult et al., 1991), no así en los casos en los que se perciben altos niveles de conflicto con el interlocutor (Birditt y Fingerman, 2003).

Por otra parte, en el caso del modelo para predecir la regulación del enojo con amigos, se observó que a lo largo del proceso generativo de la emoción tuvieron una mayor relevancia, en comparación con otras relaciones personales, las variables situacionales relacionadas con la intensidad de la experiencia emocional y las atribuciones de las acciones del interlocutor. Así en la medida en la que se experimenta enojo con menor intensidad es más fácil

desplegar estrategias de regulación emocional consecuentes adaptativas como enmascarar y calma y esparcimiento, pero si se experimenta con mayor intensidad se predice el uso de estrategias menos adaptativas como la respuesta agresiva. Además, si se considera que el amigo con el que nos enojamos no tuvo la intención de “provocarnos” enojo será más fácil evadir la situación, pero si consideramos que sus acciones no tienen justificación será más fácil que se presente una respuesta agresiva. En la literatura previa no se encuentran datos con los cuales comparar éste hallazgo, ya que la investigación sobre emociones con pares se ha centrado en describir los motivos por lo que los amigos se enojan entre sí, sobre todo, en la infancia, pero no la manera en la que regulan sus emociones (ver Carpenter y Halberstadt, 1996).

En el caso específico de la regulación emocional con la pareja y los desconocidos, no se observa un patrón peculiar en los modelos predictivos de la regulación del enojo a lo largo del proceso generativo de la emoción. Pero igual que en los modelos para regular el enojo con familiares y amigos observamos que predominan los rasgos de personalidad tales como la empatía, el optimismo y la reevaluación cognitiva como un estilo de pensamiento para predecir el uso de estrategias más adaptativas a lo largo del proceso generativo de la emoción tales como el alejamiento, la evasión, la distracción, minimizar y guardar la calma. Dichos rasgos (empatía, optimismo y reevaluación cognitiva como un estilo de pensamiento) se han asociado en investigaciones anteriores a una regulación más adaptativa (Ferrando, Chico y Tous, 2002; Gross y Thompson, 2006; Mayer, Caruso y Salovey, 1999; Seligman y Weiss, 1980). Así que lo que se puede concluir en general es que las personas buscan, de manera general, regular sus emociones de la mejor manera posible en las distintas relaciones interpersonales, sin importar el motivo del enojo.

Esto tiene implicaciones importantes en el diseño de intervenciones orientadas a la regulación del enojo, ya que si las emociones son producto de una serie de esquemas de valoración (Barlow, 1988; Frijda & Zeelenberg, 2001; Lazarus, 2001; Scherer, 2001), al identificarlos y modificarlos se abre la posibilidad de inducir cambios en la respuesta emocional de los individuos (Barlow, 1988), tanto de manera general como en el contexto de algunas relaciones interpersonales.

## CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y DIRECCIONES FUTURAS

La pregunta de investigación que guio la presente investigación giró en torno a qué factores (individuales, culturales, relacionales y situacionales) predicen mejor el uso de las estrategias para regular el enojo a través del proceso generativo de la emoción cuando es causado por distintos motivos y en diferentes relaciones interpersonales. Los resultados de éste estudio permiten responder que los rasgos de personalidad (sobre todo la empatía, el optimismo, el perfeccionismo y la reevaluación cognitiva como un estilo de pensamiento) predicen en mayor medida el uso de estrategias de regulación del enojo al principio del proceso generativo de la emoción. En tanto que, en la medida en la que se avanza en dicho proceso, se suman como predictores confiables algunos factores culturales (las premisas de control y terapia ocupacional), relacionales (conflicto y calidad de la relación con el interlocutor) y situacionales (la intensidad del enojo).

De éste hallazgo se desprenden reflexiones importantes, ya que en estudios anteriores se ha priorizado o a los factores intrínsecos (e.g., Aldea y Rice, 2006; Chapman et al., 2008; Dabrowsky et al., 1970; Fruzzetti y Iverson, 2006; Garnefski y Kraaij, 2010; Goleman, 1996; Hoyle, 2006; Mayer y Salovey, 1997; Miguel-Tobal, Casado, Can-Vindel y Spielberger, 2001; Oliva-Mendoza, Hernández-Pozo y Calleja-Bello, 2010; Rudolph et al., 2007; Sánchez-Aragón, 2010) o a los extrínsecos (e.g., Birditt y Fingerma, 2003; Carpenter y Halberstadt, 1996; Díaz-Guerrero, 2003; Fabes y Eisenberg, 1992; Fitness, 2000; Fox y Calkins, 2003; Lazarus, 2001; Mesquita y Albert, 2010; Páez et al., 2002; Recker, 2010; Rusbult et al., 1991; Scherer, 2001) para predecir la auto-regulación, pero al sopesar de manera conjunta su capacidad predictiva encontramos que los primeros están más presentes en la generación de estrategias de regulación antecedentes y los segundos en las consecuentes; aportando ambos en diferentes momentos del proceso generativo de la emoción. En este sentido, una aportación valiosa de la presente investigación al campo de la regulación emocional tiene que ver con la relevancia de considerar a éste como un proceso y no sólo como un resultado, ya que en

investigaciones pasadas se habla sólo de mayor o menor regulación, de estrategias meta o de regulación adecuada e inadecuada, pero no se indica que a lo largo del proceso generativo de la emoción se pueden poner en marcha distintos tipos de estrategias y que en cada punto de dicho proceso las personas regulan sus emociones centrándose en algunos componentes clave.

Por otra parte, es importante señalar que en la presente investigación se introdujeron diferentes tipos de variables situacionales, relacionales, individuales y culturales que en la literatura antecedentes se asociaban de manera fuerte con la regulación emocional en general y que finalmente no resultaron ser predictores potentes de las estrategias de regulación emocional a lo largo del proceso generativo de la emoción. De las variables individuales, específicamente aparecieron como predictores poco potentes los recursos regulatorios (percepción, expresión y entendimiento emocionales) y los rasgos de personalidad tales como la ira-rasgo, la supresión emocional como un estilo de regulación, la rumiación, la impulsividad y la predisposición a la excitación. Mientras que en el caso de las variables culturales la premisa Reflexionar no apreció como un predictor confiable y tampoco la variable relacional del tiempo en la relación con la persona con la que las personas se enojaron.

Al respecto se pueden concluir dos cosas: por una parte, lo necesario que es realizar estudios más complejos en los que se integren diferentes aspectos de la regulación emocional para sopesar su valor predictivo, tal como se hizo en la presente investigación. y, por otra parte, analizar los aspectos culturales detrás de los modelos predictivos de la regulación emocional. Justo con relación a este último aspecto, observamos que los predictores individuales menos potentes (ira-rasgo, supresión emocional como un estilo de regulación, rumiación, impulsividad y predisposición a la excitación) se han ligado en investigaciones previas a la regulación inapropiada de las emociones (Chapman et al., 2008; Dabrowsky et al., 1970; Fruzzetti y Iverson, 2006; Garnefski y Kraaij, 2010; Goleman, 1996; Hoyle, 2006); en tanto que, los predictores más potentes (empatía, optimismo y reevaluación cognitiva como un estilo de pensamiento), se han asociado a una regulación más adaptativa (Ferrando, Chico y Tous, 2002; Gross y Thompson, 2006; Mayer, Caruso y Salovey, 1999; Seligman y Weiss, 1980).

Al respecto, se ha encontrado que la regulación inapropiada del enojo reduce el bienestar subjetivo, impacta negativamente las relaciones interpersonales y conduce a problemas de salud graves (Bradley, 2000; Eisenberg, 2000; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Gross, 1998a; Gross et al., 2006; Gross y Thompson, 2007; Lazarus, 1996; Moscoso y Spielberger, 1999; Pennebaker, 1990; Silva y Gempp, 2005) y que específicamente en el contexto de las culturas colectivistas -como la mexicana- se cree que se debe evitar su experiencia, así como la de otras emociones negativas, porque amenazan la armonía de los grupos (Díaz-Guerrero, 2003; Mesquita y Albert, 2010). De ahí que se entienda que los predictores más potentes para regular el enojo a lo largo del proceso generativo de la emoción se asocien con una regulación que las personas entienden como más adaptativa, aunque está orientada en mayor medida a evitar la experiencia y expresión del enojo a través de diferentes estrategias como alejarse y evadir la situación, distraerse, esquivar, minimizar, enmascarar y calmarse.

Este aspecto pone de relieve dos aspectos: uno, la necesidad de centrar el proceso de regulación emocional en emociones específicas ya que existe evidencia de que los patrones de resultados podrían variar según los diferentes estados emocionales (Mesquita y Albert, 2010) y, dos, realizar investigaciones culturalmente relevantes, es decir, en muestras de estudio locales, puesto que se sabe que la manera de regular las emociones es distinta en diferentes grupos culturales (Díaz-Guerrero, 2003; Fernández, Zubieta y Páez, 2001; Diaz-Loving y Draguns, 1999). Ambos aspectos representan una aportación más de la presente investigación.

Aunado a lo anterior, es importante señalar que los hallazgos de la presente investigación se derivaron de escalas de autoinforme y de un diseño correlacional, por lo que estudios longitudinales y experimentales son necesarios para clarificar las relaciones de causalidad entre las variables internas y externas vinculadas con la regulación de las emociones. Finalmente se invita a seguir estudiando de manera compleja el proceso de regulación de las emociones de manera situada, es decir, en emociones y relaciones personales específicas, así como en situaciones emocionales y culturales particulares, puesto que la exploración de éstos aspectos conduce a nuevas formas de entendimiento y comprensión del fenómeno. Asimismo, es importante no sólo realizar investigaciones de tipo cuantitativo, como fue el

caso de la presente investigación, sino adentrarse en el mundo de los significados y experiencias emocionales de los sujetos para profundizar en el fenómeno de la regulación emocional desde la subjetividad. Además de que es imprescindible contemplar muestras de estudio que usualmente quedan al margen de los procesos de investigación predominantes en el campo de la psicología, en donde usualmente se recurre a poblaciones institucionalizadas, alfabetizadas y que están “a la mano”, como los estudiantes de Psicología.



## REFERENCIAS

- Adrián, J. E. y Clemente, R. A. (2004). La comprensión de la vergüenza y de la culpa en niños de seis y siete años: relaciones con la competencia verbal y la interacción social entre iguales. *Revista de Motivación y Emoción*, 8, 17-38.
- Aldea, M. & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510.
- Álvarez, E. (2006). *El miedo manejado como placer estético en el cine de terror (El vampiro: su principal personaje)*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Archer, T., Adolfsson, B. & Karlsson, E. (2008). Affective Personality as Cognitive-emotional Presymptom Profiles Regulatory for Self-reported Health Predispositions. *Neurotoxicity Research*, 14(1), pp. 21-44.
- Arciero, G., Gaetano, P., Maselli, P. & Gentili, N. (2003). Identity, Personality and Emotional Regulation. *Constructivism in the Human Sciences*, 8(1), 7-18.
- Auerbach, R. P., Abela, J. R. Z. & Ho, M. H. R. (2007). Responding to symptoms of depression and anxiety: Emotion regulation, neuroticism, and engagement in risky behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2182-2191.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Bell, K., & Calkins, S. D. (2000). Emotions as the inputs and outputs of relationships. *Psychologica Inquiry*, 11, 160-163.
- Ben-Ze' ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. USA: Massachusetts Institute of Technology.

- Berastegi, J. (2007). *Regulación emocional: El Miedo*. Recuperado de <http://blog.eitb24.com/inteligenciaemocional/2007/10/15/regulacion-emocional-el-miedo/>
- Bies, R. & Tripp, T. (1998). Revenge in organizations: The good, the bad, and the ugly. In *Dysfunctional Behavior in Organizations. Non-violent Dysfunctional Behavior*, Griffin R, O'Leary-Kelly A, Collins J (Eds). JAI Press: Stanford, Connecticut; 49-67.
- Birditt, K. S. & Fingerman, K. L. (2003). Age and gender differences in adult's descriptions of emotional reactions to interpersonal problems. *Journal of Gerontology*, *58B*(4), 237-245.
- Boissy, A. (1995). Fear and fearfulness in animals. *The Quarterly Review of Biology*, *70*(2), 165-191.
- Bollmer, J. M., Harris, M. J., Milich, R. & Georgesen, J. C. (2003). Taking Offense: Effects of Personality and Teasing History on Behavioral and Emotional Reactions to Teasing. *Journal of Personality* *71*(4), 557-603.
- Bradley, S. (2000). Affect regulation and the development of psychopathology. Guilford Press, New York.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, *3*, 48-67.
- Camacho, C. (2004). *Implicaciones de las emociones en la construcción de enfermedades psicosomáticas*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carlson, N. R. (1991). *Fisiología de la conducta*. Barcelona: Ariel.
- Carrasco-Chávez, E. y Sánchez-Aragón, R. (2008). Validación de una escala de regulación emocional de la felicidad. En S. Rivera-Aragón, R. Díaz-Loving, I. Reyes-Lagunes y R. Sánchez-Aragón (Eds.), *La Psicología Social en México, XII* (413-419). México: AMEPSO.
- Chapman, A. L., Leung, D. W. & Lynch, T. R. (2008). Impulsivity and emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, *22*(2), 148-164.
- Chico, E. (2000). Intensidad emocional y su relación con extraversión y neuroticismo. *Psicothema*, *12*(4), 568-573.

- Ciarrochi, J., Forgas, J.P. & Mayer, J.D. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. USA: Psychology Press, Taylor & Francis group.
- Cicchetti, D., Ganiban, J. & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge. (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-48). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K. & Teti, L. D. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. Society for Research in Child Development. In N. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations. Monographs of the Society for resear in Child Development, 59*, 73-100.
- Darwin, C. [1872] 1965. *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Chicago: University of Chicago Press.
- Díaz-Guerrero, R. (1967). Sociocultural premises, attitudes and cross-cultural research. *International Journal of Psychology, 2*(2), 79-87.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *La psicología del mexicano 2. Bajo las garras de la cultura*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R. & Draguns, J. (1999). Socioculture. Meaning and personality in Mexico and in the United States. En Y. T. Lee, C. McCauley & J. Draguns (Eds.), *Personality and perception across cultures*. London/NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Díaz-Loving, R., Rivera-Aragón, S., Rocha-Sánchez, T. E. y Sánchez-Aragón, R. (2002). Marcado por la conquista: Rasgos de personalidad derivados de la vida sexual. *Revista de Psicología Social y Personalidad, XVIII*(1), 77-92.
- Digman, J. M. (1997). Higher order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1246-1256.
- Drory, A. & Ritov I. (1997). Effects of work experience and opponent's power on conflict management styles. *The International Journal of Conflict Management, 8*, 148-161.

- Dunn, J. (2003). Emotional development in early childhood: A social relationship perspective. In R. J. Davidson, Scherer, Klaus, R. Goldsmith, H. Hill (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (p. 332-346). New York, NY: Oxford University Press.
- Dunn, J., & Hughes, C. (1998). Young children's understanding of emotions within close relationships. *Cognition and Emotion, 12*, 171-190
- Dylan, E. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Santillana.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry, 9*, 241-273.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1976). Pictures of Facial Affect. University of California Medical Center, San Francisco.
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1971: Vol. 19.* (pp. 207- 282). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer and P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 319-343). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. New York: Times Books.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2006). La inteligencia emocional y su relación con la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios. *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 45-51.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clinica y Salud, 19*(2), 117-137.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clinica y Salud, 19*(2), 117-137.
- Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child Development, 63*, 116-128.
- Feldman, R. S. (2002). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana.* (4ª. Ed.). México: McGraw-Hill.

- Fernández, I., Zubieta, E. & Páez, D. (2001). Emocionarse en Latinoamérica. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(1), 29-53.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Fischer, K. W., Shaver, P. R. y Carnochan, P. (1990). How emotions develop and how they organize development. *Cognition and Emotion*, 4, 81-127.
- Fisher, H. (1992). *Anatomy of Love: A Natural History of Mating, Marriage, and Why We Stray*. USA: Ballantine books.
- Fitness, J. (2000). Anger in the workplace: an emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors, co-workers and subordinates. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 147-162.
- Fox, N. & Calkins, S. (2003). The development of self-control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3-66). London: Hogarth Press. (Original work published 1923)
- Fruzzetti, A. E. & Iverson, K. M. (2006). Intervening with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology. En D. Snyder, J. Simpson & N. Hughes (Eds). *Emotion Regulation in couples and families* (p. 249-268). USA: American Psychological Association.
- Gallardo, F. (2008). El procesamiento emocional en el estilo de personalidad fóbica. Implicaciones para la psicopatología. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 3(2), 1-23.
- Gallo, L. C. & Matthews, K. A. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: Do negative emotions play a role? *Psychological Bulletin*, 129(1), 10-51.
- García, M. A. (2003). Comprensión de emociones y capacidades mentalistas en autismo y síndrome de Down. Tesis de Doctorado no publicada. Universidad Autónoma de Madrid.
- Goleman, D. (1997). *Salud Emocional*. Barcelona: Kairos.

- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Granato, P., Bruyer, R. & Revillon, J. J. (1996). [An unbiased study of the perception of smile and sadness by analysing the integration of emotions]. Etude objective de la perception du sourire et de la tristesse par la methode d'analyse de recherche de l'integration des emotions "MARIE". *Ann.Med.Psychol.(Paris.)* 154, 1-9..
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Grieger, R. M. (1986). From a linear to a contextual model of ABCs of RET. In Ellis, A. & Grieger, R. M. (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (p. 59-80). New York: Springer
- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotional Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 37-59). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M. & John, D. P. (2006). Emotional Regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughs (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.

- Haan, N. (1993). The assessment of coping, defense, and stress. In L. Goldberger (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed., pp. 258-273). New York: Free Press.
- Hamm, A. D. y Weike, A. I. (2006). The neuropsychology of fear learning and fear regulation. *International Journal of Psychophysiology*, 60(3), 349-350.
- Hartup, W. W. (1992). Conflict and friendship relations. In C. U. H. Shantz, W.W. (Ed.), *Conflict in child and adolescent development*. Cambridge studies in social and emotional development. New York: Cambridge University Press.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organization. Software of the mind*. Londres: McGraw-Hill.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values behaviours, institutions and organizations across nations*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Horn, A. B. (2010). Interacting affect: Interpersonal emotion regulation and health. Manuscrito no publicado, Universidad de Fribourg, Suiza.
- Horn, A.B., Debrot, A., Molina, L., Reicherts, M. & Perrez, M. (2009). For better, for worse: Interpersonal emotion regulation in couples. Paper at the I. conference of the Society Ambulatory Assessment, Greifswald, Germany.
- Hoyle, R. H. (2006). Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality*, 74(6), 1507-1526.
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life-span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. En L. A. Pervin y John O. P. (Eds.) *Handbook of Personality: theory and research* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Kalisch, R., Wiech, K., Herrmann, K. & Dolan, R. J. (2006). Neural Correlates of Self-distraction from Anxiety and a Process Model of Cognitive Emotion Regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18(8), 1266-1276.
- Kerlinger, F.N. (1982). *Fundamentos de la Investigación del Comportamiento*. México: Nueva Editorial Interamericana.
- Kimble, C. Hirt, E., Díaz Loving, R. Hosch, H. Lucker, G. W. y Zárate, M. (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson.
- Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. (2001). Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation. *European Journal of Personality*, 15, 83-104.
- Kubzansky, L. D. y Thurston, R. C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: Benefits of healthy psychological functioning. *Archives of General Psychiatry*, 64(12), 1393-1401.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Declee de Brouwer.
- Leikas, S. & Lindeman, M. (2009). Personality, Threat Identification and Emotional Processing. *European Journal of Personality*, 23, 455-474.
- Lelord, F. (2001). *La fuerza de las emociones*. Barcelona: Kairos.
- Loeches, A., Carvajal, F., Serrano, J. M. y Fernández, S. (2004). Neuropsicología de la percepción y la expresión facial de emociones: Estudios con niños y primates no humanos. *Anales de Psicología*, 20, 2, 241-259.
- Markus, H. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Marsh, A., Efenbein, H. & Ambady, N. (2003). Nonverbal "accents": Cultural differences in facial expressions of emotion. *Psychological Science*, 14(4), 373-376.
- Märtin, D. y Boeck, D. (1998). *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* España: EDAF.
- Martínez-Pérez, M. y Sánchez Aragón, R. (2008). En la intensidad emocional... ¿las Mujeres son de Venus y los Hombres de Marte? *La Psicología Social en México*, XII, 505-512. México: AMEPSO.



- Martínez-Pérez, M. y Sánchez Aragón, R. (2008, Diciembre). Multi-método de la Expresión Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Martínez-Pérez, M., Carrasco-Chávez, E. & Sánchez-Aragón, R. (2010). La interacción de los amantes: Estrategias de seducción, pasión y regulación emocional. En R. Sánchez-Aragón (Ed.), *Regulación emocional. Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales* (p. 219-249). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez-Pérez, M., Sánchez Aragón, R. y Retana Franco, B. E. (2009). La Regulación Emocional del Miedo en Adultos Mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología, 17(2), p. 37-46*
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. En Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, 27, 267-298*.
- Mejía-Loza, Y. M. R. y Sánchez-Aragón. Efectos generacionales de la regulación emocional. En S. Rivera-Aragón, R. Díaz-Loving, I. Reyes-Lagunes y R. Sánchez-Aragón (Eds.), *La Psicología Social en México, XII* (p.713-719). México: AMEPSO.
- Méndez, C. (2006). *El miedo al delito violento como un factor en la construcción del lugar. Estudio comparativo de dos centros comerciales en el D.F. 1999-2004*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Mikulincer, Shaver y Horesh, 2006
- Oatley, K. (1987). Cognitive science and the understanding of emotions. *Cognition and Emotion, 1, 209-216*.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J. & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14(8), 1215-1229*.

- Orgilés, M., Méndez, X. y Espada, J. P. (2005). Tratamiento de la fobia a la oscuridad mediante entrenamiento a padres. *Psicothema, 17*(1), 9-14.
- Ortiz, B. (1999). El constructo de intensidad afectiva: una revisión. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 2*, 2-3, <http://reme.uji.es/articulos/aortib168261199/texto.html>
- Páez, D., Fernández, I., Basabe, N., & Grad, H. (2002). Valores culturales y motivación: creencias de auto-concepto de Singelis, actitudes de competición de Triandis, control emocional e individualismo-colectivismo vertical-horizontal. *Revista Española de Motivación y Emoción. Spanish Journal of Motivation and Emotion, 3*, 169-195.
- Parkinson, B. y Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition and Emotion, 13*(3), 277-303.
- Parkinson, B. y Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition and Emotion, 13*(3), 277-303
- Perlman, D. (2000). El lado oscuro de las relaciones. *Revista de Psicología Social y Personalidad, XVI*(2), 95-121.
- Reidl, M. L., Guillén, R. Sierra, G. & Joya, L. (2002). *Celos y Envidia: Medición alternativa*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Retana-Franco, B. E. & Sánchez-Aragón, R. (2009). Explorando las formas de respuesta real y culturalmente deseable ante las emociones básicas en una muestra de la Ciudad de México. *Revista de Psicología Social y Personalidad, 25*(1), 81-98.
- Reyes-Pérez, V., Reidl-Martínez, L. & Sierra-Otero, G. (2010). Intensidad del Miedo en Adolescentes: Construcción de un Instrumento. En S. Rivera-Aragón, R. Díaz-Loving, I. Reyes-Lagunes, R. Sánchez-Aragón y L. M. Cruz-Martínez. *La Psicología Social en México, XIII*(p. 561-566). México: AMEPSO.
- Richards, J.M., Butler, E., & Gross, J.J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Personal and Social Relationships, 20*, 599 – 620.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 649-660.

- Rivadeneira, C., Dahab, J. y Minici, A. (s/a). *El enojo y su expresión: Sus efectos perjudiciales sobre la salud y las relaciones interpersonales*. Recuperado el 7 de agosto de 2008 de la página electrónica del Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento <http://www.cognitivoconductual.org/articulos/enojo.htm>
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A. & Evans, D. E. (2000) Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- Rubin, M. M. (1999). *Emotional intelligence and its role in mitigating aggression: A correlational study of the relationship between emotional intelligence and aggression in urban adolescents*. Tesis doctoral. Immaculata College, Immaculata, PA.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 25(4), 343-357.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.
- Sánchez Aragón, R. (2008). ¿Ser auténtico o como los demás esperan?: El dilema del Auto-monitoreo y su medición. *La Psicología Social en México*, XII, 637-642. México: AMEPSO.
- Sánchez Aragón, R. & Díaz-Loving, R. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793-805.
- Sánchez Aragón, R. (1995). *El Amor y la Cercanía en la Satisfacción de Pareja a través del Ciclo de Vida*. Tesis de maestría no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Distrito Federal, México.
- Sánchez Aragón, R. (2007a). *Pasión romántica: Más allá de la intuición una ciencia del amor*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sánchez Aragón, R. (2007b). Primer Informe del proyecto: Regulación Emocional y Salud Mental en las Relaciones Románticas. Financiado por la Dirección General de Apoyo al Personal Académico de la UNAM (DGAPA). Octubre.

- Sánchez-Aragón, R., Carrasco-Chávez, E., y Retana-Franco, B. E. (2007). Auto-percepción y percepción emocional: validación psicométrica y diferencias sexuales. *Anales de Psicología*.
- Sánchez-Aragón, R., Cruz-Martínez, L. M. y Carrasco-Chávez, E. (2009). Configuración Semántica de la Regulación Emocional, Control, Enfrentamiento e Inteligencia Emocional. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, junio, 11. Consultado Agosto 31, 2009, de <http://reme.uji.es/articulos/numero31/article4/texto.html>
- Sánchez-Aragón, R., Retana-Franco, B. E., y Carrasco-Chávez, E. (en prensa). Evaluación psicológica del entendimiento emocional: ¿hombres y mujeres distintos o semejantes? *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Schleifer, M. y Martiny, C. (2007). *Valores y sentimientos de los 2 a los 5 años*. México: Empresas Filosóficas S.L.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R. & Benet-Martínez, V. (2007). The Geographic distribution of Big Five Personality Traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Schupp, H., Ohman, A., Junghofer, M., Weike, A., Stockburger, J., & Hamm, A. (2004). The facilitated processing of threatening faces: An ERP analysis. *Emotion*, 4, 189-200.
- Seligman, M. E. & Weiss, J. M. (1980). Coping behavior: Learned helplessness, physiological change and learned inactivity. *Behaviour Research and Therapy*, 18(5), 459-512.
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología. El modelo de Vulnerabilidad/Resiliencia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(3), 201-209.
- Silva, J. y Gempp, R. (2005). Diferenciación emocional y psicopatología: La hipótesis de la acentuación somática. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, VI (16). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/avillj3023006105/texto.html>

- Simpson, J. A., Hughs, J. N. & Snyder, D. K. (2006). Introduction: Cross-Disciplinary approaches to emotion regulation. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughs (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (p. 3-10). Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Singh, M. & Woods, S. A. (2008). Predicting General Well-Being From Emotional Intelligence and Three Broad Personality Traits. *Journal of Applied Social Psychology, 38*(3), 635-646.
- Skarlicki, D. & Folger, R. (1997). Retaliation in the workplace: the roles of distributive, procedural, and interactional justice. *Journal of Applied Psychology 82*, 434-443.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A. & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger. Construction and validation of an Anger Expression Scale. In M. A. Chesney y R. H. Rosenman (Eds.) *Anger and Hostility in cardiovascular and behavioural disorders*. New York: McGraw-Hill.
- Thayer, R.E., Newman, J.R., & McClain, T.M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 910-925.
- Thompson, R. A. & Waters, S. F. (2010). El desarrollo de la regulación emocional: Influencias de los padres y los pares. En R. Sánchez-Aragón (Ed.), *Regulación emocional. Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales* (p. 125-157). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(serial no. 240), 25-52.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3, Serial No. 240).
- Vaillant, G. E. y Drake, R. E. (1985). Maturity of ego defenses in relation to DSM-III Axis II personality disorder. *Arch Gen Psychiatry, 42*, 597-601.

- Valiente, C. & Eisenberg, N. (2006). Parenting and Children's Adjustment: The role of Children's Emotion Regulation. In D. Snyder, J. Simpson & N. Hughes (Eds), *Emotion Regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (123-142). USA: American Psychological Association.
- Vázquez C. & Ring C. (1996). Estrategias de afrontamiento ante la depresión: Un análisis de su frecuencia y utilidad mediante el Coping Inventory of Depression (CID). *Psicología Conductual* 4, 9-28.
- Villanueva, L., Clemente, R. A., y Adrián, J. E. (2000). La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos socio-cognitivos. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4.
- Young, P. T. (1979). *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual Moderno.
- Zarco, A. V. (2005). *Relación de la codependencia, el apego, los estilos de amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Zubieta, E., Fernández, I., Vergara, A. I., Páez, D., Martínez, M. D. & Candia, L. (1998). Cultura y emoción en América. *Boletín de Psicología*, 61, 65-89.

## APÉNDICES

## APÉNDICE I. CONSENTIMIENTO INFORMADO, DATOS E INSTRUCCIONES GENERALES



La presente investigación tiene el **propósito** de conocer la manera en la que las personas experimentan sus emociones, dicha investigación es realizada por la Lic. Magali Martínez Pérez como parte de sus estudios de Posgrado en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.



Usted fue seleccionado para participar en esta investigación y si decide aceptar se le solicitarán algunos datos sociodemográficos y se le pedirá que responda algunas preguntas sobre su vivencia emocional. Su ayuda nos permitirá adaptar instrumentos psicológicos construidos en el extranjero a nuestra realidad y población, además de profundizar en el conocimiento de las emociones.

Los derechos con los que cuenta como participante incluyen:

- ✓ Anonimato: Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto, no habrá manera de identificar individualmente a los participantes de la investigación.
- ✓ Integridad: Ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial para usted.
- ✓ Participación voluntaria: Tiene el derecho de abstenerse a participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente.

Una vez que conoce el propósito de la investigación, así como en qué consistirá su participación y sus derechos ¿Desea colaborar? SI ( ) NO ( )

### DATOS GENERALES

1. Sexo: Hombre ( ) Mujer ( )

2. Edad: \_\_\_\_ años.

3. Escolaridad: Bachillerato ( ) Licenciatura ( ) Posgrado ( )

4. Estado Civil: Casado (a) ( ) Soltero (a) ( ) Unión libre ( ) Divorciado (a) ( ) Viudo (a) ( )

5. ¿Con quién vive actualmente? Puede señalar más de una opción.

Padres ( ) Hermanos ( ) Pareja ( ) Hijo(s) ( ) Solo(a) ( ) Otro(s) ( ) ¿Quién (es)? \_\_\_\_\_

5. Si usted tiene pareja señale el tiempo que lleva en la relación: \_\_\_\_ años \_\_\_\_ meses.

7. Ocupación: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES GENERALES.** Por favor responda tan rápido como le sea posible, pero sin ser descuidado (a) y utilice la primera impresión que venga a su mente. Recuerde que debe responder de acuerdo con *la manera en la que le suceden las cosas* y no como *le gustaría que le sucedieran*. Asimismo, tenga presente que sus respuestas son totalmente anónimas y confidenciales.

*¡Gracias por su colaboración!*



**APÉNDICE 2. EJEMPLO DE VIÑETAS DE ENOJO GENERADO POR LA PERCEPCIÓN DE INJUSTICIA EN DIFERENTES RELACIONES PERSONALES**

Instrucciones. Concéntrese y trate de recordar de la manera más detallada posible una situación en la que algún FAMILIAR lo(a) trató de una manera INJUSTA. ¿En qué familiar pensó?  
Señale el parentesco \_\_\_\_\_

Instrucciones. Concéntrese y trate de recordar de la manera más detallada posible alguna situación en la que su PAREJA lo(a) trató de una manera INJUSTA.

Instrucciones. Concéntrese y trate de recordar de la manera más detallada posible alguna situación en la que algún AMIGO(A) lo (a) trató de una manera INJUSTA.  
El amigo en el que pensó era Hombre ( ) o Mujer ( )

Instrucciones. Concéntrese y trate de recordar de la manera más detallada posible alguna situación en la que una PERSONA DESCONOCIDA/EXTRAÑA lo (a) trató de una manera INJUSTA.  
La persona desconocida/extraña era hombre ( ) o mujer ( )

### APÉNDICE 3. VALORACIÓN DE VARIABLES SITUACIONALES

#### Indicadores de intensidad del enojo

1. ¿Qué tan injusta se le hizo la situación?	<i>Nada injusta</i>	<i>Muy injusta</i>
2. ¿Qué tan enojado (a) se sintió con ese familiar?	<i>Nada enojado (a)</i>	<i>Muy enojado (a)</i>
3. ¿Cuánto le duró el enojo?	<i>Sólo durante el evento</i>	<i>Todavía estoy enojado (a)</i>
4. ¿Qué tan fuertes fueron los cambios que experimentó en el cuerpo cuando estaba enojado (a)?	<i>Muy Débiles</i>	<i>Muy fuertes</i>
6. ¿Con qué frecuencia ha recordado o recreado la situación en la que experimentó enojo?	<i>No la volví a recordar</i>	<i>La recuerdo todo el tiempo</i>

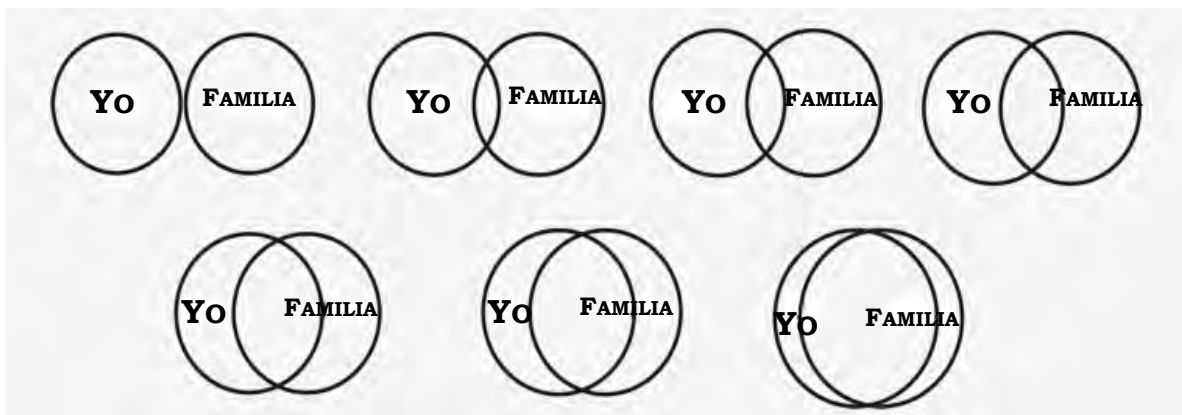
#### Indicadores de atribución de las acciones del interlocutor

7. ¿Cree usted que lo que hizo su familiar fue intencional?	<i>Nada intencional</i>	<i>Muy intencional</i>
8. ¿Cree usted que se merecía lo que le hizo su familiar?	<i>No me lo merecía</i>	<i>Lo tenía bien merecido</i>

#### APÉNDICE 4. VALORACIÓN DE VARIABLES RELACIONALES

##### A. ESCALA DE INCLUSIÓN DEL OTRO EN EL YO (EIOY) (ARON ET AL. 2000)

**INSTRUCCIONES.** Seleccione la imagen que describa mejor la relación que usted tiene con el familiar que lo(a) hizo enojar.



##### B. INDICADORES DE CONFLICTO, CALIDAD DE LA RELACIÓN Y ESTATUS DEL INTERLOCUTOR (BIRDITT Y FINGERMAN, 2003)

**INSTRUCCIONES.** Para conocer más sobre la relación que usted tiene con el familiar que lo (a) trató de manera injusta, por favor responda a las siguientes preguntas colocando una X sobre la línea o el paréntesis que refleje mejor lo que usted piensa.

1. ¿Qué tan conflictiva es su relación con el familiar que lo (a) hizo enojar?	Nada conflictiva	Muy conflictiva	
2. ¿Qué tan "buena" (en términos de calidad) es la relación que tiene con el familiar que lo (a) hizo enojar?	Tenemos una "mala" relación	Tenemos una "buena" relación	
3. ¿Cuál es el estatus (posición, nivel, clase, jerarquía) del familiar que lo (a) hizo enojar con relación al suyo?	Tiene un estatus superior al mío ( )	Tiene un estatus inferior al mío ( )	Tenemos el mismo estatus ( )

## APÉNDICE 5. ESTRATEGIAS PARA REGULAR EL ENOJO GENERADO POR DIFERENTES MOTIVOS EN DIFERENTES RELACIONES PERSONALES

Escala de Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional del Enojo (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2009).

INSTRUCCIONES. Vuelva a pensar en la situación que recordó y con base en ello señale qué tan de acuerdo está con haber usado las siguientes estrategias para regular su enojo con el familiar que lo (a) trató de manera injusta.

					Totalmente de acuerdo	5
					De acuerdo	4
					Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	3
					En desacuerdo	2
					Totalmente en desacuerdo	1
<b>PARA MANEJAR EL ENOJO QUE SENTÍ CON EL FAMILIAR QUE ME TRATÓ DE MANERA INJUSTA YO...</b>						
1.	Expresé mi ternura	1	2	3	4	5
2.	Minimicé la importancia de la situación	1	2	3	4	5
3.	Golpee las cosas que tenía en frente	1	2	3	4	5
4.	Hice cosas que me gustan para que se me quitara	1	2	3	4	5
5.	Me sentí relajado	1	2	3	4	5
6.	Me esforcé para cambiar el matiz de las cosas	1	2	3	4	5
7.	Ofendí	1	2	3	4	5
8.	Me mantuve haciendo algo para distraerme	1	2	3	4	5
9.	Me enfoqué a otra cosa	1	2	3	4	5
10.	Me mostré cariñoso (a)	1	2	3	4	5
11.	Apreté cualquier cosa que tenía enfrente	1	2	3	4	5
12.	Hice lo que estuvo a mi alcance para evitar la situación	1	2	3	4	5
13.	Traté de pensar en cosas agradables	1	2	3	4	5
14.	Me puse contento (a)	1	2	3	4	5
15.	Hice lo posible por modificar la situación	1	2	3	4	5
16.	Me busqué cosas que hacer	1	2	3	4	5
17.	Evité estar en ésta situación	1	2	3	4	5
18.	Me puse de buen humor	1	2	3	4	5
19.	Me salí del ambiente donde se desenvolvía la situación	1	2	3	4	5
20.	Pensé en la manera de salir de esto	1	2	3	4	5
21.	Sonreí	1	2	3	4	5
22.	Cambie mi actitud para modificar la emoción	1	2	3	4	5
23.	Me ensimismé con lo que estaba sintiendo	1	2	3	4	5
24.	Me sentí feliz	1	2	3	4	5
25.	Aventé los objetos más próximos	1	2	3	4	5
26.	Me cubrí los ojos para no ver lo que pasaba	1	2	3	4	5
27.	Escuché música	1	2	3	4	5
28.	Me puse feliz con todo el mundo	1	2	3	4	5
29.	Pensé en algo opuesto a la emoción	1	2	3	4	5
30.	Traté de tranquilizarme	1	2	3	4	5
31.	Me clavé en la experiencia emocional	1	2	3	4	5
32.	Me tapé los oídos para no darme cuenta de las cosas	1	2	3	4	5
33.	Pensé en otras cosas para no involucrarme en la situación	1	2	3	4	5
34.	Reflexioné	1	2	3	4	5
35.	Me concentré en las sensaciones que me despertaba la emoción	1	2	3	4	5
36.	No escuché	1	2	3	4	5
37.	Traté de calmarme	1	2	3	4	5
38.	Presté más atención a otras cosas	1	2	3	4	5
39.	Me puse de mal humor	1	2	3	4	5
40.	Le di vueltas y vueltas a lo que sentía	1	2	3	4	5
41.	Traté de acordarme de situaciones diferentes a la que estaba viviendo	1	2	3	4	5
42.	Pensé que la situación no era para tanto	1	2	3	4	5
43.	Grité	1	2	3	4	5
44.	Le di mucha importancia a la situación	1	2	3	4	5
45.	Me aparté de ese contexto	1	2	3	4	5

## APÉNDICE 6. VALORACIÓN DE VARIABLES INDIVIDUALES: RASGOS DE PERSONALIDAD

### A. Subescala Ira-Rasgo de la versión mexicana del Inventario Estado-Rasgo y Expresión de Ira 2 (Oliva et al., 2010)

**INSTRUCCIONES.** En seguida se presentan varias afirmaciones sobre pensamientos, sensaciones y conductas, por favor marque con una X el número en la escala de respuesta de cada pregunta según la frecuencia con la que usted las experimenta o realiza.

		Casi siempre	4
		Frecuentemente	3
		A veces	2
		Casi nunca	1
1.	Estoy furioso (a)	1	2
2.	Me siento irritado (a)	1	2
3.	Me siento enojado (a)	1	2
4.	Le pegaría a alguien si pudiera	1	2
5.	Estoy ardiendo de enojo	1	2
6.	Estoy enojado (a)	1	2
7.	Quiero romper algo	1	2
8.	Le tiraría algo a alguien	1	2
9.	Tengo ganas de pegarle a alguien	1	2
10.	Me gustaría echarle bronca a alguien	1	2
11.	Me enojo rápidamente	1	2
12.	Tengo un carácter irritable	1	2
13.	Soy una persona enojona	1	2
14.	Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen	1	2
15.	Tiende a perder el control de mi persona	1	2
16.	Me siento furioso (a) cuando hago un buen trabajo y se me valora poco	1	2
17.	Me enojo con facilidad	1	2
18.	Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto	1	2
19.	Me enojo cuando se me trata injustamente	1	2
20.	Controlo mi temperamento	1	2
21.	Expreso mi ira	1	2
22.	Me guardo para mí lo que siento	1	2
23.	Hago comentarios que molestan a los demás	1	2
24.	Mantengo la calma	1	2
25.	Ardo de enojo por dentro aunque no lo demuestre	1	2
26.	Controlo mi comportamiento	1	2
27.	Discuto con los demás	1	2
28.	Tiende a tener rencores que no le digo a nadie	1	2
29.	Puedo controlarme	1	2
30.	Estoy más enojado (a) de lo que quiero aceptar	1	2
31.	Digo groserías	1	2
32.	Me irrito más de lo que la gente cree	1	2
33.	Pierdo la paciencia	1	2
34.	Controlo mis sentimientos de enojo	1	2
35.	Hago cosas para controlarme como contar hasta diez	1	2
36.	Trato de relajarme	1	2
37.	Hago algo tranquilo para calmarme	1	2
38.	Intento distraerme para que se me pase el enojo	1	2
39.	Pienso en algo agradable para tranquilizarme	1	2
40.	Me pone furioso que me critiquen delante de los demás	1	2

## B. Escala de Apreciación y Sensibilidad Emocional (EASE, Díaz-Loving et al., 1986),

**INSTRUCCIONES.** En seguida se presentan varias afirmaciones sobre la o las maneras en las cuales las personas piensan, sienten o reaccionan ante ciertas situaciones. Por favor marque con una X el número en la escala de respuesta de cada pregunta según su grado de acuerdo con lo que se enuncia.

	Totalmente de acuerdo				5
	De acuerdo			4	
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo		3		
	En desacuerdo		2		
	Totalmente en desacuerdo		1		
1. Me aflige presenciar una injusticia	1	2	3	4	5
2. Pierdo el control en situaciones de peligro	1	2	3	4	5
3. Me doy cuenta del estado de ánimo de los demás	1	2	3	4	5
4. Me mantengo tranquilo (a) cuando alguien se lastima	1	2	3	4	5
5. Soy una persona sensible	1	2	3	4	5
6. Me angustian las emergencias	1	2	3	4	5
7. Adivino cuando alguien tiene problemas	1	2	3	4	5
8. Soy indiferente a los sentimientos de mis amigos (as)	1	2	3	4	5
9. Trato de ayudar a los menos afortunados	1	2	3	4	5
10. Pierdo el control al dar malas noticias	1	2	3	4	5
11. Sé cuando alguien está enojado	1	2	3	4	5
12. Me siento tranquilo (a) aunque alguien esté triste	1	2	3	4	5
13. Me alegra ver la alegría	1	2	3	4	5
14. Me causa pesar ver llorar	1	2	3	4	5
15. Me doy cuenta cuando alguien tiene miedo	1	2	3	4	5
16. Me mantengo tranquilo (a) en situaciones emocionales que son desagradables	1	2	3	4	5
17. Al ver llorar me dan ganas de llorar	1	2	3	4	5
18. Pierdo el control en situaciones emocionales desagradables	1	2	3	4	5
19. Me doy cuenta cuando alguien es sentimental	1	2	3	4	5
20. Estoy tranquilo (a) aunque a mi alrededor estén preocupados	1	2	3	4	5
21. Tomo en cuenta los sentimientos de otros	1	2	3	4	5
22. Me siento mal al ver llorar a alguien	1	2	3	4	5
23. Anticipo las reacciones emocionales de las personas	1	2	3	4	5
24. Cuando alguien sufre un accidente <b>no</b> me pongo nervioso (a)	1	2	3	4	5
25. Es injusto que existan marginados	1	2	3	4	5
26. Me pongo nervioso (a) cuando otros tienen miedo	1	2	3	4	5
27. Me doy cuenta cuando le caigo mal a alguien	1	2	3	4	5
28. Me mantengo tranquilo (a) en situaciones de emergencia	1	2	3	4	5
29. Me da pesar al ver que alguien sufre	1	2	3	4	5
30. Percibo cuando alguien no se lleva bien	1	2	3	4	5
31. Soy indiferente a los problemas de los demás	1	2	3	4	5
32. Me enternece la calidez humana	1	2	3	4	5

### C. Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-15S) (Drozco-Cabal, Rodriguez, Herin, Gempeler y Uribe, 2010)

**INSTRUCCIONES.** Las personas son diferentes en cuanto a la forma en que se comportan y piensan en distintas situaciones. Esta es una prueba para medir algunas de las formas en que usted actúa y piensa en distintas situaciones. Lea cada una de las preguntas y marque con una X su respuesta. No se detenga demasiado tiempo en ninguna de las oraciones. Por favor responda rápida y honestamente.

	Casi siempre	3	2	1	4
	A menudo				
	A veces				
	Casi nunca				
1. Actúo impulsivamente	1	2	3	4	
2. Hago las cosas en el momento que se me ocurren	1	2	3	4	
3. Hago las cosas sin pensarlas	1	2	3	4	
4. Digo las cosas sin pensarlas	1	2	3	4	
5. Compró cosas impulsivamente	1	2	3	4	
6. Planifico para tener un trabajo fijo	1	2	3	4	
7. Planifico para el futuro	1	2	3	4	
8. Ahorro con regularidad	1	2	3	4	
9. Planifico mis tareas con cuidado	1	2	3	4	
10. Pienso las cosas cuidadosamente	1	2	3	4	
11. Me siento inquieto en clases o conversaciones por un largo periodo	1	2	3	4	
12. Se me hace difícil estar quieto por largos periodos	1	2	3	4	
13. Me concentro con facilidad	1	2	3	4	
14. Puedo enfocar mi mente en una sola cosa por mucho tiempo.	1	2	3	4	
15. Me aburre pensar en algo por demasiado tiempo	1	2	3	4	

### D. Escala de Respuestas Rumiativas (Hérvás, 2008)

**INSTRUCCIONES.** En seguida se presentan varias afirmaciones acerca de la o las maneras en las cuales las personas piensan, sienten o actúan ante ciertas situaciones. Por favor marque con una X el número en la escala de respuesta de cada pregunta según la frecuencia con la que usted piensa, siente o actúa de esa manera.

	Casi siempre	3	2	1	4
	A menudo				
	A veces				
	Casi nunca				
1. Piensas: ¿Qué he hecho yo para merecerme esto?	1	2	3	4	
2. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás enojado.	1	2	3	4	
3. Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma?	1	2	3	4	
4. Te vas por ahí solo y piensas en por qué te sientes así.	1	2	3	4	
5. Escribes lo que estás pensando y lo analizas.	1	2	3	4	
6. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.	1	2	3	4	
7. Piensas ¿Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen?	1	2	3	4	
8. Piensas: ¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?	1	2	3	4	
9. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás enojado.	1	2	3	4	
10. Te vas solo a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	1	2	3	4	

### E. Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R, Otero-López et al., 1998)

**INSTRUCCIONES.** En seguida se presentan varias afirmaciones acerca de la o las maneras en las cuales las personas piensan, sienten o actúan ante ciertas situaciones. Por favor marque con una X el número en la escala de respuesta de cada pregunta según su grado de acuerdo con cada enunciado.

	Totalmente de acuerdo					5
	De acuerdo					4
	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo					3
	En desacuerdo					2
	Totalmente en desacuerdo					1
1. En tiempos difíciles suelo esperar lo mejor	1	2	3	4	5	
2. Me resulta fácil relajarme	1	2	3	4	5	
3. Si algo malo tiene que pasarme estoy seguro de que me pasará	1	2	3	4	5	
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	1	2	3	4	5	
5. Disfruto mucho de mis amistades	1	2	3	4	5	
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	1	2	3	4	5	
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1	2	3	4	5	
8. Me disgusto fácilmente	1	2	3	4	5	
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	1	2	3	4	5	
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	1	2	3	4	5	

### F. CUESTIONARIO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL (ERQ; EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE; GROSS Y JOHN, 2003)

**INSTRUCCIONES.** Nos gustaría que respondiera algunas preguntas relacionadas con su vida emocional, en particular cómo controla o cómo maneja y regula sus emociones. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes. Para cada una de las preguntas utilice la escala de respuesta que se presenta en la parte superior.

	Totalmente de acuerdo					5
	De acuerdo					4
	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo					3
	En desacuerdo					2
	Totalmente en desacuerdo					1
1. Cuando quiero sentir más una emoción positiva (p.ej., alegría o disfrute), modifico lo que pienso sobre ello	1	2	3	4	5	
2. Trato de mantener ocultos mis sentimientos	1	2	3	4	5	
3. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (p.ej., tristeza o enojo), modifico lo que pienso sobre ello	1	2	3	4	5	
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	1	2	3	4	5	
5. Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma	1	2	3	4	5	
6. Controlo mis emociones no expresándolas	1	2	3	4	5	
7. Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación	1	2	3	4	5	
8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro	1	2	3	4	5	
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	1	2	3	4	5	
10. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación	1	2	3	4	5	



## G. Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Franco et al., 2010)

**INSTRUCCIONES.** En seguida se presentan varias afirmaciones sobre la o las maneras en las cuales las personas piensan, sienten o reaccionan ante ciertas situaciones. Por favor marque con una X el número en la escala de respuesta de cada pregunta según su grado de acuerdo con lo que se enuncia.

	Totalmente de acuerdo					5
	De acuerdo				4	
	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo			3		
	En desacuerdo		2			
	Totalmente en desacuerdo					1
1. Las personas con las que usualmente convivo establecen metas muy altas para mí	1	2	3	4	5	
2. El orden es muy importante para mí	1	2	3	4	5	
3. Cuando era niño me castigaban por <b>no</b> hacer las cosas perfectas	1	2	3	4	5	
4. Si <b>no</b> cumplo las metas más altas que me he propuesto, probablemente seré una persona inferior	1	2	3	4	5	
5. Las personas con las que usualmente convivo <b>no</b> intentan entender mis errores	1	2	3	4	5	
6. Es importante para mí ser competente en todo lo que hago	1	2	3	4	5	
7. Soy una persona limpia	1	2	3	4	5	
8. Intento ser una persona ordenada	1	2	3	4	5	
9. Si fallo en el trabajo o escuela siento que soy un fracaso como persona	1	2	3	4	5	
10. Me preocupa cometer errores	1	2	3	4	5	
11. Las personas con las que usualmente convivo quieren que sea el mejor en todo	1	2	3	4	5	
12. Me propongo metas más altas que la mayoría de las personas	1	2	3	4	5	
13. Si alguien hace una tarea en la escuela o el trabajo mejor que yo, siento que he fallado en toda la tarea	1	2	3	4	5	
14. Si me equivocó parcialmente, es tan malo como si me hubiera equivocado totalmente	1	2	3	4	5	
15. Sólo el trabajo excepcional es aceptable en mi familia	1	2	3	4	5	
16. Soy muy bueno (a) en enfocar mis esfuerzos para lograr una meta	1	2	3	4	5	
17. Aún cuando hago las cosas cuidadosamente, casi siempre siento que <b>no</b> lo hice bien	1	2	3	4	5	
18. Odio ser menos que el mejor en lo que hago	1	2	3	4	5	
19. Me propongo metas extremadamente altas	1	2	3	4	5	
20. Las personas con las que usualmente convivo esperan sólo cosas excelentes de mí	1	2	3	4	5	
21. Probablemente la gente pensará menos en mí si cometo un error	1	2	3	4	5	
22. Siento que <b>no</b> puedo cumplir las expectativas de las personas con las que usualmente convivo	1	2	3	4	5	
23. Si <b>no</b> hago las cosas tan bien como los demás, significa que soy un ser humano inferior.	1	2	3	4	5	
24. Las personas aceptan metas más bajas para sí mismas que las que yo me propongo	1	2	3	4	5	
25. Si <b>no</b> hago bien las cosas todo el tiempo, las personas <b>no</b> me respetarán	1	2	3	4	5	
26. Las personas con las que usualmente convivo siempre han tenido expectativas más altas para mi futuro en relación con las que yo tengo	1	2	3	4	5	
27. Trato de ser una persona limpia	1	2	3	4	5	
28. Usualmente tengo dudas sobre tareas simples que hago	1	2	3	4	5	
29. La limpieza es muy importante para mí	1	2	3	4	5	
30. Espero un rendimiento mayor en mis tareas diarias que la mayoría de las personas	1	2	3	4	5	
31. Soy una persona ordenada	1	2	3	4	5	
32. Me toma mucho tiempo hacer algo bien	1	2	3	4	5	
33. Tiendo a atrasarme en mi trabajo porque hago las cosas una y otra vez	1	2	3	4	5	
34. Si cometo pocos errores, le agradaré más a las personas	1	2	3	4	5	
35. Nunca he sentido que puedo cumplir con las metas que me imponen las personas con las que usualmente convivo.	1	2	3	4	5	

## H. Escala de Predisposición a la Excitación (Arousal Predisposition Scale; Coren, 1988)

**INSTRUCCIONES.** En seguida se presentan varias afirmaciones acerca de la o las maneras en las cuales las personas piensan, sienten o actúan ante ciertas situaciones. Por favor marque con una X el número en la escala de respuesta de cada pregunta según la frecuencia con la que usted piensa, siente o actúa de esa manera.

	Siempre o casi siempre					5
	Frecuentemente				4	
	Ocasionalmente			3		
	Rara vez		2			
	Nunca o casi nunca					1
1. Soy una persona tranquila	1	2	3	4	5	
2. Me pone nervioso (a) tener que hacer varias cosas a la vez	1	2	3	4	5	
3. Los cambios repentinos de cualquier tipo producen un efecto emocional inmediato en mí	1	2	3	4	5	
4. Arrastro con emociones fuertes una o dos horas después de salir de las situaciones que las causaron	1	2	3	4	5	
5. Soy inquieto (a) y nervioso (a)	1	2	3	4	5	
6. Mi estado de ánimo se ve rápidamente influenciado cuando entro a lugares nuevos	1	2	3	4	5	
7. Me emociono con facilidad	1	2	3	4	5	
8. Mi corazón sigue latiendo rápido por un tiempo, luego de haberme alterado	1	2	3	4	5	
9. Me afectan emocionalmente eventos que otras personas consideran neutros	1	2	3	4	5	
10. Me asusto con facilidad	1	2	3	4	5	
11. Me frustró con facilidad	1	2	3	4	5	
12. Tiendo a seguir emocionado (a) o conmovido (a) durante un tiempo después de ver una buena película	1	2	3	4	5	

**APÉNDICE 6. VALORACIÓN DE VARIABLES INDIVIDUALES: RECURSOS REGULATORIOS**

**I Evaluación de la Percepción Emocional (Sánchez Aragón et al., 2007)**

a) Subescala de Percepción Emocional en Otros

**INSTRUCCIONES.** A continuación, encontrará una serie de fotografías tanto de mujeres como de hombres expresando diferentes emociones. Por favor subraye la opción que concuerde mejor con la imagen que se presenta.

	<p>1.</p> <p>a) Molestia b) Tristeza c) Disfrute</p>		<p>2.</p> <p>a) Orgullo b) Culpa c) Miedo</p>		<p>3.</p> <p>a) Enojo b) Disfrute c) Dolor</p>
	<p>4.</p> <p>a) Enojo b) Dolor c) Amor</p>		<p>5.</p> <p>a) Orgullo b) Tristeza c) Preocupación</p>		<p>6.</p> <p>a) Ternura b) Miedo c) Agonía</p>

b) Sub-escala de autopercepción emocional

**INSTRUCCIONES.** Enseguida se presentan las descripciones de algunas emociones, por favor lea cada una y seleccione de entre las opciones la emoción que mejor refiera los pensamientos, emociones y conductas que se presentan cuando se les experimenta.

Cuando siento \_\_\_\_\_ me siento amenazado (a) por algo que puedo identificar o por algo que imagino. Esta emoción me desagrada y lo primero que pienso en hacer es huir y alejarme de la situación que me hace sentir vulnerable. A veces me quedo "congelado (a)" o bien trato de enfrentarlo o buscar el apoyo de alguien.

a) Agonía	b) Disfrute	c) Miedo
-----------	-------------	----------

Puedo decir que siento \_\_\_\_\_ porque me irrito y me dan ganas de gritar, pues siento impotencia o frustración. Durante este arranque emocional me siento contrariado (a), de mal humor, se me sube la temperatura y me la paso pensando en lo que me provocó este estado. A veces me quedo callado (a) para no desencadenar algo peor, pero hago notar mi actitud, en otras ocasiones, mejor hago ejercicio o de plano lo trato de resolver.

a) Enojo	b) Preocupación	c) Disfrute
----------	-----------------	-------------

Cuando siento \_\_\_\_\_ tengo muchas ganas de llorar, me falta ánimo para hacer cualquier cosa y tiendo a sentirme abatido (a), vacío (a) y no le encuentro sentido a las cosas. Al sentir esta emoción, solo quiero estar solo (a) pensando en lo que me pasa, no quiero salir, no quiero hacer nada, me duermo por horas y horas... en el remoto caso de estar acompañado (a) me quedo callado (a).

a) Preocupación

b) Ternura

c) Tristeza

## II. Batería Gráfico-Escrita de la Expresión Emocional (Martínez Pérez & Sánchez Aragón, 2010).

**INSTRUCCIONES.** Responda a las preguntas colocando una X sobre la línea que describa mejor lo que usted piensa.

1. ¿Con qué frecuencia las personas a su alrededor se dan cuenta cuando está enojado (a)?

*Nunca* ( )

*Rara vez* ( )

*Ocasionalmente* ( )

*Frecuentemente* ( )

*Siempre* ( )

2. Cuando experimenta enojo ¿qué tan intensa es su experiencia emocional?

*Nada intensa* ( )

*Poco intensa* ( )

*Intensa* ( )

*Muy intensa* ( )

3. Después de estar ante un evento que le genera enojo ¿cuánto tiempo continúa sintiéndose así?

*Sólo durante el evento* ( )

*Algunos minutos después* ( )

*Algunas horas después* ( )

*Todo el día* ( )

*Más de un día* ( )

*Una semana* ( )

*Más de una semana* ( )

**INSTRUCCIONES.** De la serie de imágenes que se le presentan a continuación, por favor elija aquella que se parezca más a su propia expresión cuando se encuentra ante los siguientes eventos:

1. Si alguien me insulta sin motivo alguno...



2. Si en una cita, alguien a quien acabo de conocer llega 20 minutos tarde...



3. Si no logro ponerme de acuerdo con alguien...



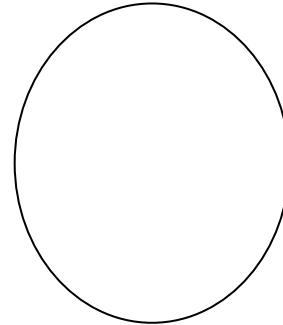
4. Cuando hablo de algo importante con alguien y no me hace caso...



5. Si las cosas que planeo no suceden como las esperaba...



6. Cuando alguien me dice algo que me parece injusto...



**INSTRUCCIONES.** En el siguiente óvalo dibuje por favor la **cara** que corresponde a la **emoción de enojo** manejando tamaño, énfasis y forma de ojos, cejas, nariz, labios o lo que usted considere necesario para que la cara exprese la emoción.

### III. Escala de Entendimiento Emocional (Sánchez Aragón, Retana Franco & Carrasco Chávez, 2008).

**INSTRUCCIONES.** Enseguida encontrará una serie de situaciones de la vida cotidiana en las cuales hay protagonistas que experimentan ciertas emociones. Por favor seleccione la emoción que refleje mejor lo que se describe en el relato.

1. Lorena ha vivido muy de cerca la separación de sus padres y aunque ella desea que se reconcilien se da cuenta que ellos ya no se aman. ¿Qué emoción siente Lorena?

1) Molestia	2) Tristeza	3) Disfrute
-------------	-------------	-------------

2. Israel le pidió a su mamá que le compre un juguete en el mercado, pero ella no se lo pudo comprar pues el dinero que llevaba se lo gastó comprándole una muñeca a la hermana de Israel. ¿Qué emoción siente Israel?

1) Dolor	2) Contento	3) Enojo
----------	-------------	----------

3. Edgar suele correr durante las mañanas, el día que eligió una nueva ruta para hacerlo salió un perro enorme de una casa gruñendo, ladrando y corriendo hacia él. ¿Qué emoción sintió Edgar?

1) Agonía	2) Contento	3) Miedo
-----------	-------------	----------

4. Rodrigo es muy paciente, pero Manuel lo ha estado molestando la mayor parte del día ya sea empujándolo, arrojándole cosas e insultándolo. ¿Qué emoción siente Rodrigo?

1) Dolor	2) Felicidad	3) Enojo
----------	--------------	----------

**INSTRUCCIONES.** Recuerde una situación en la cual haya experimentado enojo y por favor indique la (s) causa (s) y reacción (es) que le produjo esa emoción.

*Causas:* \_\_\_\_\_

*Reacciones:* \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES.** De un ejemplo de una situación que le haya provocado la experiencia de **Amor y Enojo** de manera simultánea: \_\_\_\_\_

## APÉNDICE 7. VALORACIÓN DE VARIABLES CULTURALES

**Premisas Histórico-Socio-Culturales de la Expresión Emocional del Enojo (PHSC: s EEE; Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2009).**

**INSTRUCCIONES.** En seguida se presentan varias afirmaciones sobre la o las maneras en las cuales las personas ***DEBEN PENSAR, SENTIR Y ACTUAR CUANDO SE ENOJAN***. Por favor marque con una X el número en la escala de respuesta según su grado de acuerdo con cada enunciado.

	Totalmente de acuerdo				5
	De acuerdo			4	
	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo		3		
	En desacuerdo		2		
	Totalmente en desacuerdo		1		
1. Ponerse de mal humor	1	2	3	4	5
2. Pensar en una solución	1	2	3	4	5
3. Tratar de controlarse	1	2	3	4	5
4. Sentirse mal humoradas	1	2	3	4	5
5. Evitar que esta emoción perdure	1	2	3	4	5
6. Discutir con los demás	1	2	3	4	5
7. Analizar bien la situación	1	2	3	4	5
8. Calmarse	1	2	3	4	5
9. Realizar alguna actividad para sentirse mejor	1	2	3	4	5
10. Estar furiosas	1	2	3	4	5
11. Pensar en las cosas antes de actuar	1	2	3	4	5
12. Explotar	1	2	3	4	5
13. Intentar relajarse	1	2	3	4	5
14. Ser groseras con los demás	1	2	3	4	5
15. Ser tolerantes	1	2	3	4	5
16. Respirar profundo	1	2	3	4	5
17. Ofender a los demás	1	2	3	4	5
18. Hacer ejercicio para relajarse	1	2	3	4	5
19. Alterarse mucho	1	2	3	4	5