



UNIVERSIDAD LATINA
CAMPUS CUAUTLA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA



INCORPORADA A LA UNAM
CLAVE:8939-25

**LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON
LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES DE 17-19
AÑOS.**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ROMERO ESTUDILLO DARIANA MARGARITA

DIRECTOR DE TESIS:

DR. JONATAN FERRER ARAGÓN

CUAUTLA, MORELOS

FEBRERO, 2022



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.



UNIVERSIDAD LATINA
CAMPUS CUAUTLA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
CON NÚMERO DE CLAVE 8939-25 UNAM

**LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LA TOMA DE
DECISIONES EN ADOLESCENTES DE 17-19 AÑOS**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

ROMERO ESTUDILLO DARIANA MARGARITA

DIRECTOR DE TESIS:

DR. JONATAN FERRER ARAGÓN

CUAUTLA, MORELOS

FEBRERO, 2022



H.H. Cuautla, Morelos a 18 de enero de 2022

LIC. MICHELL YESENIA MARTÍNEZ CONSTANTINO.
COORDINADORA DE SERVICIOS ESCOLARES,
UNIVERSIDAD LATINA, CAMPUS CUAUTLA
P R E S E N T E

Por medio de la presente el suscrito, DR. JONATAN FERRER ARAGÓN catedrático de la Universidad Latina, declaro haber fungido como director de la Tesis **“LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES DE 17-19 AÑOS”** presentada por la **C. ROMERO ESTUDILLO DARIANA MARGARITA.**

Considero que el escrito reúne los requisitos para ser sustentado y defendido. Por este motivo, tengo el agrado de emitir mi voto de confianza para que la misma sea aprobada e impresa y se programe fecha para sustentar el acto de examen profesional por parte de la sustentante **C. ROMERO ESTUDILLO DARIANA MARGARITA.**

Sin otro particular, reciba usted un cordial saludo.

Atentamente

Dr. Jonatan Ferrer Aragón



H.H. Cuautla, Morelos a 18 de enero de 2022

**LIC. MICHELL YESENIA MARTÍNEZ CONSTANTINO.
COORDINADORA DE SERVICIOS ESCOLARES,
UNIVERSIDAD LATINA, CAMPUS CUAUTLA
P R E S E N T E**

Por medio de la presente, los docentes de la Universidad Latina abajo mencionados, declaramos haber revisado y emitido nuestros comentarios a la Tesis **“LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES DE 17-19 AÑOS”** presentada por **C. ROMERO ESTUDILLO DARIANA MARGARITA**, para obtener el título de Licenciada en Psicología.

Consideramos que el escrito reúne los requisitos para ser sustentado y defendido. Por este motivo, tenemos el agrado de emitir nuestro voto de confianza para que la misma sea aprobada e impresa y se programe fecha para sustentar el acto de examen profesional por parte de la sustentante **C. ROMERO ESTUDILLO DARIANA MARGARITA**.

Sin otro particular, reciba usted un cordial saludo.

Atentamente

Dr. Gerónimo Hernández Martínez

Mtra. María de Jesús Gómez Zarate

Dr. Jonatan Ferrer Aragón

C.C.P. Directora de Escuela, Mtra. María de Jesús Gómez Zarate.

C.C.P. Director de Campus Cuautla, Mtra. Nancy Miroslava Fierro Martínez

DEDICATORIA

A mi madre por mostrarme diariamente un modelo a seguir con la dedicación, empeño, esfuerzo y siempre poniendo amor en los actos más pequeños para que los resultados sean los mejores.

A mi padre quien me da fuerza cada día y a quién agradezco su apoyo incondicional.

Para mi hermana, quien es mi modelo para seguir por su compromiso, lealtad, responsabilidad, constancia, motivación y con la grandiosa capacidad de perseverar.

A mi madrina y segunda madre que ha estado conmigo desde el inicio, que me ha apoyado en las decisiones más importantes que eh tomado, gracias.

A mi familia que siempre ha sido un apoyo en todos los ámbitos que a lo largo de la carrera se han presentado, particularmente les agradezco sus enseñanzas y consejos que me han permitido ser la mujer que soy ahora.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todas las personas de la Universidad Latina por su atención y amabilidad en todo lo referente a mi desarrollo como profesional.

Gracias a los maestros como Samuel Islas Ramos ya que fue el primero en inducirme en esta gran profesión donde el curso que impartió junto con otros profesionales en las pruebas proyectivas ha sido uno de los aprendizajes más significativos a lo largo de toda la carrera.

A Cristóbal Figueroa quien me enseñó que la atención terapéutica en grupo puede tener su lado divertido y dinámico.

Para Antonio Anacleto donde su gran conocimiento y pasión por el funcionamiento del cerebro causó gran impacto en mí.

Y para la maestra Ruth quien fue la primera psicóloga laboral que conocí y me hizo enamorarme de esta gran área profesional.

Para todos los maestros con los que tuve la fortuna y privilegio de ser parte de su grupo, gracias, por abrirme los ojos en sus distintas áreas de especialidad, grandes experiencias que ahora atesoro y respeto por su dedicación en mi formación.

Gracias a mi director de tesis, el psicólogo Jonathan Ferrer por todo el apoyo, correcciones y motivación que me ha permitido cumplir mi sueño de titularme, una meta más alcanzada gracias a sus comentarios tan acertados.

Gracias a mis asesores de tesis la Mtra. María de Jesús Gómez Zarate y al Dr. Gerónimo Hernández Martínez que, gracias a su apoyo, su tiempo y comentarios me ha permitido sentirme apreciada al ser un gran sustento para cumplir esta meta.

“Tú tienes el control sobre tus emociones, no lo pierdas. No se trata de no demostrar tu molestia, sino de hacerlo mesuradamente, sin después arrepentirte de una acción cometida en un momento de descontrol” (Napoleón Hill)

Índice

RESUMEN.....	5
INTRODUCCION.....	7
CAPITULO I. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.1 Antecedentes de la Investigación	9
1.2 Planteamiento del Problema.....	28
1.3 Preguntas Secundarias de la Investigación	30
1.4 Objetivos de la Investigación	30
1.4.1 Objetivo general de la investigación.....	30
1.4.2 Objetivos específicos de la investigación	30
1.5 Justificación de la Investigación	31
1.6 Alcances y limitaciones de la Investigación	32
1.7 Variables de la Investigación	33
1.7.1 Variable Dependiente.....	33
1.7.2 Variable Independiente	34
CAPITULO II.MARCO TEÓRICO	36
2.1 Las emociones	37
2.1.1 La emoción y su conceptualización	37
2.1.2 Origen de las emociones	40
2.1.3 Clasificación de las emociones	47
2.1.4 Funcionalidad de las emociones.....	53
2.1.5 Regulación de las emociones	57
2.2 La toma de decisiones en adolescentes de 17 a 19 años.....	71
2.2.1 Adolescentes	71
2.2.2 ¿Qué es una decisión?.....	77
2.2.3 Proceso de Toma de Decisiones	79
2.3.4 Cognición social.....	83
CAPITULO III. MÉTODO.....	88
3.1 Enfoque de la investigación.....	89
3.2 Método de la investigación	89
3.3 Técnica de la investigación.....	89
3.4 Participantes.	90
3.5 Instrumento utilizado para la recopilación de datos	91
3.6 Hipótesis o supuestos	94
CAPITULO IV. RESULTADOS.....	95
4.1 Análisis descriptivo.....	96

4.2 Análisis de correlación.....	99
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	101
ANEXOS.....	111
BIBLIOGRAFÍA.....	112

RESUMEN

El presente estudio se centra en los aportes de la investigación de la regulación de las emociones en su relación con la toma de decisiones. Para la regulación de las emociones se toma en consideración la visión de Gross (2007) donde indica incluso cuales son las estrategias para regular las emociones, maneja cinco formas denominadas situación de selección (se presenta cuando escoges o evitas algunas actividades, personas o lugares), situación de modificación (la situación se modifica para impactar en lo emocional), despliegue de atención (alterar la forma en que sentimos modificada la información a recibir), cambio cognitivo (donde se reevalúa la situación) y modulación de la respuesta (sucede al final, cuando la emoción ya se ha generado); la toma de decisiones tiene sus bases con Bechara (1994) indicando que la actividad electrodermal tiene relación con el lóbulo prefrontal porque se genera una respuesta anticipatoria notable, de igual forma se explora la cognición social para determinar el impacto de los pensamientos, las sensaciones y el comportamiento bajo la influencia de otro dentro de un contexto social y cultural. Se seleccionó una muestra de 18 adolescentes, hombres y mujeres de 17 a 19 años estudiantes de una preparatoria particular en Cuautla, Morelos. Los hallazgos señalan que existe una correlación moderada entre la regulación de las emociones y la toma de decisiones, debido a que los estudiantes no muestran tener desarrolla una regulación de las emociones (indicador de autocontrol) de acuerdo con los índices de la prueba de 16 factores de la personalidad, es relevante indicar que junto con la regulación de las emociones hay otros tres factores que van en conjunto, identificándolos como la afabilidad, en la que denotan una personalidad fría o distantes en situaciones que demandan relaciones personales aunque dentro de lo normal; la segunda es la atención a normas, hay poco sentido de diferencia entre lo bueno y lo malo ya que los valores no son sólidos ni basados en su uso convencional; por ultimo está el estilos de respuesta, las características indican que dan una mala percepción de sí mismos y hacia los demás sin ser necesariamente real.

INTRODUCCION

Sensaciones como un hormigueo o electricidad por el cuerpo, la sensación de un frío que inicia desde la cabeza hasta la punta de los pies y el inicio de calor en las manos acompañado de un enrojecimiento de las mejillas son solo algunas de las expresiones de las emociones ante la reacción de un acontecimiento que puede ser feliz, triste o molesto.

En la presente tesis quiero hacer referencia a una relación entre la regulación de las emociones y la toma de decisiones, cuestionándolas con actividades que se realizan con el día a día, explorando diversos autores expondrán sus enfoques y aportes.

De antemano se observarán las bases de la regulación emocional, entendiéndose cuáles son las emociones universales, sus bases neurales, y una eterna lucha por explicación sobre su condición ya sea biológica, cognitiva o social. Existen dos formas en las que las emociones se podrían explicar; la biológica y la cognitiva. Continuando con la exposición de los hechos centrales donde la regulación emocional se hace presente e indica el proceso y las diversas etapas que existen para promover la acción de regular.

La Toma de Decisiones se analiza exponiendo las disciplinas que iniciaron a evaluar su importancia y el proceso que sucede para la respuesta a una situación.

Todo ello bajo la lupa de los adolescentes llenos de cambios físicos como hormonales que inciden en su sexualidad, sus roles sociales para formar su personalidad que son la muestra del estudio y sin los cuales se tendrían los datos de las pruebas seleccionadas para la realización de una correlación.

CAPITULO I.

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO I. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes de la Investigación

A continuación, se seleccionan ocho investigaciones en referencia a la regulación de las emociones y la toma de decisiones como referencia para indicar los sustentos de la investigación a tratar, los autores son Cassullo (2010, 2011); Azzollini, Torres y Depaula (2011); Depaula, Piñeyro, Clotet y Nistal (2011); Giulliani y Morales (2012), Gómez (2006), Reyna y Brussino (2009); y Rivarola y Rovella (2013)

En una investigación por Gómez (2006) expone que las emociones auxilian al proceso de Toma de Decisiones haciendo predecibles a los resultados futuros de determinados actos. Los Marcadores Somáticos (MS), según Damasio, son dispositivos de predisposición, adquiridos por medio del aprendizaje, que teniendo valencias positivas operan como incentivos de ciertas conductas, y siendo negativos disparan señales de alarma forzando al rechazo de determinados cursos de acción. La presencia de marcadores somáticos reduce el número de opciones y el tiempo de respuesta, focaliza la atención, optimiza la memoria de trabajo, y aumenta la eficacia y precisión de la TD (Damasio A. , 1996). Los MS guían los comportamientos hacia la gratificación, que fácilmente podrá ser postergada (para cumplir con las exigencias de la vida en sociedad) o no, según las contingencias de la historia libidinal de cada subjetividad. La acumulación progresiva de MS adaptativos requiere que tanto el cerebro como la cultura sean saludables.

El objetivo general para Gómez (2009) consiste en obtener el índice de eficacia del Programa Terapéutico al cual asisten ambos grupos que conforman la muestra. Los objetivos específicos corresponden a determinar el patrón de Toma de Decisiones de pacientes drogodependientes, correlacionar los perfiles correspondientes a pacientes que se encuentran transitando la Fase de Admisión con los que se hallan en la Fase de Reinserción social de un Tratamiento de

Rehabilitación.

Desde el área de Neuropsicología del Centro AVCD se coordina la evaluación, mediante una batería de test neuropsicológicos, de los pacientes en la Fase de Admisión, con el objetivo de preparar un Programa de Rehabilitación ecológico y personalizado. Posteriormente se efectúa un retest en la Fase de Reinserción Social, obteniendo información que se valora como índice de la eficacia del Programa Terapéutico.

Su utilizó la versión computarizada del Iowa Gambling Task que es un instrumento sensible a la medición de los procesos de Toma de Decisiones asociados al funcionamiento de la región ventromedial de la corteza prefrontal del cerebro.

Los resultados obtenidos indican que los sujetos pertenecientes al grupo de admisión revelan un patrón de toma de decisiones menos favorable que el perfil de los pacientes del grupo de reinserción social. Esto señala un impacto positivo significativo del programa terapéutico de rehabilitación.

Los sujetos drogodependientes que ingresan al programa de asistencia presentan la sintomatología característica del síndrome disejecutivo. El déficit en la toma de decisiones puede deberse a la incapacidad para evaluar los efectos positivos o negativos de los actos, a la hipersensibilidad hacia las gratificaciones inmediatas, a la insensibilidad a las sanciones legales o castigos, a la preferencia hacia opciones riesgosas, al déficit en memoria de trabajo o a la impulsividad.

En una investigación de Reyna y Brussino (2009) actualmente, el temperamento se define como diferencias individuales en la reactividad y autorregulación que tienen base constitucional, y se manifiestan en el dominio de la emoción, actividad y atención.

Rothbart, Ahadi, Hershey, & Fisher (2001) señalan tres grandes factores del temperamento infantil: 1) afectividad negativa, que comprende malestar, miedo, enojo, tristeza, timidez, con carga negativa de la capacidad para calmarse, se refiere a una angustia emocional general y a cierta susceptibilidad hacia emociones negativas y se considera un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos del estado de ánimo y ansiedad; 2) saliencia- extraversión, definido por nivel de actividad, anticipación positiva, búsqueda de sensaciones, sonrisa, impulsividad, placer de alta intensidad, con carga inversa de timidez, hace referencia al entusiasmo vital de una persona, lo cual se refleja en el nivel de energía y compromiso con el medio; y 3) control voluntario o con esfuerzo, que se define por control inhibitorio, atención focalizada, placer de baja intensidad y sensibilidad perceptiva.

Para comprender qué es la regulación emocional, primero debemos definir la emoción. Si bien existen distintas teorías, en general, todas comparten una influencia neodarwiniana, considerando a las emociones como disposiciones biológicas que evolucionaron en los seres humanos debido a su extraordinario valor para la supervivencia. Las emociones implican tendencias de respuesta que comprenden sentimientos subjetivos, cognición y procesamiento de la información, expresión, motivación y respuestas fisiológicas, tendencias que pueden ser moduladas de tal manera que afectan la respuesta final.

El objetivo es más allá de las extensas disquisiciones teóricas acerca de si la regulación emocional puede o no ser considerada de manera separada de otros aspectos del temperamento, en este estudio de Reyna y Brussino (2009) se propone indagar la relación entre la regulación emocional de tres emociones básicas (enojo, alegría y tristeza) y aspectos temperamentales referidos a la emoción (también en referencia a tres emociones básicas), la focalización de la atención y el control inhibitorio, recurriendo a una muestra de niños de 5 y 7 años de la ciudad de Córdoba.

La muestra estuvo compuesta por 184 niños de 5 (51.63%, 45.26% varones) y 7 años (48.37%, 35.96% varones) de la ciudad de Córdoba, Argentina. Los niños asistían a instituciones públicas de la ciudad. Se utilizó un muestreo no aleatorio. Ninguno de los niños presentaba enfermedades crónicas ni tomaba medicación.

Las pruebas utilizadas fueron el Cuestionario sobre Conducta Infantil utilizándose versiones reducidas de las escalas de Atención Focalizada (AF, 4 ítems) y Control Inhibitorio (CI, 7 ítems) producto de estudios previos; el Cuestionario Emocional. Este cuestionario evalúa emoción y regulación emocional con respecto a 4 emociones: enojo, miedo, tristeza y emociones positivas. En este estudio se utilizaron sólo las escalas referidas a Enojo, Tristeza y Emociones Positivas (4 ítems cada una en Emoción y 6 ítems cada una en Regulación Emocional).

Los resultados indicaron que un mayor control inhibitorio se asoció con menor emoción negativa (enojo y tristeza), y mayor emoción positiva. Así mismo que más emoción negativa, en términos de enojo y tristeza, se relacionó con menor regulación emocional, y más emoción positiva con mayor regulación emocional.

Por otra parte, a mayor atención focalizada y control inhibitoria se asociaron con mayor regulación de tristeza, enojo y emociones positivas. Las medidas de emoción negativa (enojo y tristeza) mostraron estar relacionadas positivamente. Estos resultados subrayan las relaciones diferenciales que se establecen con respecto a la emoción, según ésta refiera a emociones positivas o negativas.

Por otra parte, las medidas de regulación emocional presentaron relaciones positivas entre ellas, lo que sugiere la existencia de una capacidad regulatoria general, o al menos común a las emociones bajo análisis.

Las relaciones observadas se mantuvieron sin alteración significativa cuando se controló la edad y el sexo. En este estudio se trabajó en base a una muestra de

niños de 5 y 7 años, por lo que resta evaluar la estabilidad de las relaciones en otras edades, considerando lo relevante de los cambios evolutivos en las variables de interés. Otro aspecto para tener en cuenta son los instrumentos de evaluación. Si bien los reportes de los padres han demostrado ser medidas fiables del desarrollo infantil, sería conveniente utilizar también otras medidas a los fines de comprobar la consistencia de la relación.

Por último, se destaca la utilidad de tratar los distintos aspectos emocionales del temperamento, emoción y regulación emocional, de manera separada a los fines de lograr una mayor comprensión del funcionamiento emocional, el cual tiene notables influencias a lo largo del desarrollo.

En una investigación de Azzollini, Torres y Depaula (2011) retoma que los procesos de toma de decisiones se han focalizado sobre los sesgos cognitivos, la ambigüedad de responsabilidades, la experiencia del decisor, las amenazas competitivas, la percepción de control del ambiente, las argumentaciones racionales y la evaluación de aspectos tácticos u operativos; centrándose en los procesos cognitivos, sociales y políticos propios de la toma de decisiones estratégicas y sugiriendo que la cantidad de información reunida debería variar de acuerdo con el grado de incertidumbre que reviste el contexto (Makadok & Barney, 2001).

Las diversas perspectivas teóricas que han procurado la profundización de los primeros hallazgos de Simón consideran que emoción, imaginación y memoria, ocasionalmente se combinan bajo la forma de insights que conducen los procesos de toma de decisiones (Langley, Mintzberg, & otros, 1995). Por ello el objetivo que formula en la investigación es analizar la influencia de la memoria sobre la toma de decisiones en contextos caracterizados por la incertidumbre cultural.

Se seleccionó una muestra no probabilística intencional de la que participaron 44 voluntarios que fueron aleatorizados para intervenir en dos situaciones experimentales de alta y baja incertidumbre cultural sobre las que debieron tomar decisiones. Previamente a la aplicación de los tratamientos

experimentales, se les administró una batería de test psicométricos integrada por los siguientes instrumentos estandarizados que fueron contrabalanceados: Cultural Intelligence Scale (CQS), Cuestionario de Estilos de Liderazgo (CE- LID), Cuestionario de Valores Contextualizados (VAL) y Escala de Toma de Decisiones Operativas (ETDO) que corresponde a una adaptación realizada sobre los ítems propuestos en la Encuesta de Conocimiento Tácito para evaluar el estilo de toma de decisiones. Los tratamientos experimentales consistieron en situaciones simuladas (check point) en la que dos actores interpretaban a lugareños que pasaban por un puesto de control, en una éstos actuaban normalmente (grupo control) y en la otra uno de ellos presentaba conductas típicas de la religión haitiana (grupo experimental). Posteriormente a los tratamientos, fueron entrevistados sobre su performance, solicitándoles información sobre las estrategias que habían utilizado al tomar la decisión (más pensada y analizada o más sentida y “visceral”) y si durante este proceso habían utilizado “juicios de saber” o “juicios de recordar”.

En los resultados se observa que quienes tomaron una decisión de tipo analítica presentaron una media de estilo preponderante de 7.46 en tanto que quienes asumieron una de tipo intuitiva evidenciaron una media de 2.33, siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($r= .426$; $p= 0.004$).

En cuanto a la capacidad predictiva del estilo decisorio preponderante sobre el tipo de toma de decisión asumida al momento de enfrentarse a una situación, se observa que la probabilidad previa es de 59.1% para el proceso analítico y al considerar la variable estilo preponderante la probabilidad de acierto del modelo asciende a 77.3%.

Un 52.2% de quienes participaron de una situación sin incertidumbre utilizaron un proceso de tipo analítico, al igual que un 66.7% de los que participaron del grupo experimental en la situación con incertidumbre. Del mismo modo, existen escasas diferencias porcentuales entre ambos grupos respecto a la toma intuitiva de decisiones (47.8% y 33.3%, respectivamente). No existiendo diferencias

estadísticamente significativas al respecto ($X^2= 0.954$; $p= 0.33$). Es decir, que no puede considerarse que exista asociación entre ambas variables.

Un 83.3% de quienes realizaron un proceso decisorio intuitivo utilizaron recuerdos semánticos durante el mismo, en tanto que un 57.7% de los que realizaron uno de tipo analítico activaron también recuerdos autobiográficos. Estas diferencias son estadísticamente significativas ($X^2= 7.406$; $p= 0.012$), por lo que puede afirmarse que el tipo de recuerdo involucrado está asociado al proceso decisorio realizado (con una fuerza de asociación de $Phi= 0,49$).

Estos resultados preliminares indican que el tipo de toma de decisiones se hallaría relacionado en mayor medida con el estilo predominante de la persona que con la clase de situación a la que se enfrenta. De hecho, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre el tipo de toma de decisiones según la condición experimental.

Sí se encontró que el tipo de toma de decisiones está asociada a la activación de distintas redes mnémicas durante el acto decisorio: al tomar una decisión intuitiva parecen utilizarse en mayor medida recuerdos semánticos, mientras que al tomar una de tipo analítica parecen surgir también recuerdos autobiográficos. Este hallazgo resulta razonable, ya que los recuerdos de reconocimiento más automáticos correspondientes a la memoria semántica, de acuerdo con juicios de conocimiento, son activados prioritariamente con un tipo intuitivo de toma de decisiones, basado en una comprensión no-secuencial y holística acorde a un sistema de procesamiento de carácter sintético e integrativo. En cambio, los recuerdos de identificación más deliberados y de proceso controlado correspondientes a la memoria autobiográfica, de acuerdo con juicios de recordar, estuvieron relacionados con un tipo racional de toma de decisiones, basado en una comprensión secuencial vinculada a un sistema de procesamiento analítico.

No obstante, otros factores dejan una pauta para el presente estudio: a) la

experiencia previa de los participantes, ya que resulta razonable suponer que cuando es necesario resolver problemas en un contexto de incertidumbre se activen recuerdos autobiográficos de eventos en contextos similares o bien recuerdos semánticos cuando no existen experiencias previas; b) la eficacia de la decisión tomada, dado que una mayor información contextual y más referencias autobiográficas requieren de un procesamiento más deliberado y controlado, en el cual puede dificultar una elección adecuada cuando existe presión de tiempo para tomar la decisión.

En otra investigación por Cassullo (2010) comienza con un análisis de la adolescencia, la cual es un período crítico para la manifestación y el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Los niños que ingresan al umbral de la adolescencia comienzan a dejar atrás las formas de socialización generalizada de la niñez para relacionarse con sus pares en la búsqueda de comprensión y aceptación social. En este período de apertura hacia el mundo se hace más evidente la distancia generacional entre los adolescentes y los adultos. La salud emocional de los adolescentes está íntimamente ligada a las características socioemocionales de los ambientes en los que viven y se desarrollan.

El tipo de vínculo que los padres establezcan con sus hijos será lo que permitirá en buena medida el que los adolescentes puedan o no convertirse en adultos saludables. Es vital que los padres desarrollen un estilo de relación en la cual se compensen los afectos, atención, control, y exigencia de sus hijos, factores que incidirán en la creación de condiciones favorables para que los adolescentes se sientan con suficientes recursos personales. Con estos antecedentes la investigación se centró en evaluar la inteligencia Emocional en adolescentes y explorar la percepción de los adolescentes acerca de las relaciones con sus Padres.

Por medio de un estudio descriptivo-exploratorio, se seleccionó una muestra intencional conformada por 40 alumnos de una escuela pública de nivel secundaria

de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, siendo 60 % son mujeres y el restante 40% hombres. Las edades de los participantes se encuentran comprendidas entre los 16 y 20 años, siendo la media de edad de 17 años ($DT=1$). Considerando la composición familiar, el 50% de los alumnos refiere vivir en familias constituidas por ambos padres y hermanos, mientras que el restante 50% se distribuye entre familias formadas por madre y otros familiares, como abuelos, pareja de la madre, etc.

El nivel educativo de los padres se distribuye mayoritariamente entre nivel primario, abarcando el 35% las madres y 30% los padres y con relación al nivel secundario, las madres 31% y los padres 40%. Las ocupaciones de los padres se distribuyen entre oficios, empleados y comerciantes mientras que las de las madres entre personal de servicio, empleadas y amas de casa.

Para evaluar el constructo de Inteligencia Emocional se administró el Cuestionario de Rasgo de Inteligencia Emocional. Para evaluar la percepción que los adolescentes tienen de las relaciones con sus respectivos padres se aplicó la Versión Abreviada del Inventario de la Percepción de los Hijos acerca de las Relaciones con sus Padres para Adolescentes.

Según los resultados, la aceptación, especialmente del padre estaría contribuyendo al desarrollo del bienestar psicológico, habilidades emocionales y autocontrol en los adolescentes estudiados. A su vez, el control del padre se asocia con las habilidades sociales mientras que el control de la madre con las habilidades emocionales. Los adolescentes de este estudio perciben los comportamientos de sus padres enmarcados bajo un estilo de relación en la cual se involucran afectos, atención, control que permiten promover las habilidades sociales y emocionales que incidirán en la creación de condiciones favorables generadoras de recursos personales. La aceptación del padre y control de la madre y padre son los aspectos más destacados entre las características de los estilos parentales percibidos por los adolescentes. Estos se encontrarían asociados en la regulación emocional en las habilidades sociales, emocionales, autocontrol y bienestar psicológico.

En otro estudio igualmente de Cassullo (2011) indica que las emociones han resurgido con fuerza en el ámbito de la Psicología en las dos últimas décadas, enfatizando el papel que las emociones pueden tener en el bienestar, al influenciar en las reacciones individuales y el procesamiento de la información contextual de las personas en contextos de las organizaciones empresariales, familia y escuela.

Desde una perspectiva preventiva se plantea la necesidad de estudiar las emociones y su relación con las conductas de riesgo en los adolescentes. En este sentido, la percepción del autocontrol frente a diversas situaciones de riesgo permite conocer en qué medida los adolescentes pueden anticiparse y/o evitar el compromiso con el riesgo.

Los adolescentes con una mayor capacidad para manejar sus emociones son más capaces de afrontar hechos adversos y estresantes en su vida cotidiana facilitando un mejor ajuste psicológico y teniendo así un menor riesgo de consumo abusivo de tabaco. Los adolescentes con un mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, manejo y regulación de sus propias emociones no necesitan de reguladores externos (tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos conflictivos a los que se exponen en esas edades. Los adolescentes generarán nuevas redes sociales apelando a las propias habilidades sociales y emocionales consideradas esenciales como sostén y contención para adaptarse funcionalmente a la escuela, para mantener un empleo y trabajar junto con otras personas e integrarse, de manera productiva, en la comunidad para formar relaciones adecuadas a lo largo del ciclo vital.

Los objetivos de esta investigación por Cassullo (2011) consistieron en describir los factores predominantes de la Inteligencia Emocional en adolescentes y analizar la relación entre la Inteligencia Emocional y la Percepción de Autocontrol frente al Riesgo en adolescentes.

Se seleccionó una muestra intencional conformada por 40 alumnos de una escuela pública de nivel secundario de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, siendo 60 % son mujeres y el restante 40% hombres. Las edades de los participantes se encuentran comprendidas entre los 16 y 20 años, siendo la media de edad de 17 años (DE=1). Considerando la composición familiar, el 50% de los alumnos refiere vivir en familias constituidas por ambos padres y hermanos. Mientras que el restante 50% se distribuye entre familias formadas por madre y otros familiares, como abuelos, pareja de la madre, etc.

El nivel educativo de los padres es mayoritariamente entre nivel primario, abarcando el 35% las madres y 30% los padres y con relación al nivel secundario, las madres 31% y los padres 40%. Las ocupaciones de los padres se distribuyen entre los oficios, empleados y comerciantes mientras que las de las madres entre personal de servicio, empleadas y amas de casa.

Se puede inferir que el grupo estudiado tiene una percepción de autocontrol adecuada, pudiendo desarrollar conductas de autocuidado en situaciones que se les presentan de manera cotidiana como el consumo del alcohol y drogas, actos de violencia e inseguridad en las calles, en las relaciones sexuales y en momentos en que la presencia del grupo de pares y amigos puede ejercer alguna presión para involucrarse en conductas de riesgo.

Para evaluar el constructo Inteligencia Emocional se administró el Cuestionario de Rasgo de Inteligencia Emocional. Para evaluar la Percepción de Autocontrol se administró la Escala de Percepción de Autocontrol frente al Riesgo que se compone de cinco dimensiones, Consumo de Drogas, Violencia e Inseguridad pública, Salida Exogámica, Accidentes en la Vía Pública o de Tránsito, Presión del Grupo de Pares.

De acuerdo con los resultados se puede inferir que el grupo estudiado tiene una percepción de autocontrol adecuada, pudiendo desarrollar conductas de

autocuidado en situaciones que se les presentan de manera cotidiana como el consumo del alcohol y drogas, actos de violencia e inseguridad en las calles, en las relaciones sexuales y en momentos en que la presencia del grupo de pares y amigos puede ejercer alguna presión para involucrarse en conductas de riesgo.

Las dimensiones valoradas con mayores puntajes son la Felicidad, Optimismo, Expresión Emocional, Automotivación, Habilidades Sociales y Adaptación. Aquellas dimensiones valoradas con puntuaciones menores son Manejo del Estrés, Asertividad, Manejo Emocional de los Otros y Percepción Emocional.

Los adolescentes que perciben mayor autocontrol frente a posibles accidentes que pudieran ocurrir en la vía pública, es decir que se perciben asumiendo conductas de autocuidado, muestran mayor bienestar psicológico, autocontrol emocional y habilidades sociales. Los adolescentes que expresan autocontrol también muestran mayor bienestar psicológico y autocontrol emocional frente al consumo de alcohol y drogas.

Los resultados de los análisis estadísticos realizados reflejan que aquellos adolescentes que tienen una mayor percepción de habilidades a la hora de regular sus emociones informan de un mayor autocontrol en la vía pública, adoptando conductas de cuidado, por ejemplo no conducir vehículos habiendo bebido alcohol o evitando viajar en un auto cuyo conductor se encuentra alcoholizado; y un mayor autocontrol frente al consumo del alcohol y drogas, no aceptando consumir o no excediéndose en su consumo. Este estudio con sus resultados ha aportado la necesidad de reforzar la incorporación al trabajo con adolescentes el lugar de las emociones y su regulación en relación con el compromiso de aquellos con conductas de riesgo.

Para Depaula, Piñeyro, Clotet y Nistal (2011) en la actualidad, la Argentina despliega centenares de efectivos militares que se halla en continuo contacto con

diferencias étnicas y minorías religiosas, operando bajo un rol profesional que diverge en cierta medida de la tradicional actuación basada en una formación específica para el desarrollo bélico. En el marco de estas situaciones de ambigüedad cultural, por ejemplo, deben resolver problemas y tomar decisiones sobre eventos extraños o desconocidos, requiriendo la aplicación de procesos psicológicos de pensamiento y acción que en ocasiones no se hallan contemplados por la doctrina vigente.

Así en la investigación se tiene el objetivo de analizar si existen diferencias en las dimensiones de la inteligencia cultural (reflexiva-motivacional, cognitiva y conductual-lingüística), los estilos de liderazgo (transformacional, transaccional y *laissez faire*) y las dimensiones correspondientes a los valores humanos (autopromoción, apertura al cambio, trascendencia y conservación) conforme a los estilos decisorios predominantes (analítico o intuitivo).

Se seleccionó una muestra no probabilística intencional de la que participaron 59 sujetos voluntarios en una misión de paz en Haití. El 76.3% ($n = 45$; $N = 59$) de los sujetos eran de sexo masculino y el 23.7% ($n = 14$; $N = 59$) de sexo femenino. La edad promedio era de 30.69 años ($DE = 6.11$ años).

Con los instrumentos de Cultural Intelligence Scale (CQS); Cuestionario de Estilos de Liderazgo (CE- LID); Cuestionario de Valores Contextualizados (VAL); Escala de Toma de Decisiones Operativas (ETDO), adaptación ad hoc realizada sobre los ítems de la Encuesta de Conocimiento Tácito para evaluar el estilo de toma de decisiones. Los reactivos de la totalidad de estos instrumentos fueron respondidos mediante una escala formato Likert con 5 opciones de respuesta, cuyo escalamiento presentaba las categorías Muy de acuerdo (5 puntos), En parte en desacuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3 puntos), En parte de acuerdo (2 puntos) y Muy en desacuerdo (1 punto). Los datos obtenidos fueron analizados estadísticamente con el software SPSS 11.0, versión castellana.

Los resultados encontrados evidencian que existen diferencias significativas en los valores humanos de los sujetos en función de sus estilos de toma de decisiones. La valoración de la independencia en acciones, pensamientos, sentimientos y nuevas experiencias diverge en los sujetos predominando un estilo de toma de decisiones de tipo intuitivo (media = 3.84; $n = 13$), a diferencia de sujetos predominantemente racionales en sus decisiones, los que presentan menores puntajes para la misma dimensión (media = 3.40; $n = 46$).

Específicamente, el valor Hedonismo que integra dicha dimensión, presenta diferencias significativas ($t = -2.893$; $gl = 21.37$; $p = .009$), predominando en sujetos que resultan más intuitivos en sus decisiones (media intuitiva = 4.10 vs. media analítico = 3.41), lo cual indica que tales personas son más abiertas a los cambios contextuales, autónomas y flexibles en sus procesos de pensamiento, priorizando las vivencias placenteras y gratificantes al momento de tomar decisiones. Asimismo, se observa cierta tendencia del valor Logro ($t = 1.915$; $gl = 18.86$; $p = .071$) a presentarse en sujetos analíticos en mayor medida (media analítico = 4.13 vs. media intuitivo = 3.76), lo cual indicaría que aquellas decisiones vinculadas a la búsqueda del éxito personal poniendo en juego competencias socialmente aceptables, se manifiestan en mayor medida en procesos decisorios racionales, planificados a través de conocimientos utilizados de manera consciente, más que en el despliegue automático de procesos intuitivos.

Por el contrario, tanto las dimensiones de la inteligencia cultural como los estilos de liderazgo no arrojaron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de sujetos con predominancia decisoriva intuitiva o analítica.

Hay un hallazgo de un significativo en el nivel de apertura al cambio presente en sujetos que resultan altamente intuitivos en sus decisiones. La búsqueda de placer y gratificación al momento de resolver la tarea contribuiría saludablemente al afrontamiento del estrés y el shock cultural que implica la toma de decisiones bajo incertidumbre de las decisiones tomadas.

En el trabajo de investigación de Giuliani y Morales (2012) recopila información en la que indica que en un enfoque evolucionista y en los resultados de numerosos estudios, se ha comenzado a estudiar específicamente el funcionamiento de la RE (regulación emocional) para emociones discretas, como la tristeza o la ira. El potencial adaptativo de la RE está relacionado con las situaciones que gatillan las emociones, debido a que éstas son productos de la interpretación que hacen los individuos de la situación en las que se encuentran. Por ejemplo, la ira se produce cuando se percibe una amenaza o una injusticia atribuible a algo o alguien, mientras que la tristeza se gatilla frente a una pérdida que no puede ser atribuida a alguien o algo en particular. A partir de la identificación de estos mecanismos de elicitación emocional, se propone el estudio de estrategias específicas de regulación para los estados de tristeza o ira, entre otros.

Estos antecedentes dan cuenta del papel central de la RE y la empatía en el ajuste y funcionamiento social general de las personas. A partir de estos, se plantea la presente investigación, cuyo objetivo es explorar la relación de estrategias de regulación emocional de ira y tristeza (Estrategias Pasivas, de Búsqueda, de Resolución de problemas y de Expresión) en situaciones de conflicto de interpersonal, la Toma de Perspectiva y la Preocupación empática en personas de la ciudad de Mar del Plata.

La población en estudio estuvo conformada por varones y mujeres de 15 a 25 años de la ciudad de Mar del Plata. Se muestreó de manera intencional a 60 sujetos (45 mujeres y 15 varones). El promedio de edad fue de 19.8 años (DE= 2.83). En cuanto a nivel educativo, 36 sujetos se encontraban cursando estudios terciarios o universitarios, 14 cursaban estudios secundarios, 9 habían completado estudios secundarios y 1 sujeto había culminado formación terciaria.

Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron: 1) Se seleccionaron las subescalas Preocupación Empática (PE) y Toma de Perspectiva (TC), pertenecientes al cuestionario Interpersonal Reactivity Index.

Se pudieron identificar conjuntos de relaciones entre las distintas estrategias de regulación de la ira y la tristeza y las dimensiones interpersonales de la empatía. En primer lugar, el uso de estrategias Pasivas para regular la ira correlacionó positiva y moderadamente con la utilización de la misma estrategia para la situación de tristeza y, estas dos, correlacionaron negativa y levemente con la habilidad de Toma de perspectiva. De esta forma, podemos afirmar que, a mayor frecuencia de utilización de estrategias Pasivas de RE en conflictos interpersonales, menor es la capacidad de pensar acerca del estado emocional de las otras personas involucradas.

Se encontró, también, que el uso de la Expresión como forma de regular la ira se encuentra asociado positivamente con la implementación de Búsqueda y de manera moderada a Resolución directa del problema. También está asociada de manera positiva y moderada al uso de Expresión y Búsqueda en la situación de tristeza. Asimismo, el uso de la Expresión en la situación de ira correlacionó en igual sentido e intensidad con Toma de perspectiva y Preocupación Empática. Respecto de la implementación de recursos de Búsqueda, encontramos que las personas que usan este recurso en la situación de ira también utilizan en la situación de tristeza y se implican en comportamientos de Resolución para regular ambas emociones. Este tipo de comportamientos también presentó una asociación positiva moderada con Toma de perspectiva y leve con Preocupación Empática. En cuanto a los comportamientos de Búsqueda en situaciones de tristeza, estuvieron asociados de manera moderada con las estrategias de Expresión y leve con Resolución y Toma de Perspectiva y Preocupación Empática. Finalmente, el uso de la estrategia de Resolución en la situación de tristeza se relacionó con la Preocupación Empática.

Los resultados obtenidos en este estudio señalan una relación positiva con otros recursos salugénicos, como la capacidad de pensar acerca de la experiencia emocional de los otros (Toma de perspectiva) y de sentir compasión frente a quienes están sufriendo (Preocupación empática).

Los sujetos implementan una variedad de recursos para regular sus emociones en una misma situación, dando cuenta de una potencial flexibilidad en el afrontamiento. Sin embargo, frente al despliegue de recursos, no se pudo establecer que se utilicen estrategias diferenciales para la tristeza y para la ira. Puede atribuírsele que las estrategias pasivas se utilicen tanto en la regulación de la tristeza como de la ira y que, debido a su relación inversa con la capacidad de reflexionar sobre la vivencia del otro, parezcan señalar dificultades para la adaptación.

Los próximos pasos de esta investigación consisten en la incorporación de medidas de inteligencia emocional y la comparación de estos tres conjuntos de recursos (Inteligencia Emocional, Empatía y Regulación de la ira y la tristeza) en grupos de adolescentes, adultos jóvenes, adultos de mediana edad, adultos mayores jóvenes y adultos mayores.

Una investigación de Rivarola y Rovella (2013) recopila que en la sociedad actual existen estándares de belleza basados en modelos pro-delgadez, ideales que se convierten en factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal. Además, se observa una mayor tendencia a realizar conductas anómalas, por ejemplo, dietas restrictivas como consecuencia de la exagerada preocupación por la ganancia de peso.

Diferentes investigaciones sobre la insatisfacción corporal indican el valor excesivo que le prestan las personas a su aspecto físico, significándolo como fuente de ansiedad y de sentimientos de inadecuación. Pero este juicio dependerá de las evaluaciones del propio cuerpo que a cada uno le sugiera su historia personal y de sus estrategias emocionales con las que cuenta para afrontar.

Los procesos de regulación emocional adquieren gran importancia en el ámbito de la Psicología en función de su influencia sobre variadas dimensiones de la vida tales como los afectos, las relaciones y el bienestar. La regulación emocional

comprende aquellos “procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas”. Algunas conceptualizaciones sobre la regulación de las emociones destacan el control de la experiencia y la expresión emocional (especialmente el control de la expresión de emociones negativas) y la reducción de la excitación emocional. Por el contrario, otros enfatizan la naturaleza funcional de las emociones, sugiriendo que la regulación emocional no es sinónimo de control emocional.

El proceso de regulación emocional se manifiesta en el individuo en dos posibles maneras de afrontamiento, una se encuentra relacionada con la supresión de las emociones centrada en la disminución de los aspectos expresivos del estado emocional, mientras que la reevaluación orienta al sujeto hacia la interpretación de la experiencia emocional. La regulación emocional es un elemento clave de la conducta emocional. Más aun, los estudios de la neurociencia afectiva y la psicología del desarrollo han develado que la habilidad de regulación emocional es una fuente importante de psicopatología.

El objetivo de la presente investigación por Rivarola y Rovella (2013) se propone indagar la insatisfacción corporal y describir su relación con las estrategias de regulación emocional en jóvenes universitarios.

Los participantes son un muestreo no probabilístico de tipo accidental y estuvo conformada por 234 sujetos, de ambos géneros, pertenecientes a distintas unidades académicas de la UNSL. La media de edad es 20,18 y D.E = 4,58.

Los instrumentos fueron Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ), de Cooper, Taylor y Fairbun (1987) y adaptado a la población española por Raich, MoraSoler, Ávila, Clos & Zapater (1996). El objetivo central de la prueba es evaluar las alteraciones actitudinales en la imagen corporal; así como la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer (2004) en su adaptación española de Gonzalo Hervás. Esta escala evalúa diversos déficits que

pueden afectar a una óptima regulación emocional.

Los resultados obtenidos en el presente estudio manifiestan que aquellas personas que conformaron el grupo de puntuaciones altas en el cuestionario de figura corporal se caracterizan por un elevado grado de “disconformidad” hacia la propia imagen y excesivo control del peso, emociones negativas de insatisfacción y angustia que están en estrecha relación con dificultades en la regulación de estas.

Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, que cuando la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo no se adecuan a la realidad, ocupan la mente con intensidad y frecuencia, generando malestar que interfiere negativamente en la vida cotidiana, manifestando limitadas acciones para afrontar de forma efectiva esas emociones negativas, incapacidad de concentrarse para realizar tareas cuando experimenta estas emociones e inconvenientes en comprender con claridad lo que están sintiendo.

Se entienden a la regulación afectiva como el equilibrio entre dos extremos; por un lado, el polo de la desregulación afectiva que daría lugar a una excesiva labilidad emocional o a una inercia afectiva desmesurada; y, por otro lado, el polo del excesivo autocontrol emocional que ahogaría la experiencia del afecto. Las personas con elevados niveles de preocupación por el peso e insatisfacción corporales se podrían caracterizar entre estos dos polos: un control excesivo de sus emociones negativas hacia su cuerpo dado por prácticas de conductas restrictivas alimentarias o tal algún desorden alimenticio, que cuando se rompen, sobreviene el descontrol y rechazo emocional, acompañado por sentimientos de culpa y angustia, emociones difíciles de manejar efectivamente. Es decir, un énfasis en el control, en lugar de la aceptación, de las respuestas emocionales pueden confundir los procesos que socavan la regulación con aquellos que son regulatorios.

Por tanto, aunque en general se considere la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, no hay que olvidar que los esfuerzos por

modificar nuestros estados emocionales pueden ser efectivos y adaptativos, pero también ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes.

En conclusión, a partir de conceptualizaciones de la regulación de las emociones que enfatizan la importancia de aceptar y valorar las respuestas emocionales y de que la insatisfacción corporal es considerada como antesala de los desórdenes alimentarios y de las conductas diletantes crónicas, se sugiere desde el área de la prevención primaria, programas de entrenamiento en habilidades de regulación de las emociones.

1.2 Planteamiento del Problema

La hora para despertar, la comida que ingerir, la ropa que usar, el camino que tomar para la escuela o el trabajo, si respondemos a una pregunta, el teléfono que usamos, la foto de perfil, el estado que escribimos en las diversas redes sociales o incluso la pareja que escogemos, todas son decisiones, las cuales en su mayoría se toman en segundos.

De acuerdo con diversas teorías, el tener un auto-conomiento de todas las partes que componen al ser, a uno mismo, permite el libre acto con plena conciencia de las consecuencias de tales elecciones.

Las emociones en su caso son tan volátiles, tan automáticas que dependen de la situación, del tiempo, de la educación, de la cultura, por estos y otros factores es fundamental estudiar las posibles deficiencias en la Toma de Decisiones en estudiantes que eligen bajo la influencia de las Emociones y aún no cuenta con una regulación adecuada de estas mismas realizándose con pruebas para ello y tomando en cuenta que ésta es una situación en específico. Además, es necesario conocer la magnitud de las deficiencias que los estudiantes presentan en esta capacidad, como un previo a las sugerencias que permitan el desarrollo de la

conciencia y la regulación de las emociones.

Para mencionar sus alcances destaco tres relevancias, en la científica serían las aportaciones de que mis compañeros tengan en su conocimiento la importancia de la regulación de las emociones, en donde es la etapa de la adolescencia fundamental para un óptimo desarrollo de capacidades con una potencialización a para su vida adulta.

La relevancia social consiste en identificar la capacidad de los seres humanos para la toma de decisiones incluyendo su conciencia e identificar de qué manera el manejo de las emociones es vital en la vida cotidiana y que pueden afectar o influir en las elecciones que se realizan, mencionando que algunas se cambian porque al pensarse detenidamente no son aprobadas nuevamente o no se obtuvo el resultado deseado ya que sobrepasan algunas decisiones. Para ello es preciso identificar como se lleva a cabo el proceso de toma de decisiones con sus posibles variantes.

En la relevancia contemporánea este estudio puede servir para las escuelas de educación básica superior (SEMS, 2013) en sus áreas de orientación educativa, señalización de las áreas que se deben fortalecer en los adolescentes como un programa unificado donde los maestros y personal administrativo coordine, entendiéndose que el ejemplo es la mejor forma de enseñanza, la importancia recae en ver el impacto que causa la mala decisión; crea más costos, separaciones de parejas, se fracturan amistades y si no logra desarrollarse a edades oportunas en un futuro impedirá llevar una vida plena por el desconocimiento de las emociones. Por eso considero que esta investigación necesita realizarse detalladamente por lo que espero algún investigador le dé continuidad y así sea de utilidad momentáneamente para los orientadores del bachillerato o preparatoria con el fin de reafirmar la importancia de su labor en los últimos cursos para promover el desarrollo de sus elecciones y a su vez de su impacto.

Por lo anterior el planteamiento del problema sería:

¿Cuál es la relación entre la regulación de las emociones y la toma de decisiones en adolescentes de 17-19 años?

1.3 Preguntas Secundarias de la Investigación

- 1.- ¿Cómo influyen las escalas primarias y las dimensiones globales de la personalidad en la toma de elección?
- 2.- ¿Qué factores están mayormente relacionados con la toma de decisiones?
- 3.- ¿Cuál es la intensidad y sentido de correlación entre la toma de decisiones y las escalas primarias y dimensiones globales de la personalidad?

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo general de la investigación

Analizar la relación entre la regulación de las emociones y la toma de decisiones en adolescentes de 17-19 años.

1.4.2 Objetivos específicos de la investigación

- 1.- Verificar si las emociones influyen en la toma de decisiones a pesar de que se tenga un tiempo corto para dar respuesta.
- 2.- Identificar si la regulación de las emociones facilita una elección para crear estrategias que prevengan un mayor autocontrol de las emociones.
- 3.- Identificar si existen variables que intervengan junto con el control las emociones, identificado las áreas de oportunidad.

1.5 Justificación de la Investigación

Al fin de identificar cuáles son los hechos que justifican la presente investigación complemento con algunas estadísticas que, si bien no hay ninguna respecto al tema exactamente, pero se pueden inferir por las encuestas en cuanto a la deserción escolar o el número de embarazos como la efectividad del adolescente para tomar decisiones; en una conferencia mundial sobre educación básica superior realizada en Dakar en el año 2000, se informó que en algunos países como Francia, España, Austria y los Estados Unidos se exhibía una gran proporción de deserción escolar universitaria, con porcentajes entre 30 y 50 %. Asimismo, se observó este fenómeno en otros países como Alemania, con 20 a 25 %, Suiza, con 7-30 % y Finlandia, con 10 %. Se estima que anualmente en América Latina y el Caribe se pierden entre 2 y 4,5 millones de dólares en cada país, debido al abandono de los estudios en las universidades. En cambio, en África, luchan por mantener no menos de 1 % de los alumnos matriculados (Labañino, 2012).

En México, a fines de los años 90 indicaban que el 60% de los estudiantes concluían las materias de su plan de estudios cinco años después del tiempo estipulado y que solo un 20% obtenían su título. Asimismo, en un trabajo realizado en la Universidad Veracruzana se señalaba que un 25% de los estudiantes que iniciaban sus estudios, los abandonaban sin haber aprobado las asignaturas del primer semestre. Existían, sin embargo, enormes diferencias entre estados en los que el porcentaje de egresados, en general para 1998, era de 39%, aunque variaban entre el 91% y el 15%, dependiendo del estado (CINDA, 2006). La estimación del costo de los que abandonan sus estudios universitarios es de entre 141 y 415 millones de dólares, es decir, el presupuesto equivalente al que reciben estados como Colima o Tlaxcala en un año (Martínez N., 2006).

De acuerdo con la Secretaría de Educación en Morelos entre el 25 y 40 por ciento de los estudiantes desertan de sus estudios, dependiendo del subsistema (COBAEM, CONALEP, CECYTE, preparatorias, entre otros). Únicamente 30 de cada 100 alumnos estudian el nivel superior. A nivel nacional, Morelos se ubica en

el lugar 17 y 18 en cuanto a deserción escolar (Hernández, 2013).

Datos de INEGI (2016), residían en México 30.6 millones de jóvenes de 15 a 29 años, que representan el 25.7% de la población total. Para 2014, 62.3% de las mujeres de 15 a 29 años inició su vida sexual; 49.4% de ellas no utilizó un método anticonceptivo durante su primera relación sexual. Los nacimientos ocurridos en el trienio 2011-2013, siete de cada 10 se dieron entre las mujeres de 15 a 29 años. Uno de cada seis fue de una adolescente de 15 a 19 años.

1.6 Alcances y limitaciones de la Investigación

La presente investigación les hace una pregunta a los futuros egresados y colegas que ya se encuentran laborando, acerca del cómo analizar las emociones de forma eficiente y si es posible concreta, a su vez impactar en la enseñanza con los adolescentes de forma que las hagan consientes y cuenten con las herramientas para desarrollarlas en un óptimo manejo de su regulación.

Una pregunta más está en la posibilidad de crear una prueba que sea de fácil uso y accesible para estudiar las emociones con su intervención en las diferentes habilidades de la vida.

Algunas de las limitantes presentadas consistentes en el tema en sí, las emociones son difíciles de cuantificar y aún más de cualificar por su presentación en particular en cada individuo volviéndose inexacto a señalar un solo índice de muestra poblacional ya que se puede caer en la homogeneidad desde un inicio y si se pensará realizar, siempre depende de cómo se lleve a cabo la estandarización porque incluso la interpretación de los psicólogos a cargo puede contar con un sesgo en el análisis.

El lugar seleccionado contó exactamente con la muestra de participantes, pero por inasistencia de dos de ellos por motivos personales debilitó la muestra.

Otra limitante presente es la posibilidad de ni siquiera hay una conciencia del manejo de las emociones como adolescente por ser aprendido enteramente mediante la experiencia y autoconocimiento.

Un punto más a destacar es la seriedad al contestar los alumnos, a pesar de que mostraron disponibilidad y no hicieron comentarios reprobatorios, existe una posibilidad de que toman esta actividad como un juego y no le den la importancia requerida. Al hablar de emociones es vital su importancia como influencia para contestar sus respuestas, que su humor puede ser significativo a pesar de no ser analizado.

Las pruebas utilizadas, están las limitantes en la eficacia para la identificación de la regulación de las emociones o presentar alguna confusión en la comprensión de las preguntas obteniéndose respuestas inciertas.

1.7 Variables de la Investigación

Una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse. Las variables que se identifican en la investigación son solo dos y así concluir a su vez que se trata de una hipótesis causal binaria. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010)

1.7.1 Variable Dependiente

Es una situación de control, la variable dependiente no se manipula, sino que se mide para ver el efecto que la manipulación de la variable independiente tiene en ella. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010)

Entendiéndose que la toma de decisiones es un proceso complejo que requiere la interacción de múltiples regiones corticales y subcorticales como la

elección entre varias alternativas posibles, teniendo en cuenta la limitación de recursos y con él ánimo de conseguir algún resultado deseado, se necesita información sobre cada una de estas alternativas y sus consecuencias respecto a nuestro objetivo. (Manes, Gleichgerrcht, & Torralva, 2009).

La variable dependiente es la toma de decisiones consistiendo en verificar los cambios que se dan en dicho proceso y bajo la influencia de las emociones; por ello se seleccionó la prueba del Iowa Gambling Task (Bechara A., 1994).

1.7.2 Variable Independiente

A las supuestas causas se les conoce como variables independientes, existiendo una manipulación intencional, analizando los supuestos efectos-consecuentes pueden ser tratamientos, estímulos, influencias o intervenciones. Al manipular una variable independiente es necesario especificar qué se va a entender por esa variable en el experimento. (Hérmendez, Fernández, & Baptista, 2010).

Partiendo de la definición de la regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales las personas buscan influir en las emociones que tienen, cuando las tienen, y cómo experimentan y expresan estas mismas emociones (Gross J. , 1998) .

En este caso la variable independiente es la regulación emocional utilizando la prueba de 16 Factores de Personalidad para el análisis, donde se tomará en cuenta el apartado de autocontrol que incluyo afabilidad (fría, impersonal, distante), estabilidad (reactiva, emocionalmente cambiante), dominancia (deferente, cooperadora, que evita conflictos), animación (seria, reprimida, cuidadosa), atención a normas (inconformista, muy suya, indulgente), atrevimiento (tímida, temerosa, cohibida), abstracción (práctica, con los pies en la tierra), aprensión (segura, despreocupada, satisfecha) y perfeccionismo (flexible, tolerante con el desorden o las faltas) correlacionando los resultados con la prueba de Iowa

Gambling Task utilizada para la variable dependiente; ya que para efectos prácticos la idea central es investigar si la regulación emocional afecta a la toma de decisiones y no por el contrario.

CAPITULO II.

MARCO TEÓRICO

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Las emociones

Las emociones producen reacciones instantáneas automáticas que difícilmente son capaces de ocultarse y que sus estudios han sido en la sociedad; a diferencia de la toma de decisiones que inician las revisiones en el área laboral donde se resalta la importancia de las elecciones afortunadas que realizan los jefes o coordinadores.

De acuerdo con la historia, para Platón (1992) son tres los componentes del alma o la mente, el cognitivo, afectivo y el apetito siendo equivalentes a la razón, apetito y espíritu. En la actualidad hablaríamos en términos de la psicología de la cognición, motivación y emoción. Para Aristóteles (1999) la emoción es cualquier afección del alma acompañada de placer o de dolor correspondiente a la situación que se referente a la misma afección, una alarma que ejecuta en su modo automático para afrontar el evento con los medios que tenga a su alcance; a diferencia de Platón, para Aristóteles las dimensiones del alma consisten en un ser racional e irracional entendiéndose como una unidad, en el que la parte racional posee creencias y expectativas.

Lo que Descartes (1997) propone es la visualización de las emociones como afecciones al ser fuerzas que modifican de manera pasiva el movimiento de los espíritus vitales. Plantea que existe un dualismo entre el alma y el cuerpo como sustancias distintas, sugiriendo así seis emociones: asombro, amor, odio, deseo, alegría y tristeza.

2.1.1 La emoción y su conceptualización

La emoción se convierte en un proceso evolutivo de las especies con el paso de los años hasta nuestros días, como bien realizó sus múltiples estudios Charles Darwin (1872) expone en su libro *La expresión de las emociones* que el hombre y

los animales, tienen emociones, siendo por naturaleza, puras, llevándose a cabo su interpretación en la actualidad con base en una estandarización universal proporcionada por Paul Ekman con validez internacional. Así diversos autores como Izard, Panksepp, Lazarus, Weiner o Heise han manejado distintas descripciones de cómo funcionan, el origen o la utilidad de las emociones con base a estudios de dos perspectivas, la física y la cognitiva.

Los inicios de la psicología comienzan con la filosofía, obteniéndose diversas corrientes durante las cuales se repercute directamente en el estudio de las emociones como una forma de entender a la psicología en su metodología y verla, así como una ciencia completa.

No se puede hablar de emoción sin mencionar a la motivación advierte Johnmarshall Reeve (2009), dando dos razones para ellos; la primera indica que las emociones son un sistema “de lectura” que muestra cuán efectivas o no, son los sucesos, por ejemplo, la alegría señala la pertenencia a grupos y logros obtenidos mientras que la tristeza es derrota y pérdidas. En segundo lugar, tienen motivación lo que energiza y orienta la conducta, mencionando a la ira como la encargada de procesos fisiológicos, hormonales y musculares para realizar un fin, superando un obstáculo.

Si bien la emoción y la motivación son como dos caras de la moneda, las emociones son las que conceden una lectura del estatus de los estados motivacionales siempre variables, igualmente se puede decir que la emoción por sí sola no es la motivación, sino que proyecta el estatus de satisfacción o de frustración de los motivos.

Con el paso de los años en el desarrollo de la psicología, las pulsiones fisiológicas se volvieron motivadores primarios, si ponemos de ejemplo algunas situaciones que provoquen terror, porque se ve en riesgo el perder la vida será esta emoción (la del terror) la que produzca que la conducta cambie buscando el

bienestar, o bien si la emoción que se siente es positiva como la alegría porque la persona está en la playa nadando permitirá que se continúe con la actividad más tiempo.

Por todo lo anterior y a modo de establecer una base es importante identificar la diferencia entre estado de ánimo y la emoción, para esto destacan tres criterios con base a Goldsmith (1994): primero hay diferentes antecedentes, debido a que las emociones provienen de situaciones significativas y prioridades, a diferencia del estado de ánimo que es un proceso indefinido y se desconoce su origen; el segundo criterio es que tienen diferente especialidad de acción, las emociones influyen mayormente en el comportamiento y marca la pauta hacia un acto en concreto, por el contrario el estado de ánimo influyen en mayor medida en la cognición dirigiendo lo que piensa la persona; y por último el diferente curso temporal donde las emociones emanan de eventos breves por cuestión de segundos o minutos, en tanto que los estados de ánimo duran horas o días.

En el caso del afecto es importante mencionar la visión de dos grandes trabajos, el de Rodríguez, Juárez y Ponce (2011) donde comentan que los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen a las emociones: reacciones momentáneas de gran intensidad, con manifestaciones neurovegetativas como el sudor, el temblor, el rubor, etcétera con expresiones socialmente cotidianas. Y el de Rusell y Barrett (1999) quienes plantean que el afecto es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción.

Complementando a Rodríguez, Juárez y Ponce (2011), los sentimientos son estados afectivos relativamente duraderos y a la vez modificables a través del tiempo. Ponce (1987) dice que los sentimientos son emociones complejas y las emociones son lo más básico, pues cuando una tendencia se manifiesta bruscamente, aparece una emoción; cuando ha sido sometida por la sociedad y elaborada por la educación se transforma en sentimiento; esto es cuando en

sociedad, al establecerse las relaciones la persona comienza a identificar el nombre de los sentimientos y aprende a como interactuar de acuerdo con lo que siente.

2.1.2 Origen de las emociones

El punto central de la emoción es comprender las causas propiamente, para lo cual hay muchos puntos de vista incluyendo el biológico, cognitivo, evolutivo, desarrollista, psicoanalista, social, cultural y antropológicos.

Existe un debate fundamental que incide entre qué perspectiva tiene mayor importancia, si la biológica o la cognitiva, aunque juntas exponen una mayor comprensión de la emoción, sin embargo, al tratar de ceder para una sola visión no se puede definir cuál de los dos tiene una importancia primaria. Desde el enfoque cognitivo están quienes dicen que la emoción depende de la valoración del significado de la situación. Los acontecimientos de la actividad neural subcortical o las expresiones faciales espontáneas son las encargadas de activar la emoción, ya que se presentan sin un suceso cognitivo previo, porque la biología se vuelve primaria dependiendo sustancialmente del momento.

Por su parte los estudios de Izard (1989) propone que la respuesta emocional se concentra al evento aún en personas con deficiencias cognitivas (limitaciones en su vocabulario y memoria), por ejemplo un niño a la edad de tres semanas ya puede sonreír ante una voz aguda o a los dos meses puede expresar ira al sentir dolor o a los tres meses comienza a distinguir algunas formas familiares y conforme va adquiriendo el lenguaje y las habilidades de la memoria a largo plazo, los acontecimientos emocionales incluyen en procesos cognitivos en altas porciones, aunque reafirma que los procesos emocionales de las situaciones externas no son cognitivas sino automáticas, inconscientes y mediadas por las estructuras subcorticales ya se plantea una relación entre las emociones y el temperamento.

Ekman (1992) indica que las emociones son rápidas, breves, automáticas e

involuntarias, es decir, actuamos de forma emocional antes de ser conscientes de ello. Reconocen la contribución que hace el aspecto cognitivo, social y cultural, es decir, demarca la relación entre las expresiones faciales, lo que se aprende socialmente, así como la variabilidad de la cultural. Continuando con Ekman la evolución presenta un rol fundamental para darle la forma única y común a la vez ya que las condiciones serán particulares, por ello en parte selecciona el término las emociones básicas, por su universalidad y su adaptación en las tareas fundamentales de la vida.

Panksepp (1994) en su colaboración con Ekman propone que las emociones se resumen en un circuito neural genético heredado que supervisa la actividad cerebral, reconociendo que resulta más difícil estudiar los circuitos cerebrales que analizar los sentimientos categorizados verbalmente, se establece un fundamento a favor de la importancia de la experiencia emocional, pero a su vez los cambios preestablecidos del comportamiento aprendido y del medio ambiente influyen en las estructuras subcorticales. Para ello se basa en tres principales hallazgos. Primero al ser difíciles de verbalizar, su origen se encuentra en la cognición; la segunda radica en que a la experiencia emocional se le puede influir con estimulación eléctrica del cerebro o en la musculatura facial y la tercera es que las emociones suceden en niños, así como en animales.

Zajonc (1980) llega a la conclusión de que la gente no se casa, se divorcia, comete asesinato, suicidio o arriesga su vida por un bien mayor a base de un detallado análisis cognitivo de los pros y contras de sus acciones, aunque si puede discriminarse las emociones cuando hay una ausencia de total de la memoria de reconocimiento ya que inicialmente indica que los sistemas cognitivos y emocionales se encuentran separados.

Los exponentes a defender la perspectiva cognitiva son Richard Lazarus, Klaus Scherer, Bernard Weiner y James Averill, dejando claro que si se omiten los procesos cognitivos no se presenta la emoción. Para Lazarus (1991) si no se toma

en cuenta el impacto personal que tiene un suceso para el bienestar propio, éste no genera una emoción, convirtiendo a lo que carece de valor en un estímulo sin reacción emocional. Así mismo resalta la importancia del valor cognitivo más que la situación misma para generar la experiencia emocional, pero desde el inicio marcando la separación entre lo cognitivo y lo emocional, reconociendo que las emociones ofrecen muchas más categorías e identifica más o menos 15 diferentes.

Es por eso por lo que Scherer (1994) insiste en que las personas procesan la información sin depender de una emoción; valorándolos en novedad, agrado, significado de la meta/necesidad, potencial de enfrentamiento o compatibilidad de norma, de igual manera que se le debe prestar mayor interés al proceso que ocurre previo a la emoción.

Weiner (1986) se concentra en la interiorización de la información como resultado para obtener un éxito o fracaso, inclusión o rechazo, es decir, relaciona la estructura del pensamiento con la dinámica del sentimiento y la acción.

En caso de Averill (1982) podemos entender mejor a las emociones dentro de un contexto social en concreto. Si consideramos como ejemplo al enamoramiento, el ideal romántico, pensándolo con todos los detalles y en base a este ideal se crean y buscan las experiencias románticas y al interiorizar éstas en el sistema de creencias individual como la idea de que así tienen que ser las relaciones y los sentimientos, se llega posteriormente a sentir la conformidad o disconformidad si no coinciden, y una vez que el estándar cultural se apropia como verdadero, por lo que de manera individual se puede imaginar las emociones que deberían estarse sintiendo. Todo proceso de las emociones tiene que ver con las expectativas y comprensiones con respecto a la sociedad y cultura que se vive.

De manera general se exponen tres formas en las que se estudian a las emociones:

A. Aspectos Neurobiológicos/ Bioquímicos

Se identifican en la figura 1 los elementos listando las reacciones biológicas relacionadas con la emoción que el cuerpo experimenta ante los sucesos vitales significativos. Al enfrentarse a una situación de importancia personal (por ejemplo, una amenaza), el cuerpo se prepara para afrontarla de manera efectiva (por ejemplo, se prepara para correr) mediante la activación de lo siguiente: 1) corazón, pulmones y músculos (sistema nervioso autónomo); 2) glándulas y hormonas (sistema endocrino); 3) estructuras cerebrales límbicas como la amígdala (circuitos neurales del cerebro); 4) actividad neural y ritmo del procesamiento de información (tasa de descargas neurales); y 5) patrones discretos de musculatura facial (realimentación facial). Al activarse estos sistemas biológicos, la persona experimenta emociones y está significativamente más preparada para afrontar la amenaza inminente.

Figura No 1. Aspectos Biológicos y Cognitivos de la Emoción

Aspectos Biológicos	Aspectos cognitivos, sociales y culturales
1.- Sistema nervioso autónomo 2.- Sistema endocrino 3.- Circuitos neurales del cerebro 4.- Tasa de descargas neurales 5.- Realimentación facial	1.- Valoración 2.- Conocimientos 3.- Atribuciones 4.- Antecedentes de socialización 5.- Identidades culturales

Fuente: Reeva, J. (2009). *Motivación y emoción* . México: Mc Graw Hill. p 245.

Si lo anterior va de un estímulo, a emoción y por último reacción, James (1884) se opone argumentando que los cambios corporales no siguen a la experiencia emocional; sino lo contrario, la experiencia emocional sigue y las nuestras respuestas corporales dependen de la información que recibimos por los sentidos. La teoría de James descansaba en dos suposiciones: 1) el cuerpo reacciona de

manera única y diferenciada a distintos sucesos evocadores de la emoción y 2) el cuerpo no reacciona a sucesos que no evocan emociones.

Por ejemplo, los hallazgos neuroanatómicos de Gray (1994) documentan la existencia de tres circuitos neurales diferenciados dentro del cerebro, cada uno de los cuales regula un patrón específico de conducta emocional: 1) un sistema de aproximación conductual que prepara al animal para buscar e interactuar con oportunidades ambientales atractivas, 2) un sistema pelea-huida que prepara al animal para huir de sucesos adversos, pero también para defenderse de manera agresiva en contra de otros y 3) un sistema de inhibición conductual que dispone al animal para inmovilizarse ante sucesos adversos. Estos circuitos neurales subyacen a las cuatro emociones: alegría, temor, rabia y ansiedad.

En términos más generales, las vías dopaminérgicas a lo largo del sistema límbico subyacen al afecto positivo. La idea básica es que las áreas cerebrales subcorticales (no cognitivas), al activarse, son totalmente capaces de generar y regular emociones específicas.

Para Tomkins (1962) de acuerdo con la hipótesis de la realimentación facial, el aspecto subjetivo de la emoción se deriva de los sentimientos engendrados como se muestra en el esquema 1 dándose por: los movimientos de la musculatura facial, los cambios en la temperatura facial y los cambios en la actividad glandular de la piel de la cara. Por ende, las emociones son “conjuntos de respuestas musculares y glandulares localizadas en el rostro”

Tomkins igualmente comenta que, de acuerdo con la hipótesis de la realimentación facial (HRF), proveniente de la conducta facial, al volverse activamente consciente, constituye la experiencia de la emoción. Existen dos versiones comprobables de la HRF: la versión fuerte y la versión débil. En su versión fuerte, la HRF propone que manipular la propia musculatura facial en una forma que corresponda a una exhibición de emoción activará dicha experiencia emocional. En

su versión débil (más conservadora), la HRF propone que la realimentación facial modifica la intensidad de la emoción (en lugar de ocasionarla).

B. Aspectos cognitivos / Experencial

De acuerdo con Frijda (1989) el constructor central en la comprensión cognitiva de la emoción es la valoración. Todos los teóricos cognitivos de la emoción ratifican las siguientes dos creencias interrelacionadas: 1) las emociones no suceden sin una valoración cognitiva antecedente del suceso y 2) es la valoración, no el suceso mismo, lo que ocasiona la emoción.

Las emociones siguen a las valoraciones. Al cambiar la valoración, cambia la emoción. Una de las primeras teóricas cognitivas fue Arnold (1960) se visualiza en la figura 2, explica cómo las valoraciones, la neurobiología y la activación trabajan en conjunto para producir la experiencia y expresión de la emoción al enfocarse en tres preguntas: 1) ¿cómo es que la percepción de un objeto o suceso produce una valoración buena o mala?; 2) ¿cómo es que la valoración genera emoción? y; 3) ¿cómo es que la emoción sentida se expresa en acciones?

Figura No. 2. Teoría de la valoración de Arnold para la emoción



Fuente: Reeva, J. (2009). *Motivación y emoción* . México: Mc Graw Hill. p 257.

Las ideas de Arnold indican que las personas tienen a realizar categorías positivas y negativas comprobándolo al enfocarse en las vías neurológicas del cerebro, por ejemplo, el sistema límbico, en la amígdala principalmente, evalúa constantemente la información sensorial; si a esto sumamos el procesamiento que se hace a nivel cortical, llega a mezclarse las experiencias, memorias, creencias, metas, juicios y atribuciones, continuando así en el proceso la experiencia de agrado o desagrado que viene a ser cómo se expresa la emoción sentida. Dependiendo de

la experiencia será la acción para realizar ya sea para aproximarse o evitarse por lo que recurrirá de la memoria y la imaginación para generar posibles acciones y al efectuarse una decisión la corteza motora se activa para generar una acción conductual.

C. Aspectos sociales y Culturales

Averill (1980) argumenta que muchas de las emociones se originan dentro de la socialización como del contexto cultural.

Mascolo, Fischer y Li (2003) estudian la construcción cultural de las emociones, y señalan que si uno cambiara la cultura en la que vive, también cambiaría el repertorio emocional propio. Oatley y Duncan (1994) concuerdan y anexan que se experimentan un mayor número de emociones estando con varias personas que estando a solas.

El contagio emocional es “la tendencia a imitar y sincronizar expresiones, vocalizaciones, posturas y movimientos con los de otra persona y, en consecuencia, converger en sentido emocional” comentan Hatfield, Cacioppo y Rapson, (1993). Así al estar expuestos a las expresiones emocionales de los demás, se tiende a imitar sus expresiones faciales, su estilo de hablar y su postura.

De acuerdo con Pollack y Thoits (1989) la socialización emocional sucede cuando los adultos les indican a los niños lo que deberían saber acerca de las emociones. También se presenta entre adultos, pero el proceso se ilustra de mejor manera cuando los adultos interactúan con los niños con el propósito explícito de impartirles información de socialización.

En el manejo de las emociones Manstead (1991) indica que, en todos estos casos, estudiantes de medicina, estilistas y sobrecargos, las personas aprenden a manejar sus sentimientos privados y espontáneos y a expresarlos en formas de actuación públicamente determinadas y socialmente deseables. Hacerlo facilita las relaciones profesionales llanas con su clientela.

2.1.3 Clasificación de las emociones

Retomando el debate entre la perspectiva cognitiva y la biológica, surge la pregunta ¿Cuántas emociones existen? De acuerdo orientación biológica se resaltan las emociones primarias y se omite el valor de las emociones secundarias o también llamadas aprendidas. Lo que a su vez la orientación cognitiva resalta la experiencia emocional individual, social y cultural.

Para explicar la perspectiva biológica se retomarán a ocho autores que clasifican de dos a diez emociones, enunciándolos de acuerdo al número de categorías y no por los años de sus aportes ya que no aumentaron equivalentemente; para Richard Solomon (1980) indica que son dos sistemas que rigen el cerebro, los hedónicos (basados en el placer) y los inconscientes, entendiendo que el placer es un generador automático que se antepone a la aversión, a su vez si sucede un evento de aversión se negará de manera instintiva todo ello que no produzca un placer, lo explica en un proceso con tres pasos: (1) contraste hedonista; (2) la repetición o tolerancia hedónica; y (3) viene el síndrome de abstinencia. Lo que genera nuevos motivos, nuevas oportunidades para reforzar.

Gray (1994) enuncia tres sistemas circuitos cerebrales pero separados, el primero es el sistema del método conductual (alegría), el sistema del método inhibitorio de la conducta (ansiedad) y el sistema de pelear o huir (ira/miedo).

Panksepp (1982) en sus estudios sobre el sistema límbico, plantea la existencia de cuatro trayectos neuroanatómicos independientes de cuatro emociones, la ira, el miedo, el pánico y la expectativa.

Otros dos autores que manejan igualmente cuatro emociones son Nancy

Stein y Tom (1992) enunciándolas como la felicidad, tristeza, ira y miedo tomando en cuenta su correspondencia con los cuatro estados de las metas: logro (felicidad), pérdida (tristeza), obstrucción (ira) e incertidumbre (miedo).

Para Silvan Tomkins (1970) son seis emociones las que diferencia, el interés, miedo, sorpresa, ira, aflicción y alegría como resultados de la observación de seis disparos neuronales que producen tales resultados cada una.

En el caso del siguiente investigador, Ekman (1992) este tiene sus observaciones en algo que se puede apreciar a simple vista, siendo las expresiones faciales donde enuncia que el miedo, la ira, la tristeza, la repugnancia, el goce y el desprecio son transculturales, es decir, universales.

Tomando en cuenta los ocho síndromes de la emoción y las conductas comunes de los seres humanos, Plutchik (1980) enlista ira, repugnancia, tristeza, sorpresa, miedo, aceptación, alegría y anticipación.

En la teoría de las emociones diferenciales, Izard (1991) da diez emociones: ira, miedo, aflicción, alegría, repugnancia, sorpresa, vergüenza, culpa, interés y desprecio.

Analizando lo que la perspectiva cognitiva nos refiere puede contabilizarse el número de circuitos neuronales y de las reacciones que se tienen generando diferentes emociones a partir de una misma reacción biológica. Como ejemplo hay que decir que la hiperventilación puede estar asociada como base biológica al miedo, angustia o humillación. La hiperventilación y desconocimiento a sucesos próximos que pongan en riesgo la seguridad genera el miedo; la hiperventilación y el no contar con la información o materiales requeridos en el instante provoca la angustia; y la hiperventilación y la señalización dañina y constante de personas en general ante un acto que parece normal para la víctima genera humillación.

Existen nueve investigaciones con marco dentro de lo cognitivo argumentando que el número de emociones puedes ser infinito dependiendo de la gente y la cultura. Los que todos tienen en común es la suposición de las situaciones ocurridas que generan respuestas significativas; encontrando su distinción en la forma en que muestran la producción e interpretación de las estructuras significativas de un suceso determinado. Por tal los sucesos proporcionan una pauta para la interpretación del estado excitado de uno (Schachter, 1964), el individuo proporciona su propio estado excitado (Mandler, 1984) y la gente se socializa a fin de interpretar su estado excitado (Kemper, 1987). Agregando, el individuo realiza valoraciones respecto a si su relación con el ambiente afecto su bienestar personal (Lazarus R. , 1991), al significado y los recuerdos de las situaciones y circunstancias que enfrenta (Frijda N. , 1993), y sus atribuciones de porqué ocurrieron sucesos buenos y malos (Weiner, 1986). Así, las experiencias emocionales están incorporadas al lenguaje (Shaver & Hazan, 1987), a las formas construidas socialmente (Averill J. , 1982) y a los roles sociales, como “popular” y “nerd” (Heise, 1989).

Ambas perspectivas identifican docenas de emociones un acuerdo que se ve eclipsado por la interrogante que plantea si ¿existe emociones más importantes?, si se analiza desde un punto intermedio una posible respuesta es que no existen emociones únicas o individuales, sino que son un conjunto de familias de emociones. Por ejemplo, una emoción es tristeza y la familia de emociones que incluye son añoranza, insatisfacción, nostalgia, decepción, depresión, rechazo y vergüenza, al igual que la emoción de asco es básica para impaciencia, ansiedad, desconcierto, repudio y desprecio. Compartiendo cada familia rasgos característicos básicos, expresiones faciales, fisiología y estados subjetivos de sentimiento, etc. Con respecto al trabajo de investigación de Darwin, la evolución se conjuga con la biología misma y sólo da un número limitado de emociones universales; por eso mismo las englobo en cinco familias o categorías: ira, tristeza, goce, miedo y repugnancia, lo cual concuerda con Ekman (1992); aunque una investigación inglesa selecciona el goce y la repugnancia para cambiarlos por

alegría y amor (Shaver & Hazan, 1987). Así en las distintas experiencias que se presentan a lo largo de la vida se adquieren variaciones finas de las emociones.

Para comprender mejor las variaciones de las emociones básicas identificadas por Ekman en 1994 y que tomó como base a lo largo de la presente investigación, hay cinco características que las distinguen; primera, son innatas; segunda, surgen en las mismas condiciones; tercera, se expresan exclusiva y distintivamente; y última, hay un patrón fisiológico distintivo. A continuación, se describen las principales emociones y se visualizan en la figura 3:

Miedo: Comienzan en circunstancias peligrosas o alarmantes, especialmente estresantes tanto psicológica como físicamente cuando se prevé una vulnerabilidad ya que no se cuentan con las destrezas para afrontar la situación; lo que provoca acciones de defensa (se prepara para pelear o huir, aunque eso involucre la renunciar del objeto) manifestado por la activación del sistema nervioso autónomo. Se nota por medio del temblor del cuerpo, sudor, está en alerta y vigilia de forma permanente mientras se está en la espera se está particularmente en silencio y a la espera. Con el tiempo se aprenden nuevas formas de respuesta para actuar a los diversos enfrentamientos; adaptándose cuando se expone a situaciones similares por lo que la atención no debe ser sobre estimulada como las personas que realizan actos en el circo, ya sea en las alturas o en el piso.

Figura No. 3 Expresiones faciales de la representación de las 5 emociones



Fuente: Reeva, J. (2009). *Motivación y emoción* . México: Mc Graw Hill. p 253.

Ira: De acuerdo con Scherer y Tannenbaum (1986), es una emoción recurrente que se presenta casi de forma automática si se preguntara a varias personas al azar por la última emoción sentida. Una de las razones por la que es considerada como destacada va con las cantidades de variaciones con las que se presenta.

Desde la perspectiva cognitiva se implica en la ideación de la pérdida de algo importante, posiblemente sin merecerlo que pasará a manos de un desconocido o bien simplemente a un conocido que no es de nuestro agrado. Viéndolo en el aspecto social, se involucra la estima o reconocimiento que incide directamente en el yo, en el ser.

En este punto la perspectiva del desarrollo resalta la expresión de las emociones se da diversas formas en las diferentes etapas de la vida; siendo más aún si se compara a los niños y a los adultos; los adultos hacen mayores atribuciones a los factores externos. Si se mira culturalmente basta recordar que el instante en el que se realiza una ofensa, con comentarios negativos acumulados, falta de consideración, entre otros; que se ha demostrado que la clase obrera o ciertos grupos étnicos son los que presentan mayores actitudes de defensa al optar por la venganza física, estas acciones dependen de la cultura, propiamente las costumbres. Como idea central se puede comentar que la ira permite pensar en ideas o situaciones que no deberían de ser o que tienen como finalidad herir a un tercero.

La ira puede ser contradictoria puede provocar injusticias e incluso ser una respuesta cuando las injusticias se presentan, la ira puede provocar en algunas ocasiones mayor fuerza o energética. En resumen, el ataque puede ser verbal o no verbal, de forma directa o indirecta.

Repugnancia: La acción que se realiza es de alejamiento o de librarse ante

el objeto que podría estar echado a perder, descompuesto o será desagradable para algunos de los sentidos. A lo largo del desarrollo esta emoción se va agudizando por así decirlo, ya que en el inicio temprano sólo los sabores amargos o agrios son los causantes principales, posteriormente se van adquiriendo algunos ascos para llegar a repeler estímulos adversos.

De acuerdo con Rozin y Fallon (1987) para la etapa de la adultez se muestra repugnancia hacia la contaminación corporal, lo que sería mala higiene, sangre, erupción, heridas o muerte; la contaminación interpersonal es otro, como ejemplo sería negarse a tener contacto directo con las personas en general; por último, esta la contaminación moral que son las infidelidades, los distintos abusos a las poblaciones vulnerables como los ancianos, los infantes y las mujeres.

Pudiendo extenderse como es el caso de ver un gusano, cabello o algo semejante en la comida, ya que, aunque cualquiera de esas opciones este de un solo lado se considera que toda la comida está contaminada. La respuesta para la repugnancia es el rechazo, por ejemplo, ver las vísceras de animales en el mercado, el olor de alimentos descompuestos, cuando en la lavandería te dan ropa ajena por error, que te lancen ropa sucia en el rostro, el olor del azufre, saber que algún conocido cometió algún tipo de violación o que te ensucien con lodo. La respuesta que se tiene a estas acciones se demostraría haciendo limpieza, comprando en los supermercados, huir del estímulo o el rechazo.

Tristeza: Se considera la emoción más negativa de las cinco, en base a Ekman (1994) por su surgimiento desde la separación o el fracaso en general, si es de un ser amado sería por muerte, ruptura, divorcio o conflictos; si fuera el caso de una situación laboral las causas están en la pérdida total del trabajo, de la degradación del estatus o distinta posición.

El fracaso se ocasiona por no aprobar un examen, que te rechace la persona que te atrae. Se involucra lo que no afecta directamente como las guerras, plagas

o accidentes. Debido a los sentimientos que surgen hay una motivación a regresar los sucesos a cómo eran en un inicio. Después de una pelea vienen las disculpas para enmendar el error, desafortunadamente muchos de las separaciones no pueden retomar o restaurarse a como estaban previamente al fracaso.

Para Averill (1968) anímicamente se demuestra con aletargamiento, alejamiento o desinterés en general, pero si se le ve su lado positivo consistiría en la capacidad de cohesionar a grupos de personas principalmente a los seres queridos.

Alegría: Las situaciones que provocan alegría son las deseables o los que se esperan para alcanzar el éxito o el reconocimiento. El estado de ánimo que se identifica en la alegría es por mucho por el contrario a la tristeza, ya que este es entusiasta, vigorizante, optimista, entre otros. Se puede identificar dos objetivos de la alegría, el primero la capacidad de forma y fortalecer las relaciones ya que la sonrisa o en su efecto la risa permite al otro mostrar un afecto positivo por lo que hay un acercamiento en las relaciones para así demostrar que todo está en calma y justo este sentido de seguridad o de placer es el segundo efecto que provoca ya que tranquiliza cuando se está afligido o cuando se ha tenido algún disgusto.

2.1.4 Funcionalidad de las emociones

Si bien cada persona presenta miedo, angustia, preocupación o ira, la cuestión a esto sería saber el propósito de las emociones, ¿para qué nos sirven? Darwin en 19872 argumenta que su objetivo consiste en la adaptación, por ello Ekman en 1994 señala que la cola, el pico y las aletas de los diversos animales, son usados para su defensa, para abrir su alimento, o desplazarse con mayor facilidad, es decir, desde cada estructura tiene su función para el hacer de la vida; las emociones generan conductas determinadas que permiten sobrevivir, reproducirse, hacer relaciones y ponerse en pelea.

Plutchik (1970) informa que las emociones tienen la tarea de energizar y

dirigir la conducta para desarrollar la adaptación, es decir, se afrontan retos o amenazas. Enlistándose ocho propósitos diferentes como se esquematiza en la figura 4: protección, destrucción, reproducción, reunión, afiliación, rechazo, exploración y orientación. Para el propósito de la protección, es la emoción del temor la que provoca que al sentir amenaza haya una huida; la destrucción es activada por el enojo debido a que hay un obstáculo lo que genera morder o golpear; la reproducción es la base de la alegría ya que hay una pareja potencial por lo que se corteja y hay apareamiento; para reunirse es por la emoción de tristeza debido a la pérdida de una persona querida y así el llanto ayuda a calmarse y consolar; en la afiliación se da la aceptación dando una aceptación de grupo para compartir o acicalarse; el rechazo va por el asco hacia un objeto desagradable para vomitar o hacerse a un lado; la exploración es por la anticipación hacia nuevos territorios para examinar o mapear; y la orientación cuando hay sorpresa por algún objeto repentino que hay que alejarse.

Figura No. 4. Perspectiva emocional de la conducta emocional

Emoción	Situación estímulo	Conducta emocional	Función de la emoción
Temor	Amenaza	Correr, volar	Protección
Enojo	Obstáculo	Morder, golpear	Destrucción
Alegría	Pareja potencial	Cortejar, aparearse	Reproducción
Tristeza	Pérdida de una persona valiosa	Llanto de ayuda	Reunión
Aceptación	Membresía de grupo	Acicalarse, compartir	Afiliación
Asco	Objeto desagradable	Vomitarse, hacerse a un lado	Rechazo
Anticipación	Nuevo territorio	Examinar, mapear	Exploración
Sorpresa	Objeto novedoso repentino	Detenerse, alertarse	Orientación

Fuente: R. Plutchik, "Functional View of Emotional Behavior", en *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, 1980, Nueva York, Harper y Row, 1980, p.289. Adaptado con autorización.

Así que no hay porque seleccionar algunas emociones como malas porque dirigen el sentido de alerta y canalizan las acciones hacia donde está el objetivo para responder ante una situación específica. En conclusión, todas las emociones son buenas ya que permiten sobrevivir como la emoción del asco, lo que genera la huida y por ello no se ingiere algún alimento.

Igualmente Frijda (1994) indica que la prevención en ejemplo puede ser como el miedo cuando provoca la huida o también puede ser, el miedo una medida

de seguridad ya sea esperar a que la situación termine o usar protección en el cuerpo; la emoción de la ira hace que se creen leyes y normas para desalentar acciones destructivas, así como funcionan las emociones para afrontamientos, también lo hacen con el fin de sociabilizar, enlistando cuatro características: (1) transmiten los sentimientos a terceros; (2) son capaces de promover la relación en las personas; (3) invitan y facilitan la interacción social; y (4) dan origen, conservan y destruyen relaciones. En resumen, las emociones se vuelven mensajes poderosos.

Fridlund (1992) desde los primeros días de vida de los seres humanos como niños, la comunicación no verbal es a través de las expresiones que hace con el rostro, agregando Sherer (1986) la voz y conducta emocional en general es agregada por Huebner y Izard (1988).

Para Izard, Huebner, Risser, McOinnes y Dougherty (1980) dijeron que, naciendo, los lactantes pueden expresar alegría, interés y asco; a los dos meses de edad, se da la tristeza y el enojo; ya en los seis meses se presenta el temor. Sus tutores o personas a cargo ya saben identificar las emociones que emiten con sus expresiones faciales.

Camras (1997) comenta que estas demostraciones influyen en cómo se llevan a cabo las interacciones por lo que la expresión causa reacciones conductuales selectivas en la otra persona que corresponden a aprendizajes previos. Por ejemplo, un niño que se ríe y corre a tus brazos expresa la necesidad de ser levantado del suelo, a diferencia de si solo se quedará sin moverse, comunicando lo que podría pasar de no ser levantado, como el llorar o abrazar alguna de las piernas en protesta por no cumplir con lo que demanda.

Ekman (1993) indica que las emociones tienen tres funciones, informar (lo que demuestra en su sentir), de advertencia (ya sabes que haré a continuación) y directivas (harás lo que te diga).

Así mismo para Fernald (1992) las expresiones emocionales comunican incentivos sociales (risa de felicidad), disuasiones sociales (rostro enojado) y mensajes tácitos (rostro de vergüenza) que allanan y reorganizan las interacciones sociales.

Identificamos que las expresiones faciales son biológicas, pero en realidad podríamos considerálas como sociales debido a que es frecuente encontrar personas que sonríen cuando no sienten alegría o tranquilas mientras están encolerizadas por dentro con el fin de mantener las relaciones. Como el caso de los chimpancés, para los etólogos como Van Hoff (1972) la razón por la que muestran los dientes lo hacen para alejar a enemigos o remarcar quien es el líder, pero contraponiéndose también tienen una función como los humanos que es la mencionada hace un momento donde buscan mantener sus relaciones o fortalecerlas.

Van Hoo (1972) dice que la sonrisa se conoce universalmente como la bienvenida que indica que no hay nada que temer por lo que invita a la amistad, por esta razón los investigadores Kraut y Johnston (1979) se preguntan si la sonrisa es una expresión social o si es una expresión emocional.

Ekman (1992) dice que la vida cotidiana está llena de retos, obstáculos o dificultades, de ahí que las emociones funcionen como una solución de afrontamiento.

A diferencia de algunos otros autores que señalan para Mandler (1984) que las emociones no tienen un propósito útil por su influencia en la alteración de las actividades, desorganizándolo los actos y privando del análisis lógico y racional.

En conclusión, todos los investigadores afirman que las emociones afectan la forma de pensar, de sentir y del comportamiento, lo que ahora está en duda es si

son adaptativas y funcionales o si se trata de lo contrario.

Al final, Gross (1999) dice que las emociones cumplen con la función de indicarnos qué tan capaces somos de autorregular nuestros sistemas de la emoción, para experimentar la regularización de la emoción en lugar de ser regulados por nuestras emociones.

2.1.5 Regulación de las emociones

Se puede hablar de palabras, de sentimientos o de emociones como es el caso, pero no se comparará con la acción de sentir una propiamente, una que embargue el ser y que le permita o bloquee sus acciones propias.

Si bien la emoción y la motivación son como dos caras de la moneda, las emociones son las que conceden una lectura del estatus de los estados motivacionales siempre variables, igualmente se puede decir que la emoción por sí sola no es la motivación, sino que proyecta el estatus de satisfacción o de frustración de los motivos.

Con el paso de los años en la evolución misma de la psicología, las pulsiones fisiológicas se volvieron motivadores primarios, si ponemos de ejemplo algunas situaciones que provoquen terror, porque se vea en riesgo la vida, será esta emoción (el terror) la que produzca que la conducta cambie buscando el bienestar; o si la emoción es alegría porque la persona en la playa nadando permitirá que se continúe con la actividad más tiempo.

Al momento de hablar de emociones se pueden caer en discrepancias o discusiones por sus detonantes en la sociedad, cultura o en la genética. El miedo es una emoción básica que pone el sistema en alerta ante una amenaza (Macias, 2010) o en palabras de Moraña el miedo se encuentra entre la intensidad no discursiva que se deben reivindicar para producir cambios de subjetividad tanto en

gran escala como a escala molecular, microfísica, es decir, en el aspecto energético, diseminador y socializante (Moraña, 2012), entendiéndose que el miedo genera cambios que son individuales, que activan, que genera una dispersión de la situación o evento pero que también permite hacer relaciones sociales.

Lo empresarios enfrentan miedo para lanzar nuevos productos, en la política hay miedo ante la idea de perder la candidatura en las votaciones, sin embargo, cada uno realiza inversiones de millones de pesos, ¿siempre ganan? No, pero si no se hace el esfuerzo no hay posibilidad de obtener éxito.

Todo ello lleva a cuestionar si es posible vivir una vida sin riesgo, sin experimentar fracasos. Todos en algún punto fracasamos, cada persona tiene el 100% de fracasar y es parte de una etapa de la vida a la que todos pertenecemos.

Al negarse a experimentar, posteriormente hay un lapso en el que se cuestiona esa elección, si fue lo mejor, si se pudo cambiar algo, si debimos aventurarnos o si fue un error esperar, el comúnmente conocido “si hubiera...”, si hubiera corrido, aunque todos me vieran que lo hago de forma no grata para mí, pero así alcanzo el transporte, si hubiera gritado para pedir mi orden y no llegar tarde al trabajo, etc.

Se pueden experimentar dos emociones al mismo tiempo (Gil, 2014), por ejemplo, cuando se conoce a una persona por primera vez y esta persona es atractiva físicamente por lo que las emociones hacia ella serían positivas, en cambio al ver a esta misma persona realizando actividades que no se aprueban o que van en contra de los valores se tendrán emociones contrarias sin dejar de lado las emociones que surgieron en un inicio, en resumen habrá dos emociones diferentes hacia un mismo objeto o persona como es el caso.

Para las diversas situaciones en las que se está envuelto, es difícil que sólo se presente una sola emoción ejemplificando en las discusiones de una pareja

pueden sentir miedo por los gritos, sorpresa por los argumentos, excitación por ganar la pelea o tristeza cuando algún comentario hiere la sensibilidad.

Ekman identifica cuatro capacidades emocionales donde las define como herramientas que permiten gestionar con un objetivo realizándolo de manera eficiente y eficaz, siendo la inteligencia emocional la conciencia de ellas. La primera capacidad se enfoca a elegir expresar o no la emoción. El impulso o nacimiento de la emoción es inevitable. Ese impulso es automático, pero existe un espacio entre el nacimiento de la emoción y su expresión que en personas no entrenadas se hace pequeño, ampliándose al aprender, por ello la capacidad que se desarrolla es la de darse cuenta cuando el impulso nace para así dar paso a la siguiente capacidad que es el comportamiento para tener con la otra persona; la tercera capacidad consiste en empatizar, es decir, mayor sensibilidad de las emociones de los otros. La cuarta capacidad es la maximización de la utilidad de la emoción, por ejemplo, cuando existe enojo, el impulso natural es herir a la persona con la que se tiene esa emoción porque usándolo de manera congruente se debe dirigir hacia el acto y preguntar para obtener más detalles (Neurocoach, 2015).

Por sí sola, la frase "la regulación emocional" es ambigua, ya que podría referirse igualmente bien a cómo las emociones regulan otra cosa, tales como pensamientos, procesos fisiológicos, o el comportamiento (regulación por las emociones) o de cómo las emociones están reguladas (regulación de las emociones). Sin embargo, si una función primaria de las emociones es coordinar sistemas de respuesta, el primer sentido de la regulación de las emociones se basa en la emoción (Levenson, 1999).

Otro punto de confusión es si la regulación emocional se refiere a procesos intrínsecos (Laura regula sus propias emociones: la regulación en sí mismo), a los procesos extrínsecos (Laura regula las emociones del bebé de Carlos: la regulación en otra), o bien a ambos. En general, los investigadores en la literatura para adultos suelen centrarse en los procesos intrínsecos, mientras que los investigadores en la

bibliografía de desarrollo se centran más en los procesos extrínsecos (Gross J. , 2007). Tiene sentido incluir ambas formas de regulación y de utilizar los calificadores "intrínsecos" y "extrínsecos" cada vez que es necesario aclarar, por ejemplo, cuando Laura ayuda a Carlos para regular su cólera (regulación de las emociones extrínseca) con el fin de capaz de calmarse a sí misma (regulación de la emoción intrínseca).

Muchos de estos objetivos de regulación emocional se entienden fácilmente en términos hedonistas: La gente está motivada para evitar el dolor y buscar el placer. Pero si la regulación emocional consiste en aumentar / disminuir la iniciación y / parar emociones negativas o positivas, no está claro cómo podemos explicar las células "extrañas" (aumento de emoción negativa y la disminución de las emociones positivas) sobre la base de consideraciones de corto plazo hedónicos.

Las características principales de la regulación emocional son tres. En primer lugar, se incluye explícitamente la posibilidad de que las personas pueden regular ya sean emociones negativas o emociones positivas, ya sea disminuyendo o aumentando. Poco se sabe acerca de si las emociones que las personas tratan de cambiar en función de su desarrollo etapa mental. Sin embargo, en un estudio, los adultos jóvenes hicieron regular sus emociones positivas (por ejemplo, la disminución de la felicidad para encajar socialmente), a diferencia de las emociones negativas (especialmente la ira, la tristeza y la ansiedad) que fueron con mucho menos frecuencia (Gross, John., & Richards, 2006).

En segundo lugar, aunque los ejemplos prototípicos de la regulación emocional son conscientes, podemos imaginar la regulación de las emociones como una actividad que es inicialmente deliberada, pero más tarde se produce sin conocimiento consciente. Los ejemplos incluyen ocultar la rabia que se siente al ser rechazados por un compañero o rápidamente girar la atención de material potencialmente perturbador. Sin embargo, se prefiere pensar en un continuo que va desde consciente, con esfuerzo, y regulación controlada a la regulación

inconsciente, sin esfuerzo, y automático. Es difícil evaluar adecuadamente los procesos automáticos de regulación emocional (Gross J. , 2007)

En tercer lugar, no hay que hacer suposiciones a priori acerca de ninguna forma particular de regulación emocional respecto a si es bueno o malo. Esto es importante, para evitar la confusión que se creó en el estrés y el afrontamiento, donde las defensas están predefinidas como mala adaptación y contrastaban con las estrategias de supervivencia. Estas preconcepciones han dificultado identificar los costos y beneficios de los procesos de defensa (Tompson & Calkins, 1996).

Un importante precursor del estudio contemporáneo de la regulación de las emociones es la tradición psicoanalítica. Esta tradición hace hincapié en el conflicto entre los impulsos basados en la biología y de restricción interna y externa factores. Sin embargo, la asociación entre los enfoques psicoanalíticos y regulación de las emociones es más íntima que una preocupación compartida entre el impulso y la regulación. De hecho, al final de la carrera de Freud, como psicoanalítica se basa en gran medida en la noción de regulación de la ansiedad.

Una parte crítica del estudio de RE ha sido el análisis conceptual de las estrategias de regulación emocional y el desarrollo de un modelo para organizarlos. El modelo de proceso de regulación de las emociones (Gross J. , 1998) proporciona un marco para el análisis de los procesos de regulación de las emociones.

Este modelo clasifica las estrategias de acuerdo con el punto en el que tienen su principal impacto en el proceso en el que genera la emoción. Durante los milisegundos y segundos siguientes a la ocurrencia de una situación (nivel micro) potencialmente provocar emocionalmente, hay cinco puntos en el tiempo en el que los individuos pueden intervenir con el fin de modificar su trayectoria emoción. Estos cinco puntos representan cinco familias de las estrategias de regulación emocional. Aunque secuencial en el nivel micro, estas estrategias pueden utilizarse en paralelo o en cualquier orden en el nivel macro (es decir, a nivel de minutos, horas o días

después de la situación emocional). Es decir, si la trayectoria emoción no fue alterada o si la emoción estaba mal regulada en el nivel micro, todavía se puede regular posteriormente a través de cualquiera de las cinco familias de estrategias.

El modelo de proceso de regulación de las emociones ofrece un marco para organizar las estrategias propuestas, tanto en la regulación como en las tradiciones asociadas de investigación (es decir, de afrontamiento, estrés). Las cinco familias de las estrategias, correspondiente al orden en que se producen en el nivel micro como se observa en la figura 5.

Situación de selección abarca las estrategias que implican escoger o evitar algunas actividades, personas, lugares o en función de su impacto emocional previsto. Afecta a la situación a la que se expone una persona, y por lo tanto da forma a la trayectoria de la emoción desde el punto más temprana posible.

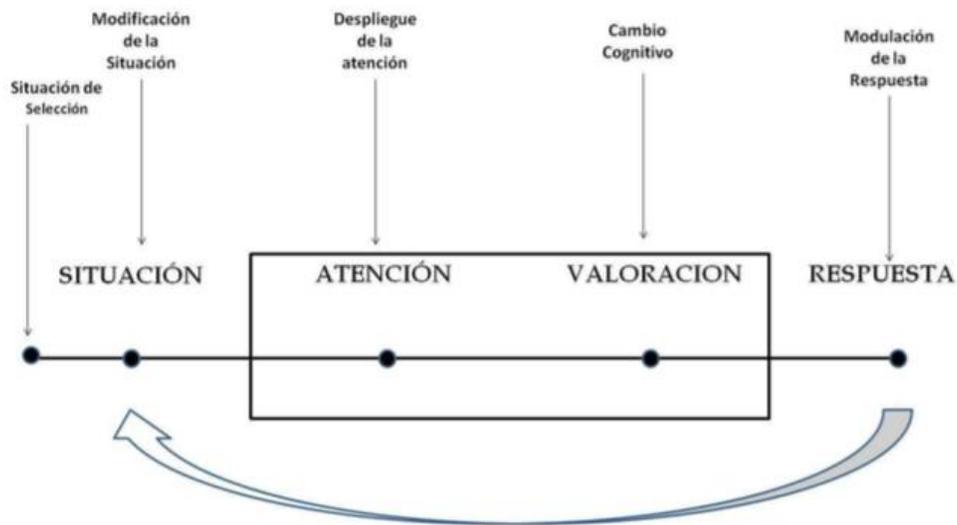
Situación de modificación abarca las estrategias destinadas a modificar la situación con el fin de alterar su impacto emocional.

El **despliegue de atención** comprende las estrategias que alteran la forma en que sentimos al modificar la información para atender.

El **cambio cognitivo** se refiere a reevaluar la situación de una manera que cambia su impacto emocional.

Modulación de la respuesta se produce al final del proceso generativo emocionalmente, después de que la emoción se ha generado en su totalidad. Estas familias incluyen estrategias dirigidas a las manifestaciones corporales de las emociones (por ejemplo, fisiológicos, conductuales).

Figura 5. Un modelo de proceso de regulación emocional que destaca cinco familias de estrategias de regulación emocional.



Fuente: Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Cada familia regulación de las emociones comprende varias estrategias que pueden disminuir o aumentar la emoción, por lo tanto, detener o estimular el proceso de generación de la emoción. A pesar de que una estrategia dada no puede ser juzgado como " bueno " o " mala " a priori, la regulación emocional específica estilos (es decir, el uso repetido de una estrategia de regulación dada) que pueden ser considerados como generalmente funcional o disfuncional. De hecho, las diversas instancias de regulación de las emociones no son totalmente independientes unas de otras dentro de un determinado individuo. Por el contrario, los individuos muestran un poco de coherencia en sus hábitos de regulación (es decir, cuándo, cómo y qué emoción regulan). Cada individuo tanto se caracteriza por un cierto estilo de regulación de las emociones, lo que contribuye a ser el individuo predecible en los ojos de los demás.

En la **selección de situación**, se colocó al inicio, ya que afecta la situación a la que se expone una persona, y por lo tanto da forma a la trayectoria de la

emoción desde el punto más temprana posible. Selección de situación consiste en tomar acciones para que sea más probable que vamos a estar en una situación que esperamos dará lugar a las emociones que nos gustaría tener (o menos probable que vamos a estar en una situación que dará lugar a las emociones que prefiere no tener) por ejemplo son muchas de las decisiones acerca de qué citas que cumplir, a dónde ir a comer, con quiénes pasar el tiempo, y qué hacer después del trabajo tiene implicaciones para la forma que vamos a sentir más tarde, pero estas decisiones no siempre son moldeadas por nuestra estimaciones de las cuales las emociones están generadas. A menudo nos damos cuenta de la trayectoria nuestras emociones son propensos a tomar durante un período de tiempo determinado (por ejemplo, un día), si no se toman medidas para influir en nuestras emociones.

Parece obvio que se debe evitar situaciones en las que van a ocurrir confrontaciones, pero es esta ¿la mejor estrategia a largo plazo? ¿Y si su ausencia de conflictos es dar un permiso implícito a otros para intimidar, y en general a comportarse de manera irrazonable o tóxico? Por la felicidad a largo plazo (en lugar de a corto plazo), que podría ser mejor para buscar una oportunidad ante una confrontación incluso si para una persona que regularmente se la pasa enojado, optándose por cambiar su situación laboral de manera que lo hicieran un lugar mejor para él. Debido a la complejidad de estos intercambios, la selección de situación a menudo requiere la perspectiva de los demás, ya sean padres, amigos o terapeutas.

En la **modificación de situación** se puede decir que potencialmente situaciones molestas conducirán inevitablemente a respuestas emocionales negativas. Los esfuerzos para modificar la situación directamente con el fin de alterar su impacto emocional constituyen una segunda forma de regulación de las emociones, se muestra el siguiente en línea en la figura 5. En el estrés y afrontamiento, este tipo de regulación emocional se conoce como "afrontamiento centrado en el problema" (Lazarus & Folkman, 1984) o "control primario" (Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982).

¿Qué formas puede adoptar la modificación situación? Cuando los amigos vienen a casa a cenar, puede dar forma al ambiente, la música y la comida favorita estratégica para favorecer. Modificación la situación también puede tomar la forma (con niños) de trazar los juegos de una manera que asegure jugar sin problemas, ayudando con andamiaje que les permita resolver un problema difícil, (parcialmente) como el ausentarse cuando sus amigos vienen y no se desea verlos.

Dada la vaguedad del término "situación", a veces es difícil trazar una línea clara entre la situación de selección y modificación de situación. Esto se debe a los esfuerzos para modificar una situación pueden llamar de manera efectiva una nueva situación a la existencia. También, aunque he subrayado anteriormente que las situaciones pueden ser externas o internas, modificación situación (como me refiero aquí) tiene que ver con la modificación de los entornos físicos externos. Considero que los esfuerzos a modificar los entornos "internos" (es decir, cogniciones) en la sección sobre el cambio cognitivo que es más adelante.

Es posible regular las emociones sin cambiar realmente el medio ambiente. Las situaciones tienen muchos aspectos, y el despliegue de atención se refiere a influir en la respuesta emocional mediante la reorientación de la atención dentro de una situación dada. El **despliegue de atención** es, pues, una versión interna de la selección de situación, en la que se utiliza la atención para seleccionar cuál de las muchas posibles "situaciones internas" están activas para un individuo en cualquier punto en el tiempo. En la Figura 5, el despliegue de atención viene después de la modificación situación en la trayectoria emoción. Se utiliza, por ejemplo, para los niños que están en espera de una recompensas que ya viene retrasada, y el uso espontáneo de despliegue atencional afecta exitosamente durante el retraso de la gratificación, también puede incluir la retirada física de la atención (por ejemplo, que cubre los ojos o los oídos), redirección interna de la atención (por ejemplo, a través de la distracción), y respondiendo a la redirección externa de la atención (por ejemplo, cambio de dirección de los padres de un niño con hambre contando la niño una historia interesante). Dos de las formas más investigadas de despliegue de

atención son la distracción y la rumia.

"Distracción" implica un cambio en la atención, ya sea lejos de los aspectos emocionales de la situación o lejos de la situación por completo, por ejemplo, cuando un niño cambia su mirada durante una interacción emocional excesivamente intensa (Stifter & Moyer, 1991). La distracción también puede implicar un cambio de enfoque interno, por ejemplo, cuando una persona invoca pensamientos o recuerdos que son incompatibles con el estado emocional indeseable. Distracción a menudo se ha estudiado en el contexto del dolor, donde se conduce a una mayor activación de las regiones del cerebro asociadas con el control cognitivo (tales como las regiones corticales prefrontales laterales) y la activación de las regiones del cerebro asociadas con la generación de dolor disminuido (Ochsner & Gross, 2005)

"Rumiación" se refiere a un enfoque perseverante en los pensamientos y sentimientos asociados con un evento emoción que desencadenaban. La rumiación en eventos triste o enojado aumenta la duración y la intensidad de las emociones negativas (Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990) y se asocia con mayores niveles de síntomas depresivos (Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993). A diferencia de la distracción, la rumiación implica un enfoque sostenido en los estímulos que provocan la emoción. Otro punto de diferencia es que mientras que la distracción puede tomar la forma de la atención dirigida hacia el exterior, la rumiación normalmente implica una inflexibilidad en la atención dirigida interior.

Una emoción requiere, además, que el individuo intuya la situación con un cierto tipo de significado. Como se señaló anteriormente, los teóricos de la emoción han delineado las diferentes evaluaciones que se piensan para dar lugar a diferentes emociones (Scherer, Schorr, & Johnstone, 2001). El cambio cognitivo se refiere a la evolución de una o más de estas evaluaciones de manera que altere el significado emocional de la situación, cambiando la forma en que uno piensa, ya sea por la situación en sí o sobre la propia capacidad para manejar las demandas

que plantea.

Una forma de **cambio cognitivo** que ha sido objeto de especial atención es la reevaluación (Gross, 2002). "Reevaluación" implica cambiar el significado de una situación de tal manera que hay un cambio en la respuesta emocional de la persona a esa situación. Por ejemplo, tomemos una situación en la que un conocido ignora nuestra sonrisa y saludo. Para muchos, una respuesta natural en una situación de este tipo es sentir dolor o enojado en este desaire percibido. En este caso, el cambio cognitivo puede tomar la forma de pensar acerca del conocido como distraído, o tal vez preocupado con sus propios problemas. Tal interpretación de la situación (ya sea objetivamente correcta o no) puede afectar profundamente la calidad (que emoción), así como la cantidad o intensidad (la cantidad de emoción) de la respuesta emocional posterior.

Hasta la fecha, los estudios de reevaluación se han centrado en los cambios cuantitativos en la emoción, en particular la disminución de la emoción negativa. Estos estudios han proporcionado pruebas de que la reevaluación conduce a la disminución de la emoción negativa y el comportamiento expresivo (Dandoy & Goldstein, 1990). La reevaluación también se ha demostrado que conducen a la disminución de las respuestas de sobresalto (Dillon & LaBar, 2005) disminuyó las respuestas neuroendocrinas y la disminución las respuestas autónomas (Gross, 1998). Es importante destacar que se han observado efectos similares cuando los participantes utilizan de forma espontánea la reevaluación, ya sea en una situación negativa en la emoción que desencadenaban en el laboratorio o en la vida cotidiana. Estos hallazgos sugieren que la manipulación de los estudios de regulación de las emociones tiene validez ecológica: Se proporciona una visión de la reevaluación, ya que se produce de forma natural en la vida cotidiana.

De acuerdo con estos resultados conductuales y fisiológicos, la reevaluación en el servicio de la emoción por la regulación se asocia con la disminución de la activación en las regiones generadoras de la emoción subcortical (como la ínsula y

la amígdala), así como una mayor activación en regiones prefrontales dorsolateral y medial asociado con el control cognitivo (Levesque, Fanny, & otros, 2003). Cuando la reevaluación se utiliza en el servicio de la emoción hasta la regulación, las regiones prefrontales similares se activan, pero en este contexto hay aumentos en vez de disminuciones en la activación de las estructuras generadoras de la emoción como la amígdala (Ochsner & Gross, 2004). A medida que nuestro modelo de proceso predice, activa en las regiones prefrontales asociadas con la parte superior y el control de las emociones parecen ocurrir relativamente temprano (en los primeros segundos), mientras que las consecuencias bajo la experiencia y el comportamiento disminuido parecen durar mucho más tiempo.

Si se produce relativamente pronto el proceso de reevaluación, es de esperar que el uso de la reevaluación no interferiría con otros procesos cognitivos en curso. Esto es justo lo que se ha encontrado en una serie de estudios que han examinado si la reevaluación deteriora la memoria para su posterior información presentada durante el período de reevaluación (Richards & Gross, 2006). La reevaluación interviene temprano en el proceso generador de la emoción, y altera la experiencia, de comportamiento y componentes fisiológicos de la respuesta emocional sin incurrir en costos apreciables.

La **modulación de la respuesta**, la última de las familias regulación de las emociones, se produce al final del proceso generativo emoción, después de que se han iniciado las tendencias de respuesta. "Modulación de la respuesta" se refiere a influir fisiológica, experimental o las respuestas de comportamiento relativamente directo. Por ejemplo, el ejercicio y la relajación pueden ser utilizados para disminuir los aspectos fisiológicos y de experiencia de emociones negativas.

Una de las formas más investigadas de modulación de la respuesta es "supresión expresiva", que se refiere a los intentos de disminuir la emoción seguida de la conducta expresiva (Gorss, 2002). Ejemplos de supresión abundan, incluyendo nuestros esfuerzos para ocultar la rabia que sentimos hacia un jefe o la

ansiedad que sentimos durante una entrevista. Una de las razones de la supresión ha atraído el interés es que hay dos ideas opuestas sobre lo que ocurre cuando las emociones son suprimidas (Gross y Levenson, 1993). Una idea es que las expresiones conductuales de la emoción constituyen un canal para la descarga de la emoción. De acuerdo con este modelo "hidráulico", si las emociones se les niega la expresión, se escaparán a cabo en otros lugares, por ejemplo, como el aumento de las respuestas fisiológicas. Una segunda idea, sin embargo, conduce a conclusiones opuestas sobre los efectos de la supresión. De acuerdo con este modelo "de la retroalimentación facial", expresiones conductuales de la emoción (como las expresiones faciales) en realidad sirven para amplificar la respuesta emocional; por tanto, si se inhiben, la emoción misma se silenciará.

Los estudios empíricos sobre la supresión expresiva han arrojado resultados que se ajustan perfectamente a ninguno de estos dos modelos. Por un lado, los participantes que han sido instruidos para suprimir sus emociones (durante la emoción inductora de diapositivas, películas, o conversaciones) se incrementa han mostrado en la activación simpática del sistema cardiovascular, como un índice, por ejemplo, a través de medidas que reflejan la presión arterial (Demaree et al, 2006; Gross, 1998a; Gross y Levenson, 1993, 1997; Harris, 2001). Por otro lado, cuando se le preguntó si reprimieron sus emociones, los participantes indican que sienten ya sea comparable o disminución de los niveles de emoción (con descensos ocurren más comúnmente para la emoción positiva) (Gross, 1998).

A nivel neural, sólo un estudio hasta la fecha se ha realizado sobre la supresión expresiva. En este estudio, se pidió a los participantes suprimir su conducta expresiva emoción en curso, ya en el escáner durante 15 segundos se presentaban segmentos de película que provocaban intensos niveles de disgusto. Los resultados indicaron que la supresión condujo a aumentos robustos en la activación de regiones dorsal y prefrontal medial asociados con el control cognitivo, así como a un aumento de la activación en regiones generadoras de la emoción como la amígdala. Es importante destacar que, como el modelo de proceso de

regulación de la emoción predeciría, estas activaciones fueron evidentes tarde en el período de inducción, lo que sugiere que la supresión se asoció con la actividad cognitiva en curso como los participantes esforzadamente trataron de gestionar cada impulso emocional, ya que surgió durante todo el curso de cada película.

Si esta concepción de la supresión expresiva es correcta, podríamos esperar que, a diferencia de la reevaluación, la supresión debe tener claros los costos sociales y cognitivos. En una serie de estudios, esto es precisamente lo que se ha encontrado. En los estudios de la memoria, se ha encontrado repetidamente que la supresión (en comparación con ninguna regulación de la emoción) conduce a un peor aprendizaje para material presentado durante el período de supresión (Richards & Gross, 2000). De hecho, el grado de deterioro de la memoria asociado con la supresión era tan grande como cuando se ha dado instrucciones a los participantes para distraerse tanto como sea posible durante la presentación de la información (Richards & Gross, 2006). En los estudios de las interacciones sociales en el laboratorio, se ha encontrado de manera similar que la supresión está asociada con importantes costes sociales. Al igual que con los hallazgos de reevaluación, es importante señalar que los costos que se han asociado con la supresión instruido en el laboratorio también parecen ser evidente cuando se utiliza la supresión espontáneamente en el laboratorio (Richards & Gross, 2006); durante una transición importante de la vida, la transición a la universidad y en la vida cotidiana (Gross J. J., 2003)

Hay tres nuevas direcciones prometedoras para la investigación en la regulación de las emociones, cada uno de los cuales parecen probable que amplia y extiende la manera en que pensamos acerca de la regulación emocional. La primera se refiere a los antecedentes cognitivos de regulación de las emociones; la segunda se refiere a los límites de la regulación de las emociones; la tercera se refiere a la investigación de la regulación de la emoción y las implicaciones que pueden tener para la comprensión de la psicopatología. Aunque no pretende ser exhaustiva, estas tres selecciones son ejemplos de la promesa de la investigación

regulación de las emociones (Gross J. , 2007).

En materia de la tesis, en la regulación en adolescentes se puede decir que, comparados con los niños, los adolescentes presentan mejores capacidades cognitivas, mayor habilidad para la toma de decisiones y resiliencia, pero al mismo tiempo se incrementan notoriamente los accidentes, las tentativas y los suicidios consumados, los homicidios, la violencia y las conductas sexuales de riesgo, entre otras conductas no saludables (Ozer, Macdonald, & Irwin, 2002). Además, la adolescencia es la etapa del ciclo vital en la que con más frecuencia se inician problemas psicopatológicos como los trastornos de ansiedad y depresivos, el abuso de sustancias y las alteraciones de la conducta alimentaria (Kessler, Chiu, & otros, 2005).

Los adolescentes refieren más fluctuaciones en sus estados de ánimo, más intensidad en sus experiencias emocionales (tanto positivas como negativas) y reacciones más rápidas hacia estímulos emocionales, en comparación con los niños y los adultos, junto a respuestas fisiológicas más intensas ante los estímulos emocionales (Silk, Siegle, & otros, 2009). Aunque el afecto negativo es un factor de vulnerabilidad psicopatológico, estos cambios emocionales subjetivos y fisiológicos son parte del desarrollo normal del adolescente y son característicos de la población sana. Las personas que no han desarrollado estrategias para la gestión adaptativa de las emociones negativas derivadas de los múltiples desafíos de la adolescencia pueden estar particularmente en riesgo de presentar problemas de salud mental (Steinberg, Blatt-Eisengart, & Cauffman, 2006). Por todo ello, consideramos que hay implicaciones clínicas relevantes que hacen importante tratar de entender cómo los adolescentes experimentan y regulan sus emociones.

2.2 La toma de decisiones en adolescentes de 17 a 19 años

2.2.1 Adolescentes

Mead dijo (1961) que la adolescencia es un periodo de cambios entre la infancia y la edad adulta, durante el cual el ser humano llega a una nueva etapa de su desarrollo psicosocial. En algunas sociedades no se considera una etapa por

separado como la infancia o la edad adulta en la vida: es decir, los individuos pasan directamente de la niñez a la madurez.

Para delimitar las edades que conforman la adolescencia están en consideración las que muestra la UNICEF (2011) en el cual indica que la adolescencia se divide en dos; la adolescencia temprana que abarca entre los 10 y los 14 años. Es en esta etapa en la que, por lo general, comienzan a manifestarse los cambios físicos, que usualmente empiezan con una repentina aceleración del crecimiento, seguido por el desarrollo de los órganos y las características sexuales secundarias. Estos cambios externos son con frecuencia muy obvios y pueden ser motivo de ansiedad, así como de entusiasmo para los individuos cuyos cuerpos están sufriendo la transformación.

En la segunda, que es la que interesa esta la adolescencia tardía abarca entre los 15 y los 19 años. Para entonces, ya usualmente han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose. El cerebro también continúa desarrollándose y reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Las opiniones de los miembros de su grupo aún tienden a ser importantes al comienzo de esta etapa, pero disminuyen en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones.

Hall (1904) habla de que, en el mundo occidental, la adolescencia es una etapa para desarrollarse y asumir las responsabilidades propias del adulto. Todo este proceso con lleva cambios físicos y emocionales inciden en su personalidad y se ve reflejado en sus relaciones sociales. De ahí la importancia que le asignan los psicólogos en sus estudios.

Anthony (1969) dice que uno de los puntos que vale la pena destacar es que el cómo se ven a sí mismo los jóvenes es a base del conjunto de pensamientos o ideas que recolectan de las demás personas de su entorno.

Continuando con Hall la idea encontrada en torno a la naturaleza de la experiencia de la adolescencia se da con Stanley Hall, quien propuso su teoría controvertida basaba su razonamiento en la concepción evolutiva, el adolescente constituye una etapa de transición en el desarrollo evolutivo del animal al hombre. Ser adolescente se le es descrito como una persona en una fase de grandes "crisis y tensiones", un ente marginado, confundido, perturbado y muy frustrado por la sociedad como si estuviera frente a una ventana mirando la diversión, la libertad, pero si poder salir a experimentarla. Por ello Margaret Mead (1961) se opuso a estas teorías. En una serie de estudios antropológicos que efectuó descubriendo que en algunas culturas la adolescencia es una época muy placentera de la vida, sin que se caracterice por crisis ni tensiones.

Dentro de estos dos importantes pioneros no hay quien niegue que durante esta etapa si hay un ligero estrés, al menos, como observa el psicólogo Robert Havighurst (1972), todo adolescente afronta retos en la forma de procesos del desarrollo que debe dominar entre los que se cuentan los siguientes:

1. Aceptar su constitución física y adquirir un papel masculino o femenino.
2. Establecer relaciones apropiadas con personas de su edad de ambos sexos.
3. Alcanzar la independencia emocional respecto a sus padres y a otros adultos.
4. Lograr la independencia económica.
5. Elegir una vocación y prepararse para ella.
6. Desarrollar las habilidades cognitivas y los conceptos necesarios para la competencia social.
7. Entender y realizar una conducta socialmente responsable.
8. Prepararse para contraer matrimonio y formar una familia.
9. Adquirir valores que armonicen con una correcta concepción científica del mundo.

A pesar de que los puntos anteriores dan retos, la mayoría de los adolescentes los pasan con éxito. El desarrollo se da en varios cambios de los

cuales comentares sus principales puntos con los cambios físicos, cambios en el pensamiento, cambios en la personalidad e identidad, el desarrollo de la moral y desarrollo social, que a continuación se describen de forma general:

El primero es el **Crecimiento físico** este echo biológica marca el término de la infancia. Las encargadas de desencadenar estos cambios son las hormonas afectando en la parte interna como externa para ambos sexos. A partir de los diez años inician los cambios, justo antes de los cambios hay ensanchamiento del tejido adiposo que aparentan un aumento de peso, aunque en los hombres se pierde más rápido. La altura va de cinco a siete centímetros por año, en las mujeres los senos y las caderas aumentan, se da el periodo menstrual, aparece el vello púbico en ambos, en los varones sus genitales aumentan y después de dos años pueden comenzar a eyacular. En su mayoría las niñas se desarrollan antes y una razón por la que puede ser difícil pasar estos cambios es por la asincronía, la parte en la que las partes del cuerpo crecer de forma un tanto desproporcionada, pero con el paso de los años adquieren su tamaño regular.

El segundo consiste en los **Cambios en el pensamiento** estos cambios los describe Piaget, Inher y Waner (1969) con el nombre de operaciones formales, parte de las habilidades que se desarrollan son tener un análisis abstracto disminuyendo el pensamiento concreto, como por ejemplo pueden decir que sucedería si el planeta tierra fuera dominado por robots, situación que le resultaría difícil a los niños; comienzan a realizar experimentos con su bicicleta al descomponerse esta o pueden preparar alguna receta de cocina; otro ejemplo de racionalización consiste cuando los adolescentes se dan cuenta de que están pensando en alguna acción y después buscan la razón de porque pensaron en esa idea en un principio y de ahí se descubren pensado conscientemente en como buscaron explicar porque pensaron en buscar la razón de porque pensaban el origen del acto.

En tercer lugar, esta el **Desarrollo moral** separándolo por etapas lo que sería todo el desarrollo de un ser humano, la primera comienza es en la niñez donde

demuestran actitudes sumamente egocéntricas como juzgar el bien y el mal haya o no un castigo. En la segunda dan opiniones dependiendo de los reforzados positivos o negativos, en la tercera etapa pasar la responsabilidad a terceros, es decir, la aprobación de su círculo social con respecto al goce, en la cuarta etapa será bajo la mira de la autoridad con las sanciones y los que se encuentran en la quinta etapa se cuestionan si las leyes están siendo justas o no, posee las ideas de un cambio constante con forme el mundo cambia al mismo tiempo.

Por otra parte, para Kohlberg (1968) ha establecido la existencia de seis estadios progresivos del juicio moral, mostrando que el desarrollo del pensamiento de las personas sobre temas morales se caracteriza por los criterios; por lo tanto, maneja 3 niveles y 6 estadios; en el estadio seis se aceptan los principios éticos absolutos que van descubriendo por sí mismo por lo que consideran se aplican a todos, no se deben corromper y son más importantes que alguna ley escrita. En general, los psicólogos coinciden en que el desarrollo moral está estrechamente ligado a la relación que el individuo posee con sus padres.

Para complementar y entender la concepción que muestra Kohlberg de cómo se desarrolla el pensamiento en un tema tan abstracto que es la moralidad, al desarrollar estos niveles, el primero es el nivel preconvenial donde los problemas morales van desde la visión de los intereses concretos de los individuos implicados, y de las consecuencias concretas con que se enfrentaron los individuos al decidir una acción particular. El énfasis en este nivel está en el control externo. Los niños observan los patrones de otros ya sea para evitar el castigo o para obtener recompensas. Se divide en dos estadios, uno es la orientación de castigo y de obediencia y el segundo la orientación instrumental y relativista.

El nivel dos se llama convencional se enfoca en los problemas morales desde la perspectiva de un miembro de la sociedad, tomando en consideración lo que el grupo o la sociedad espera del individuo como miembro u ocupante de un rol. Los puntos de partida para ejercer los juicios morales son en grupo por eso se identifica con la sociedad. Caracterizados por dos estadios más, el tres y el cuatro que se

identifican como las expectativas interpersonales mutuas y conformidad interpersonal; el cuarto sería el sistema social y conciencia.

Y por último en el nivel tres recibe el nombre de posconvencional o de principios que se centra en una perspectiva superior o anterior a la sociedad; aquí las personas se alejan de las normas y expectativas ajenas para redefinir los valores y principios morales que tienen una validez y que son aplicables más allá de la identificación del individuo con dichas personas o grupos. Este nivel puede iniciar durante la adolescencia o el comienzo de la adultez y caracteriza el razonamiento de solo una minoría de adultos. El quinto estadio dentro de este nivel se llama contrato social o utilidad y derechos individuales; por último, el estadio seis consiste en principios éticos universales.

Kohlberg (1968) plantea que la moralidad no es únicamente resultado de procesos inconscientes o de aprendizajes tempranos, sino que existen algunos principios morales de carácter universal, que no se aprenden en la primera infancia y son producto de un juicio racional maduro. El juicio moral es un proceso que permite reflexionar sobre los propios valores y ordenarlo en una jerarquía lógica.

En cuarto lugar, los **Cambios de la personalidad** donde Erickson (1963) lo denomina crisis de identidad durante la cual se busca dar respuesta a quienes son, se observa la realidad como el futuro ya no se toma a juego, puede ser dolorosos, lleno de conflictos internos pues tienen que demostrar una personalidad única.

Erikson concuerda con otro psicólogo, Marcia (1966) que describe, por el compromiso que se hace al buscar empleo, escoger religión y la orientación política Marcia distingue cuatro tipos de personalidad: (1) adolescentes con la crisis de identidad aplazada lo que quiere decir que aun pasan la etapa de crisis y no se han comprometido con algún asunto importante; (2) adolescentes con la crisis de identidad excluida, no han pasado por la crisis pero se han comprometido con alguna decisión por influencia de los otros; (3) adolescentes con identidad

confundida, constantemente está buscando la identidad, el compromiso y la autodefinición; y (4) adolescentes con crisis de identidad superada, un proceso completo que se concluido porque incluso han tomado otras decisiones importantes para su vida.

Y en quinto lugar el **Desarrollo social** donde Garrison y Loredó (1996) aporta que con todos los cambios que ocurren también necesitan adaptarse a nuevas y frecuentemente más intensas, siendo las de mayor relevancia las de que se crean con integrantes de su misma edad, influenciadas por las relaciones previas de la familia.

2.2.2 ¿Qué es una decisión?

Lauder (2014) dice que la historia de la humanidad y la vida de las instituciones y de los individuos están condicionadas por grandes decisiones. De hecho, las pequeñas decisiones, aquellas que, en el próximo paso a cada momento, son a veces las que marcan el rumbo de nuestra realidad y su acumulación resulta en lo que viene a ser nuestra vida. Pero los virajes importantes, los emprendimientos significativos, las guerras y los fracasos dependen casi siempre de buenas o malas grandes decisiones.

Martínez (2010) comenta que tomar una buena decisión es un proceso para trazar en base a un objetivo que se busca, para ello se debe reunir toma la información relevante y ser consciente de las preferencias de la persona que va a decidir. Es importante recalcar y ser conscientes de que todo el proceso requiere de tiempo y planificación.

De acuerdo con Simón (1997), el individuo es la unidad primaria área estudiar los fenómenos relacionados con la toma de decisiones, ya que el individuo el que realiza los procesos mentales para elegir sobre otra cosa.

Existe una teoría de la decisión propuesta por Aguilar (2004):

La teoría de la decisión tiene la función de analizar cómo se selecciona una acción que entre todas las opciones es la mejor opción para una persona. Cómo la elección de comida, la película que ver con los amigos, cuál sería el equipo de fútbol favorito o si usamos protección de seguridad al practicar un deporte. Este estudio a la toma de decisiones ha sido de vital importancia en varias disciplinas como la psicología, economía, sociología, ciencia política, filosofía o administración.

Para León (1987) hace un recorrido por los orígenes con Bernoulli en el siglo XVIII por primera vez resaltan dos propósitos para la descripción de la teoría de la decisión, primero describe la conducta del sujeto y definen cuál es la mejor forma de decidir, la segunda característica establecer el valor del objeto.

Las tres áreas donde ha tenido un impacto significativo han sido en la economía, las matemáticas y la psicología. Detalladamente en la economía se presenta en las inversiones, en la dirección de empresas, los estudios de mercado y por supuesto los parámetros de la conducta del consumidor. Las matemáticas lo han estudiado desde un punto de vista formal, es decir, a partir de un cumplimiento de axiomas la justificación de una determinada función de utilidad. Y la psicología la media en la que se involucra un decisor, incorporando los procesos mentales. Otras disciplinas involucradas son la política, la mercadotecnia la ingeniería, etc.

Coombs y Lehner (1984) reconocen que la mayoría de las investigaciones realizadas son de corte psicológico debido al enfoque del procesamiento de la información, siendo así el enfoque cognitivo considerado principalmente. Por ello hay cuatro calificativos que dan la razón: 1) los orígenes de la psicología cognitiva son tomados por otras como la informática o la lingüística, 2) hay un esfuerzo por salir del encasillamiento del conductismo, porque sólo se piensa en la tarea que conduce a una elección porque propone que le antecede un procesamiento de la

información, 3) percepción del ser humano como un decisor, como un procesador activo, 4) debido a la importancia del reconocimiento de las actividades mentales superiores se destaca el pensamiento, el razonamiento, entre otros.

Por ultimo las investigaciones autocensuradas no permiten que se le analice o rechace en sus hipótesis; cuando se ve a los procesos como la atención, la percepción y la memoria individualmente repercute en la toma de decisiones pues se entrelazan estos procesos y así dentro de toda su historia tanto la psicología cognitiva como la teoría de la decisión comparten antecedentes, el conductismo.

2.2.3 Proceso de Toma de Decisiones

Alexis Codina (2007) complementa la información indicando que entre los factores que los especialistas señalan como propiciadores de la indecisión, están:

- Indeterminación. Puede ser respecto a la precisión de los objetivos (resultados) esperados, las estrategias y medios para alcanzarlos, los recursos disponibles, entre otros.
- Insuficiente información. Sobre los antecedentes del problema, experiencias anteriores, factores propiciatorios (causas subyacentes) y, principalmente, sobre la situación futura del entorno y resultados esperados.
- Inoportunidad. Hay que considerar que el momento y las circunstancias no son las mejores para adoptar una decisión.
- Sensación de precipitación o improvisación. Falta de seguridad, percepción de que el problema no está suficientemente “maduro” para atacarlo.
- Desorganización. Imprecisión de roles en una estructura, dispersión de documentación relevante, ausencia de políticas y procedimientos.
- Temor al fracaso.

La forma en que Damasio (1996) explica que la toma de decisiones se basa en lo que él ha llamado la “hipótesis del marcador somático” que, a nivel neurobiológico, consiste fundamentalmente en una colaboración entre las

modernas estructuras prefrontales y los sistemas más primitivos de la amígdala y otras zonas límbicas relacionadas con ella. Damasio argumenta que los procesos estrictamente racionales no son los que se encargan de resolver por sí solos la mayor parte de decisiones que se toman en nuestra vida cotidiana. Y esto, fundamentalmente, por la manifiesta incapacidad de dichos mecanismos racionales para dar una respuesta rápida y adecuada a los problemas que se le plantean (Damasio A. , 1996).

Continuando con Damasio, la hipótesis de los marcadores somáticos lo explica que, ante la existencia de diferentes posibilidades de actuación, la corteza prefrontal es capaz de crear una representación, aunque muy fugaz, de los diversos escenarios que pueden producirse como consecuencia de las distintas decisiones posibles. Es decir, puede provocar, recurriendo a la colaboración con diversas zonas de la corteza sensorial, la generación de imágenes referentes a cómo serían las cosas. Esas imágenes o retazos de imágenes no sólo contienen los elementos puramente descriptivos de la situación, sino que también sirven para evocar un esbozo de la reacción emocional que la situación real provocaría en nosotros. Y este esbozo incluye un anticipo de las modificaciones viscerales y somáticas propias de la emoción. A esas modificaciones corporales es a lo que Damasio llama “marcadores somáticos”, ya que proveen a los distintos escenarios que la imaginación se presenta con una especie de etiqueta corporal, con un identificador somático que muestra qué aspecto tendría el paisaje visceral del que antes hablábamos en el caso de que la situación imaginaria se convirtiera en realidad.

La modificación de ese paisaje puede ser en sentido positivo, es decir que los cambios producidos sean “placenteros”, o bien en sentido negativo, despertándose sensaciones viscerales “desagradables”. El resultado de este “marcaje” le permite al cerebro descartar con gran rapidez las posibilidades de actuación que han sido, por así decirlo, “calificadas” con mala nota en ese breve examen emocional. Y, por el contrario, en el caso de las posibilidades marcadas positivamente, le abre el camino a preseleccionarlas para darles preferencia como

candidatas a la elección final. El procedimiento permite una velocidad de procesamiento con la que los cálculos meramente racionales no pueden competir. Ahora bien, hemos de subrayar que este “marcaje somático” de las posibilidades presentadas por la imaginación no siempre sucede de forma consciente. Pero, aunque la reacción visceral que realiza el “marcaje” se produzca inconscientemente, no por ello deja de surtir los efectos requeridos para la toma de decisiones (Simón, 1997).

Otra de las características de este mecanismo es que permite una evaluación totalmente personal de las posibilidades de elección que se presentan. No se trata de una simulación en abstracto de cuáles serían las ventajas e inconvenientes de una determinada línea de actuación, sino de una especie de ensayo general con una evaluación particularizada y afinada a la historia personal de cada uno. Los pacientes lesionados en el lóbulo frontal pueden resolver bastante bien las cuestiones que requieren una inteligencia abstracta, pero fracasan cuando tienen que sintonizar las situaciones reales con su historia afectiva particular. Precisamente fallan en la toma de decisiones personales, porque la fina comunicación entre las estructuras prefrontales y las límbicas está interrumpida, de modo que no pueden llevar a cabo ese delicado trabajo de someter los escenarios que su imaginación predice a la consideración y evaluación de sus peculiaridades afectivas. Estos pacientes se ven obligados a emplear en exceso mecanismos puramente racionales que se muestran inapropiados para resolver la mayoría de los problemas difíciles de su vida real (Simón, 1997).

Para las decisiones hay una gama de opciones siempre, lo que implica que se dejen de lado algunas. Al complicarse estas decisiones, se deben tomar en cuenta lo que se quiere, lo que se debe hacer y lo que conviene. Dificultándose también al hacerse las decisiones sin pensar sea por tiempos o no, la ignorancia, el no saber decir no, las costumbres y tradiciones, el lugar donde se esté o no tener con quien dialogar.

El tener presentes estas dificultades, van de la mano con las ideas que las

personas tienen que igualmente influyen como el buscar actividades emocionantes o nuevas, la independencia, demostrar que se es bueno en algo, querer terminar rápidamente, decir que todo es difícil de resolver o que ya es grande, adulto.

Cuando se accede a las presiones sociales, el objetivo es evitar que no haya sentimiento de rareza buscando la aceptación para obtener el sentido de pertenencia, también el mostrarse agresivo al buscar respeto y lo que se ve o escucha en los diversos medios.

Las aptitudes que la persona debe poseer son el asertividad, en los cuestionamientos, en el tiempo que invierte para pensar y el respeto hacia otros; la autoestima, por medio del reconocimiento de las destrezas y las limitaciones; análisis, lo que sería prever las consecuencias y alternativas sin dañar a otros; y la paciencia, presente no apresurar los sucesos.

Todas estas aptitudes envueltas de un proceso en el que inicia al detener, es decir, parar lo que se hace; después se analiza toda la situación que está ocurriendo, es momento de identificar si se sabe cómo es la realidad, es decir qué opciones y aprovechando para buscar información si se lo requiere; se elige en base a toda la información que se tiene; así se comunica de forma asertiva y se lleva a la ejecución la decisión.

Las distintas etapas de la vida plantean numerosas obligaciones y actividades que deben cumplirse y que en algunos casos generan retrasos o complicaciones durante el desarrollo de la vida para pasar de adolescente a adulto.

En la actualidad existen muchas investigaciones y temas que giran en torno al adolescente o joven como las drogas, sexualidad, uso de medios de Internet, competitividad o depresiones, complicando todo ello estar en esta etapa.

En comentarios de Covey (2013) “si siendo adolescentes hay que tomar decisiones para el resto del viaje, sólo quedaría mantener las decisiones y cosechar

los frutos". La primera de las 6 preguntas o temas de Covey son respecto a la elección de colegio y por consecuencia a la elección de la carrera a estudiar, ya que es ahí donde se pueden abrir todas las puertas o donde las cerrarán en la cara, resaltando el encontrar motivación para estudiar u obtención de buenas notas, entre otras.

Después están los amigos (cómo elegirlos) es ahí donde hay una enorme necesidad de pertenencia; el tercer lugar es para los padres donde se fomenta de una buena relación con ellos, sobrevivir a las riñas o construir una relación de matrimonio; en cuarto lugar está el noviazgo y el inicio de la vida sexual, es decir las características que quiero que tenga mi pareja, el estar cómoda o no en una relación, si es momento de avanzar o de cortar, cuál es el problema de centrar toda la vida en la pareja y contar con toda la información sobre el sexo, las ETS y su importancia.

Está la cuestión de las adicciones en donde se habla con la verdad de las consecuencias respecto al alcohol, la marihuana, la cocaína y los medicamentos que se venden con receta médica; y por último la autoestima, ¿por qué es importante la autoestima? Porque incluso elegir querer uno mismo es justamente eso, una elección, ya que es cuestión de obtener seguridad desde el interior y no, en por medio del entorno (Fominaya, 2014).

2.3.4 Cognición social

Las bases de la cognición social están en la neurociencia social, que incluye disciplinas como la psicología social, clínica, ciencias cognitivas, neurociencia afectiva (Fernández-Duque, 2008) y se define como el entender y explicar de qué manera los pensamientos, las sensaciones y el comportamiento de cada persona recibe una influencia de otro que sea real o imaginario donde el estudio se lleva acabo de manera que se toma en cuenta el contexto social y cultural, focalizando el cómo se percibe e interpreta la información que uno mismo u otros. Los procesos

cognitivos que conllevan a las conductas sociales son variados por lo que hay poca información al respecto. Sin embargo, hay cierta evidencia de la existencia de regiones críticas tales como la corteza ventromedial, la amígdala, la corteza somatosensorial y la ínsula y el cíngulo con mayor incidencia (Manes, Gleichgerrcht, & Torralva, 2009).

Dicho así, la cognición social debe entenderse como un proceso que permite que los seres humanos identifiquemos y realicemos lecturas de los signos sociales y respondamos coherentemente con dicha información para que ello, será importante la participación de varios circuitos cerebrales, en especial el orbitofrontal cuya dinámica estará relacionada con la manera cómo una persona enfrenta y resuelve situaciones de la cotidianidad y la capacidad que tiene de interpretar y utilizar la información social para manifestar conductas sociales (Fernández-Duque, 2008).

Los factores pudieran facilitar o imposibilitar un funcionamiento de la cognición social que se evidencie, puede existir varios factores dentro de la etiología del daño cerebral que serían una explicación para que algunas personas presenten conductas sociales indicadoras de disfunciones en la cognición social, pero también existen factores del neurodesarrollo que explicarían este funcionamiento (Montoya & Arango, 2015).

Hasta el momento, se puede concluir que la cognición social es un constructo con múltiples dimensiones que involucra la forma en la cual nos relacionamos con los demás, usamos la información que inferimos de los otros para planear nuestras propias conductas y cogniciones y a partir de ahí, establecemos relaciones interpersonales. Al ser un constructo con múltiples componentes asumimos que el procesamiento de la información social va a estar influenciado por las cogniciones, motivaciones y emociones; por lo tanto, la cognición social será el resultado de la percepción social y se evidenciará por medio de la conducta social (Butman & Allegri, 2001)

Desde la Neurociencia Social se destacan los siguientes componentes de la cognición social (Montoya & Arango, 2015):

1. Juicio social de rostros: es el reconocimiento de las emociones desde la expresión facial. Neuroanatómicamente la amígdala cumple un papel importante para procesar las emociones negativas y los estímulos potencialmente peligrosos.

2. Simulación y empatía: es la capacidad de comprender, ser consciente, ser sensible o experimentar los sentimientos, pensamientos y experiencias de otros, sin que estos hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita. Se requiere de la simulación para lograr juzgar lo que otros sienten, simular las emociones del otro en uno mismo, posibilita entenderlas. Igualmente se reconfirma que la corteza somatosensorial derecha cumple un papel importante para los procesos de simulación y empatía.

3. Toma de decisiones y Teoría de la mente: el proceso de los estímulos involucra diferentes niveles iniciando con la corteza de asociación en la que el área del lóbulo temporal se realiza el reconocimiento de caras para que prosiga con aspectos cognitivos, emocionales y motivadores por la amígdala, la corteza orbitofrontal y la corteza somatosensorial, dando como resultado la base neural de la conducta social, por lo que en el estudio de la Cognición Social se incluyen varios procesos cognitivos a la vez como la Teoría de la mente y la Toma de decisiones (Manes, Gleichgerrcht, & Torralva, 2009).

La teoría de la mente se va adquiriendo durante todo el desarrollo, adquiriendo así su complejidad como por ejemplo aprenden a resolver problemas de primer y segundo orden, retando las reglas o normas y aprendiendo a leer entre líneas, lo cual encuentra una transcendencia de la actividad en la corteza prefrontal medial a la región ventral hacia la región dorsal (Moriguchi, Ohnishi, & otros, 2007).

La toma de decisiones involucra regiones corticales y subcorticales, si hay

déficits para tomar decisiones hay una disfunción del área prefrontal. Diversos trastornos psiquiátricos se relacionan con esta área por ello se afecta la toma de decisiones. Así que una prueba utilizada ha sido el Iowa Gambling Task, creada por Antoine Bechara y Antonio Damasio en el año 1994, es una prueba básicamente ejecutiva, requiere de diversas funciones como la capacidad de aprendizaje, de alternancia entre sets y memoria de trabajo.

Bajo el criterio de que la región orbitofrontal, al tener conexiones con la amígdala y la corteza prefrontal (el área emocional y el área racional, respectivamente) sería crítica para la toma de decisiones y que, por tal, la toma de decisiones se vería alterada tras producirse una lesión en la corteza ventromedial prefrontal (Manes, Gleichgerrcht, & Torralva, 2009).

Importante he de destacar los estudios en neuroimagen donde se nota la importancia de la lateralización en la toma de decisiones y se observa una mayor activación en el área frontal derecha mientras realizaban una tarea de toma de decisiones (Rogers, Owen, & otros, 1999). La relación entre la corteza prefrontal derecha y la toma de decisiones fue observada también por Clark y colaboradores (2003), en su estudio de lesiones.

En la interacción social se involucra el juicio y toma de decisiones, reglas sociales, intenciones de otros, confianza, moral y ética. La importancia de cuestionarse recae en la necesidad de no caer en la confusión a la que nos llevaría introducir términos funcionales, sólo como descripciones de la conducta social a través de las que estaríamos frente a un pobre entendimiento de la Cognición Social propiamente dicha y, más aún, de la organización de la corteza prefrontal, utilizando diferentes lenguajes para describir el mismo sistema neural en dos áreas diferentes, hay un estudio (Torralva, Roca, & otros, 2007) en donde se evalúa la Teoría de la mente y la toma de decisiones en pacientes con disfunción prefrontal.

En este estudio en particular, participaron pacientes en el estadio inicial de la variante frontal de la demencia frontotemporal (en la cual existe una disfunción

prefrontal selectiva) y se comparó su desempeño contra un grupo de sujetos controles normales.

Observamos que los pacientes con demencia frontotemporal presentaban déficits en la toma de decisiones y en pruebas de Teoría de la mente, sin embargo lo que surge de estos datos es que, más allá de que algunos investigadores sugieren que los déficits en Teoría de la mente y toma de decisiones pueden converger en las mismas áreas prefrontales, la falta de correlación entre ambos aspectos indicaría que si bien estas funciones comparten algunas de sus bases neurales, los circuitos neurales involucrados podrían ser independientes (Manes, Gleichgerrcht, & Torralva, 2009).

En conclusión, los déficits en Cognición Social y en la toma de decisiones tienen un efecto adicional en el desarrollo de los síntomas conductuales de los pacientes con afectación de la corteza prefrontal, un gran número de patologías neurodegenerativas y neuropsiquiátricas se caracterizan por la desregulación de los procesos que involucran Teoría de la mente y la toma de decisiones; la cognición social juega un papel fundamental en el desarrollo de relaciones sanas que generan confianza y empatía en los grupos sociales. Es una de las claves fundamentales para que en la sociedad se evidencie el establecimiento de convivencias sanas y pacíficas que permitan compartir afectos. El tener comprensión de los sentimientos del otro, nos ayuda a desarrollar conductas prosociales y altruistas (Manes, Gleichgerrcht, & Torralva, 2009).

CAPITULO III.

MÉTODO

CAPITULO III. MÉTODO

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación cuantitativa tiene que ser objetiva evitando cualquier variable personal del investigador porque se tiene una estructura y una base determinada donde los datos obtenidos serán de una muestra mayor y hay una posibilidad de réplica o comparación con investigaciones (Hérmendez, Fernández, & Baptista, 2010), siendo mi objetivo establecer con cantidades para tener una noción concreta del valor las emociones en la toma de decisiones.

3.2 Método de la investigación

El método Correlacional tienen la finalidad de dar respuestas a la investigación para conocer la relación o el grado de asociación presente entre dos o más conceptos, categorías o variables de un lugar determinado mediante la medición de cada una de ellas para que posteriormente se analicen y vinculen con el sustento de una hipótesis que se pone a prueba (Hérmendez, Fernández, & Baptista, 2010) concluyendo en una posible predicción al valor de las variables relacionadas.

3.3 Técnica de la investigación

La técnica es un conjunto de reglas y operaciones formuladas expresamente para el manejo correcto de los instrumentos, lo cual permite, a su vez, la aplicación adecuada del método o de los métodos correspondientes. Cuando se realiza una investigación (teórica o práctica) debe adecuarse al método que se utiliza, lo cual presupone la existencia de una ligazón entre ellos (Rojas, 2013).

Algunos ejemplos de esta técnica son cuestionarios cerrados, el llenado de datos estadísticos o pruebas previamente estandarizadas, así como también sistemas de mediciones fisiológicas (Hérmendez, Fernández, & Baptista, 2010).

Las pruebas estandarizadas son un medio de obtención de información por medio de algunas evaluaciones previas que permiten tener una validez y confiabilidad con mayor efectividad, aplicables a diversos lugares e incluso países con su previa adaptación, con el objetivo de conocer o valorar a los sujetos seleccionados en una muestra sobre una situación en particular, respondiéndose por escrito; lo que facilita una cobertura más amplia y eficiente.

Seleccionando particularmente la variable independiente que sería la regulación emocional y la variable dependiente sería toma de decisiones; ya se busca probar o refutar si la toma de decisiones depende de la influencia de las emociones.

3.4 Participantes

El punto focal es “qué o quienes” van a ser los participantes, los fenómenos, objetos o comunidades que será objeto de estudio y se definirán con el planteamiento del problema y los alcances que se pretendan con el estudio cuya finalidad es extrapolar los resultados para una población en general (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010). Los participantes se captaron de una escuela privada de nivel preparatoria en el estado de Morelos. Las características en los criterios de inclusión son:

- El tamaño de la muestra será un grupo de 20 participantes
- Estudiantes que están cursando el último año de nivel bachillerato y preparatoria.
- Las edades serán de 17 y 19 años.
- Los alumnos tendrán asistencia regular en todo el curso de la escuela.
- Serán hombres y mujeres.
- Alumnos que se encuentren cursando sus estudios en la Preparatoria de UNILA, campus Cuautla.

Las características los alumnos en los criterios de exclusión serán:

- Alumnos que cursen el primero y segundo año del bachillerato y preparatoria.
- Alumnos que estén dados de baja en las listas de asistencia.
- Alumnos que tengan una edad mayor o menor a pesar de estar cursando el tercer año de preparatorio y bachillerato.
- Alumnos que no asistan en el día acordado para la realización de la encuesta.

3.5 Instrumento utilizado para la recopilación de datos

En este espacio se realiza de forma práctica y concreta la resolución a las preguntas de investigación alineados con los objetivos a cumplir. Lo que se reduce al diseño de uno o más para la elaboración de las encuestas como es en este caso para aplicarlos en el contexto seleccionado para el estudio (Hérendez, Fernández, & Baptista, 2010). Siendo el instrumento la Prueba de 16 Factores de Personalidad en conjunto con la Prueba Iowa Gambling Task.

La prueba de 16 Factores de Personalidad consiste en ser la quinta edición, realizado por R. B. Cattell, A. K. S Cattell y H. E. P. Cattell, 1993, con una adaptación Española por Nicolás Seisdedos Cubero, TEA Ediciones S.A. Puede ser administrado de manera individual y colectiva con una duración que se considera variable, entre 40 y 45 minutos, aplicable para adolescentes y adultos, puede verse la hoja de perfil en el anexo 1. El objetivo consta de una apreciación de 16 rasgos de primer orden y 5 dimensiones globales de la personalidad y las normas están en decatipos, en adultos de ambos sexos (Cattell & Cattell, 1994).

La metodología usada por Cattell y su equipo fue la siguiente: pidieron a unos “observadores” que calificaran mediante estos adjetivos a un grupo de personas conocidas; luego, sometió a análisis factorial estas calificaciones, con lo que logró identificar 16 rasgos o factores primarios de la conducta para explicar el espectro total de la personalidad. Estos rasgos o factores fueron considerados por el autor para elaborar 16 escalas primarias con abreviaciones para identificarlas, la A es

afabilidad, la B razonamiento, la C estabilidad, E dominancia, F animación, G atención a las normas, H atrevimiento, I sensibilidad, L vigilancia, M abstracción, N privacidad, O aprensión, Q1 apertura al cambio, Q2 autosuficiencia, Q3 perfeccionismo y Q4 tensión.

Adicionalmente, a través de la combinación de las escalas primarias en “conglomerados”, Cattell logró identificar 5 factores de segundo orden o dimensiones globales. Estas dimensiones globales, que se presentan abajo, resumen la interrelación de las escalas primarias y permiten describir la personalidad desde una perspectiva más amplia.

- Ext.: Extraversión
- Ans: Ansiedad
- Dur: Dureza
- Ind.: Independencia
- AuC: Autocontrol

Por último, y a fin de otorgar validez a las repuestas de los sujetos, el 16 PF cuenta con 3 escalas de validez o estilos de respuesta. Estas escalas, más abajo presentadas, evalúan las influencias distorsionadoras producidas por la actitud del examinado ante la prueba.

- MI: Manipulación de la Imagen
- IN: Infrecuencia
- AQ: Aquiescencia

En la parte práctica de la prueba de 16 Factores de Personalidad constó de aplicación al mismo tiempo en grupo donde se le proporcionó a cada uno una hoja de respuestas y el cuestionario para mayor facilidad y que pudieran cada uno llevar su propio ritmo sin interrumpir al otro, siguiendo las instrucciones del manual, toda

la prueba en una sola sesión. Realizándolo en su aula común de clases.

Para la prueba de **Iowa Gambling Task** (Bechara A., 1994) el sujeto debe elegir entre cuatro montones de cartas etiquetadas como A, B, C y D. El “jugador” inicia el experimento con 2.000 \$ simulados y se le indica que la finalidad del juego es incrementar en lo máximo esta cantidad e intentar perder lo menos posible. El juego consiste en dar la vuelta a las cartas, una cada vez, de cualquiera de los montones. Siempre que levante una carta recibirá una cantidad de dinero y en algunas deberá pagar cierta cantidad también. Los montones A y B (malos) tienen beneficios altos junto a penalizaciones elevadas, por lo que su elección continuada genera pérdidas a largo plazo. Los montones C y D (buenos) tienen recompensas menores, pero también lo son las penalizaciones asignadas, por lo que su elección continuada genera beneficios a largo plazo.

Realizado por Bechara donde sus primeros trabajos con la IGT (Bechara, Damasio & Lee, 1999) mostraron que los sujetos normales comenzaban a generar una respuesta electrodermal anticipatoria antes de elegir una de las cartas de los montones catalogados como malos, pero los sujetos con lesiones en la región ventromedial aun generando una respuesta fisiológica tras cada recompensa o penalización, eran incapaces de generar una respuesta electrodermal anticipatoria. De esta forma parecía posible establecer una relación entre la ausencia de la actividad electrodermal y la insensibilidad a las consecuencias futuras que manifestaban los lesionados prefrontales (Gordillo & Salvador, 1997).

Esta prueba fue aplicada de manera individual cuando terminaron de realizar la prueba de 16 factores de personalidad en el orden que terminaban la misma y llevándolos a un salón continuo al grupo; se utilizó un dispositivo electrónico con pantalla táctil para facilitar la aplicación, tuvieron la opción de hasta una hora en la prueba. Al terminar en esta prueba ellos pudieron ver cuál era su puntuación final por que hubo varios tipos de exclamaciones como por ejemplo “tan poco”, “no gané”,

“pensé que era más fácil”, por mencionar algunas.

3.6 Hipótesis o supuestos

HI. Existe relación entre la regulación de las emociones en la toma de decisiones.

H0. No existe relación entre la regulación de las emociones en la toma de decisiones.

CAPITLO IV.

RESULTADOS

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivo

En la Tabla 1 se muestran las puntuaciones medias de los 22 factores medidos. La variable de autosuficiencia es el que se encuentra sobre el promedio alto lo cual indica que los participantes tienden bastante al individualismo o ser solitarios, es decir, toma decisiones por su cuenta puede tener dificultades para trabajar con otros donde le cuesta pedir ayuda a otros por la misma razón, en algunas ocasiones pasan por alto los aspectos interpersonales y las consecuencias de sus acciones, planea continuamente sola sin interrupciones ni acepta sugerencias.

Mientras que las variables que se encuentran dentro del promedio son once, la abstracción, la privacidad y tensión, la dominancia, la vigilancia y la independencia, la apertura-cambio, la sensibilidad, animación, la aprensión y la ansiedad. Estos valores se interpretan como que los participantes son prácticos, orientadas al ambiente, considerados “con los pies en la tierra”, pueden no ser capaces de generar soluciones posibles para los problemas, están ocupadas pensando, imaginando, pero también abstractos, se orientan a procesos objetivos y observables sin descartar la intuición, seleccionan con quién se quieren relacionar y con una actitud que va de entre relaja a enérgica, cuentan con la facilidad para hablar sobre sí mismos, hay tendencia a no “poner todas las cartas sobre la mesa”, los problemas que presentan prefieren guardarlos para sus adentros ya que se les dificulta hablar de temas personales, siendo difícil intimar, pero una vez que la confianza se ha establecido las respuestas no son escuetas, en ocasiones se desconfía de los demás.

Definiéndolos a su vez como personas que tienen un nivel de energía considerable que les permite moverse a la acción y en algunas ocasiones irritabilidad cuando tienen que esperar, son cooperativos, se pueden acomodar a los deseos de los otros, que evitan conflictos, pero dominantes y asertivos, que nos

dice que tienen la tendencia a ejercer la voluntad de una mismo sobre los demás; son confiables, pero a la vez precavidos, ya que en algunas ocasiones no se sienten comprendidos y creen que se pueden aprovechar de ellos.

Apegados a los lazos familiares y lo predecible, no suelen cuestionarse mucho el cómo están hechas las cosas, en donde de igual manera buscan experiencias nuevas, abiertos al cambio para realizar mejoras, si observan que lo que hacen no les satisface o es poco adecuado, se inclinan por el cambio. Su sensibilidad es estable, actúan seriamente y a la vez espontáneamente, sus juicios se basan en gustos personales o valores estéticos tendiendo en algunas ocasiones a ser más utilitarios, con la posibilidad que depende del lugar y las personas que los rodeen.

Por el contrario, las variables que se encuentran en el promedio bajo son las siguientes: el atrevimiento y perfeccionismo con el mismo valor, seguido de dureza, están en orden descendente la atención a normas, estabilidad, autocontrol, afabilidad, estilos de respuesta, razonamiento y extraversión. Existen por lo tanto personas en el grupo que se comportan de manera tímida, cautos e incluso temerosos, les resulta difícil hablar a un grupo de gente, hay poca autoestima ante situaciones nuevas o interpersonales, tolerantes con el desorden, flexibles, relajados y tranquilos: pacientes y no se frustran con rapidez, pueden no tener motivación, son fríos, impersonales, se adaptan, inconformistas, con dificultades para adaptarse a las normas y reglas muy estrictas, usan una justificación en la indican que las normas se hicieron para no cumplirse cuando hay buenas razones para ello y tienen un pensamiento muy concreto.

Tabla 1. Datos descriptivos

Variables	<i>M</i>	<i>DT</i>
-----------	----------	-----------

Afabilidad	4.44	1.34
Razonamiento	4.28	2.63
Estabilidad	4.61	1.29
Dominancia	6.06	2.18
Animación	5.17	2.73
Atención-Normas	4.78	2.07
Atrevimiento	4.94	1.00
Sensibilidad	5.83	2.20
Vigilancia	6.00	1.45
Abstracción	6,67	1.14
Privacidad	6.44	1.04
Aprensión	5.00	1.33
Apertura-Cambio	5.94	2.36
Autosuficiencia	7.83	1.62
Perfeccionismo	4.94	1.89
Tensión	6.44	1.72
Extraversión	3.52	2.38
Ansiedad	5.00	2.29
Dureza	4.91	2.87
Independencia	6.00	1.99
Autocontrol	4.50	1.89
Estilos de respuesta	4.39	1.29

Rango de respuesta: 1=Muy bajo; 2-3= Bajo; 4=Promedio bajo; 5-6=Promedio; 7=Promedio alto; 8-9=Alto y 10=Muy bajo.

En la tabla 2 podemos observar que la media va en orden ascendente, de menor a mayor, desde el bloque 1 al bloque 5, lo que permite diferir que, con cada bloque de 20 elecciones, dan 100 elecciones en total, los participantes señalaban con mayor frecuencia las opciones C y D que son identificadas como las correctas ya que éstas dan recompensas constantes a largo plazo, y por ello tienen pérdidas menores lo que indica una relevancia significativa. En la gráfica 1 se muestran las puntuaciones medias obtenidas por los participantes en cada uno de los bloques del IGT.

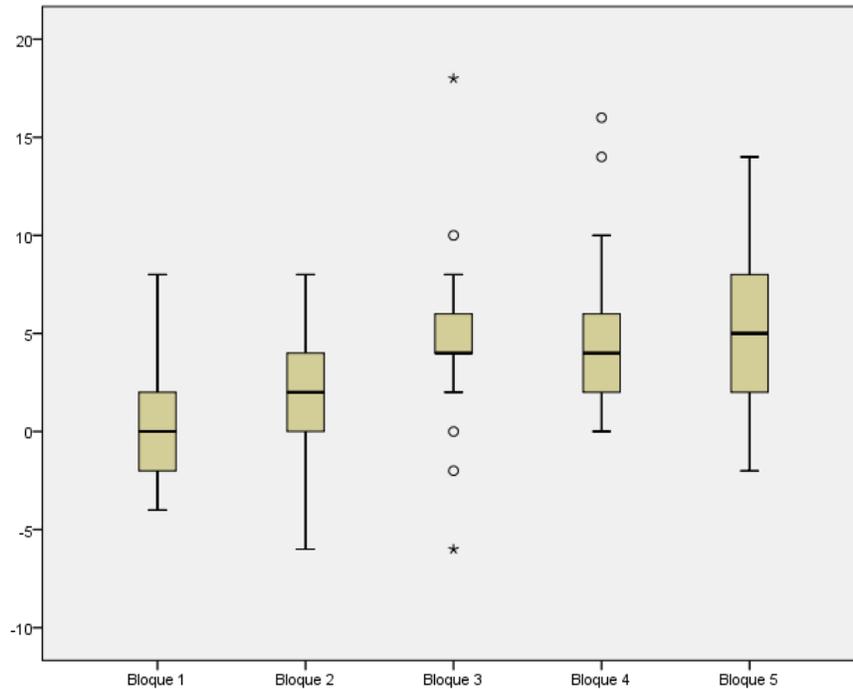
Tabla 2 Datos descriptivos

Variabes	<i>M</i>	<i>DT</i>
Bloque 1	.22	3.06
Bloque 2	1.56	3.53
Bloque 3	4.56	4.94

Bloque 4	4.89	4.40
Bloque 5	5.89	4.25

Media (M) y desviación típica (DT) de los bloques de Iowa Gambling Task

Gráfica 1. Iowa Gambling Task



Gráfica de la media de los puntajes de Iowa Gambling Task

4.2 Análisis de correlación

El objetivo de esta investigación era estudiar la relación entre la regulación emocional y la toma de decisiones en adolescentes. Previo al análisis de relación entre las variables se efectuaron pruebas de normalidad utilizando el programa estadístico SPSS versión 22. Se empleó el coeficiente de correlación no paramétrica de Spearman para analizar las relaciones entre el IGT y las variables de la prueba de 16FP. Como se puede ver en la Tabla 3, no se observaron relaciones significativas entre las variables del 16 FP con la puntuación total del IGT.

Tabla 3. Correlación del IGT y la prueba de 16FP

Variables	Puntuación total de IGT	p
-----------	-------------------------	-----

Afabilidad	.35	.16
Razonamiento	.06	.80
Estabilidad	-.04	.88
Dominancia	-.11	.66
Animación	-.03	.92
Atención-Normas	.44	.07
Atrevimiento	.19	.46
Sensibilidad	-.04	.87
Vigilancia	-.11	.65
Abstracción	.04	.87
Privacidad	-.04	.87
Aprensión	.06	.82
Apertura-Cambio	.16	.53
Autosuficiencia	.12	.63
Perfeccionismo	.13	.61
Tensión	.03	.91
Extraversión	.12	.63
Ansiedad	-.03	.90
Dureza	-.09	.72
Independencia	-.18	.47
Autocontrol	.39	.11
Estilos de respuesta	.42	.08

El rango de interpretación del grado, intensidad o fuerza de correlación es de 0.00 a .29 = débil, .30 a .49= moderada y .50 a .99= fuerte (Cohen, 1988). Los resultados demuestran que de acuerdo con el grupo seleccionado no hay una correlación significativa entre la variable Autocontrol de la prueba de 16 Factores de la Personalidad y los resultados del Iowa Gambling Task, aunque cabe destacar que, con las variables de afabilidad, autocontrol, estilos de respuesta, atención a normas, se correlacionó en sentido positivo, con fuerza moderada, aunque no resultó estadísticamente significativa. La fuerza de correlación moderada de la puntuación total del IGT con las variables de afabilidad, autocontrol, estilos de respuesta y atención a normas, evidencia que para la toma de decisiones se deben investigar otras variables.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La intensidad de la correlación entre la toma de decisiones y algunos factores de la personalidad parten de los datos obtenidos que dan una correlación moderada, en un sentido positivo, lo que arroja información complementaria de las características de una persona con habilidades desarrolladas en la toma de decisiones.

Una primera variable para considerar para correlacionar con la toma de decisiones sería el de **autocontrol** que es justamente el que mayor interés tiene para el presente estudio, ya que indican el grado en el que los adolescentes dominan sus deseos y urgencias personales, moderadamente desinhibidos. Lo que indica que los adolescentes son capaces de inhibir sus impulsos y lo pueden hacer con características como animosos (F+), inconformistas (G+), abstraídos (M+) y/o tolerantes al desorden (Q3). Las relaciones existentes con otras variables de esta dimensión global pueden apoyar una cierta rigidez en esta persona (F-, G+, M- y/o Q3+).

Al relacionarlo con los autores descritos retomo cinco autores que le dan el sustento para estos resultados. En primer lugar, para Gross, John y Richards (2006) es evidente que se pueden regular ya sean emociones negativas o emociones positivas, para aumentar o disminuir la intensidad con la que se expresan. Con ello, se infiere que los adultos jóvenes son capaces de regular en mayor medida sus emociones positivas (por ejemplo, la disminución de la felicidad para encajar socialmente), a diferencia de las emociones negativas (especialmente la ira, la tristeza y la ansiedad) que se presentaron con menor frecuencia.

En segundo lugar, Gross (2007) indica que la regulación de las emociones constituye una actividad que inicialmente es deliberada, pero más tarde se produce sin conocimiento consciente, como el ocultar el desagrado por la comida en casa de un amigo. Sin embargo, se prefiere pensar en un continuo que va desde la regulación consciente, con esfuerzo y controlada a la regulación inconsciente, sin

esfuerzo, y automático. La evaluación de los procesos automáticos de regulación automática es difícil, ya que no hay puntajes específicos de pruebas psicométricas que puedan tomarse como indicadores, para ello se requieren indicadores fisiológicos, los cuales no se contaron en el presente estudio. Dichos indicadores fisiológicos podrían ser utilizados en estudios posteriores y ser monitoreados en tiempo real.

En tercer lugar, para Tompson y Calkins (1996) no hay que hacer suposiciones a priori acerca de ninguna forma particular de regulación emocional respecto a si es bueno o malo. Esto es importante, para evitar la confusión que se creó en el estrés y el afrontamiento, donde las defensas están predefinidas como mala adaptación y contrastaban con las estrategias de supervivencia. Estas preconcepciones han dificultado identificar los costos y beneficios de los procesos de defensa.

Por todo ello, Gross (1996) propone un modelo de regulación de las emociones, el cual ofrece un marco con diversas estrategias para que la regulación emocional se haga de forma consciente. Las cinco estrategias corresponden al orden en que se producen en el nivel micro: 1) *Situación de selección*: que abarca las estrategias que implican escoger o evitar algunas actividades, personas, lugares o en función de su impacto emocional previsto. Afecta a la situación a la que se expone una persona, y por lo tanto da forma a la trayectoria de la emoción desde el punto más temprana posible. 2) *Situación de modificación*: abarca las estrategias destinadas a modificar la situación con el fin de alterar su impacto emocional. 3) El *despliegue de atención* comprende las estrategias que alteran la forma en que sentimos al modificar la información para atender. 4) El *cambio cognitivo* se refiere a reevaluar la situación de una manera que cambia su impacto emocional. 5) La *modulación de la respuesta* se produce al final del proceso generativo emocionalmente, después de que la emoción se ha generado en su totalidad. Estas familias incluyen estrategias dirigidas a las manifestaciones corporales de las emociones (por ejemplo, fisiológicos, conductuales). Cada una de estas estrategias

podría tomarse en cuenta en el diseño de planes de desarrollo en los adolescentes para que la regulación emocional se haga de forma consiente, a partir de los resultados obtenidos posiblemente no se han establecido éstas por lo que las puntuaciones son bajas y podrían ser de ayuda en un futuro.

Para Depaula, Piñeyro, Clotet y Nistal (2011) aquellas decisiones vinculadas a la búsqueda del éxito personal ponen en juego competencias socialmente aceptables, así se manifiestan en mayor medida en los procesos decisorios racionales, planificados a través de conocimientos utilizados de manera consciente, más que en el despliegue automático de procesos intuitivos. De acuerdo con Cassullo (2011), los adolescentes perciben mayor autocontrol frente a posibles accidentes que pudieran ocurrir en la vía pública, es decir, aquellos que se perciben asumiendo conductas de autocuidado, muestran mayor bienestar psicológico, autocontrol emocional y habilidades sociales. Los adolescentes que expresan autocontrol también muestran mayor bienestar psicológico y autocontrol emocional frente al consumo de alcohol y drogas.

De acuerdo a los resultados antes expuestos, la toma de decisiones está ligada a los estilos de respuesta que corresponde a la **deseabilidad social**, es decir, por las puntuaciones se denota que los adolescentes realizan un esfuerzo por dar una mala imagen consigo mismo y lo que quiere que piensen los demás de él, sin embargo, ésta imagen no necesariamente es real, y en algunas ocasiones puede o no ser consciente pero lo importante es que indica que hay un fin o meta a alcanzar como la pertenencia a los grupos sociales.

Lo anterior se respalda con lo que indica Makadok y Barney (2001) donde se centra en los procesos cognitivos, sociales y políticos propios de la toma de decisiones estratégicas, sugiriendo que la cantidad de información reunida debería variar de acuerdo con el grado de incertidumbre en el contexto, es decir, que buscan la información, orientación, ideas con el fin de no ser vistos como tontos o sumisos.

Asimismo, Depaula, Piñeyro, Clotet y Nistal (2011) señalan que aquellas decisiones vinculadas a la búsqueda del éxito personal permiten desarrollar competencias socialmente aceptables, lo que se manifiestan en mayor medida en los procesos decisorios racionales y planificados a través de conocimientos utilizados de manera consciente, más que en el despliegue automático de procesos intuitivos.

De igual forma, puede existir cierta relación entre la toma de decisiones y el **inconformismo e indulgencia**, incluso se hablaría de un pobre sentido de lo que se considera correcto o incorrecto o bien, de los valores que se toman no están sólidamente basados en su uso convencional, por lo que el pensamiento de los adolescentes puede inclinarse por momentos hacia la libertad en lugar de seguir las normas y tener buenos modales.

Gil (2014) indica por ejemplo que cuando se conoce a una persona por primera vez y esta persona es atractiva físicamente, las emociones hacia ella serían positivas, en cambio al ver a esta misma persona realizando actividades que no se aprueban o que van en contra de los valores se tendrán emociones contrarias sin dejar de lado las emociones que surgieron en un inicio, en resumen, habrá dos emociones diferentes hacia un mismo objeto o persona como es el caso.

Rivarola y Rovella (2013) refiere en su estudio que aquellas personas que conformaron el grupo de puntuaciones altas en el cuestionario de figura corporal se caracterizan por un elevado grado de “disconformidad” hacia la propia imagen y excesivo control del peso, dichas emociones negativas de insatisfacción y angustia están en estrecha relación con las dificultades de la regulación de estas.

En otros rangos de valores está la **afabilidad**, lo que denota que existe cierta relación entre la toma de decisiones y la personalidad fría, distante e impersonal en situaciones donde hay mucha relación personal y manifestación de emociones o

sentimientos, aunque sus actitudes son dentro de lo normal. Se percibe a los adolescentes como reservados, cautos en sus implicaciones y contactos, les gusta el trabajo solitario, y a menudo es de tipo mecánico, intelectual o artístico. Los hombres tienden comúnmente este rasgo, en el caso de la investigación realizada únicamente se tuvo la presencia de tres hombres y los tres estuvieron dentro del promedio en esta escala. Karson y O'Dell (2000) señalan que este tipo de personas son muy efectivas desarrollándose en profesiones como investigadores, matemáticos, físicos o médicos.

Scherer (1994) menciona que las personas en general procesan la información sin depender de una emoción; valoran en novedad, en agrado, en significado de la meta/necesidad, el potencial de enfrentamiento o la compatibilidad de norma, y recomiendan prestar mayor interés al proceso que ocurre previo a la emoción.

En una investigación de Azzollini, Torres y Depaula (2011) se encontró que el tipo de toma de decisiones está asociada a diversos factores de carácter cognitivo. Por ejemplo, al tomar una decisión intuitiva parecen utilizarse en mayor medida recuerdos semánticos, mientras que al tomar una decisión de tipo analítica parecen surgir también recuerdos autobiográficos. Cuando se realizan juicios de conocimiento, son activados prioritariamente con un tipo intuitivo de toma de decisiones, basado en una comprensión no-secuencial y holística acorde a un sistema de procesamiento de carácter sintético e integrativo. En cambio, los recuerdos de identificación más deliberados y de proceso controlado correspondientes a la memoria autobiográfica, de acuerdo con juicios de recordar, estuvieron relacionados con un tipo racional de toma de decisiones, basado en una comprensión secuencial vinculada a un sistema de procesamiento analítico.

De acuerdo a todas las posibilidades que se tenían tanto en escalas primarias como en dimensiones globales de la prueba de 16 factores de la personalidad, se identificó que no hay una sola escala y/o dimensión global que participe, es un

conjunto de factores que intervienen, específicamente la presencia de cuatro escalas primarias y una dimensión global, obteniendo en la prueba una correlación de fuerza moderada con la toma de decisiones, e identificándose como la atención a las normas, afabilidad, autocontrol y estilos de respuesta. Por lo que la hipótesis de investigación que se planteaba como positiva entre la relación de la regulación emocional y la toma de decisiones se cumple parcialmente, ya que, aunque no hubo una significación estadística, la correlación fue moderada por la puntuación del autocontrol con el total de la IGT, lo cual deja en evidencia la necesidad de investigar a fondo otras áreas de la personalidad en esta etapa de la adolescencia, en donde la toma de decisiones está regida por otras variables en conjunto.

Las cuatro variables en conjunto posiblemente podrían estar implicadas en la toma de decisiones, lo cual se interpreta en que son adolescentes que tienden a ser personas distantes, frías o impersonales, inconformistas e indulgentes, tienden a negar rasgos socialmente indeseables por los socialmente deseables, colocarse en una posición favorable para sus interlocutores; y ser espontáneas, animosas, abstraídos tolerantes con el desorden, flexibles en sus respuestas.

La forma en la que todos estos factores de la personalidad influyen en la toma de decisiones se visualiza con la descripción de las personas que cuentan con la habilidad de toma de decisiones. Por ello si la persona que cuenta con algunas estas características antes mencionadas se relacionará directamente con su toma de decisiones, como lo es en el tiempo, el panorama, hacer su elección al azar o no pedir distintos puntos de vista.

El análisis de las emociones en los adolescentes es un campo aún muy amplio del cual se pueden obtener nuevos conocimientos debido a todas las variables que se involucran, facilitando la posibilidad de ser pioneros en muchas de ellas. La mayor aportación que les comparto a futuros colegas es la opción de desarrollar una investigación similar con un grupo muestra en edad adulta, ya que se parte de la premisa de que el grupo no cuenta con una regulación emocional

promedio por lo que posiblemente no hay una relación directa entre la regulación emocional y la toma de decisiones.

Al considerar a las emociones como subjetivas y cambiantes hay una variable en la que da fortaleza a los resultados obtenidos ya que ambas pruebas son de carácter psicométrico por lo que al analizar la fiabilidad con el test-retest dan una puntuación aceptable de .87.

En este orden de cosas, y en relación con el papel que juega la regulación de las emociones en la toma de decisiones, se requieren propuestas metodológicas que permitan una medida confiable de la toma de decisiones y que delimiten claramente su funcionalidad respecto a otros procesos cognitivos y variables que pudieran estar involucradas en la explicación y modulación los resultados. A su vez se considera pertinente utilizar otras técnicas como las fisiológicas para explorar la regulación de las emociones en adolescentes.

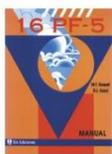
Un punto para destacar se enfoca en los adolescentes ya que no cuentan con la regulación de las emociones, sería un planteamiento importante para los planes de estudios del gobierno o las instituciones para que establezcan estrategias que permitan llegar a la edad adulta con un desarrollo óptimo, pero preferentemente mediante la práctica, ya que no es área que implique medidas exactas como la inteligencia lo es para las matemáticas. Aunque algunos programas que se han puesto en práctica, con una importante trayectoria, han conseguido resultados prometedores en aspectos tan importantes como la reducción del consumo de sustancias adictivas, el descenso de comportamientos agresivos en clase, menor consumo de alcohol y tabaco, y menor porcentaje de conductas autodestructivas y antisociales (Alvarado, 2016). Por lo tanto, es recomendable estar abierto a permitirse sentir las emociones, tanto positivas como negativas. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican. Por último, se abre la pauta para identificar si los adolescentes cuentan con una conciencia de las

emociones y su impacto como una posibilidad futura a investigar por medio de entrevistas donde se estudien de forma particular las decisiones que ya ejercieron como un antes, durante y después de éstas.

Una aportación que les dejo a mis futuros colegas es la posibilidad de hacer dos tipos de estudios longitudinales, uno con las mismas características de población que se expuso, juntándolas con sus evaluaciones posteriormente por un periodo de 3 años para hacer una relación; con el fin de notar cuales serían las características de los participantes y si estos muestran diferencias y habilidades ya desarrolladas para ambas variables planteadas; por otra parte sería la evaluación de un grupo que este en tercer año de secundaria y posterior en 3 año de preparatoria con la finalidad de especificar las características que por la misma edad están aún desarrollando como lo son los cambios cognitivos.

ANEXOS

ANEXO 1



16PF-5 HOJA DE PERFIL Obtención de dimensiones globales

Anote las puntuaciones directas de las 16 escalas primarias en la columna PD, y las de los tres índices de la derecha (MI, IN, AQ). Luego consulte los baremos del Manual para obtener los decatipos correspondientes a las PD y anótelos en la columna DE, de las escalas primarias.

A continuación, y para cada una de las cinco dimensiones, multiplique el valor del decatipo por los pesos existentes horizontalmente, a la misma altura y anote los resultados dentro de los pequeños recuadros. Sume los valores de las columnas positivas (+) y negativas (-), incluidas las "Constantes" cuando existan, y anote los resultados en los recuadros "Sumas" de la base.

Finalmente, en cada dimensión calcule la diferencia entre los resultados de las dos columnas anteriores y el dato, con una coma decimal delante del último dígito, es el decatipo en esa dimensión. En el recuadro final ya se ha impreso la coma decimal.

ESCALAS PRIMARIAS	PD	DE	EXTRAVERSIÓN		ANSIEDAD		DUREZA		INDEPENDENCIA		AUTOCONTROL		ESTILOS DE RESPUESTA
			+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	
A	Afabilidad		5	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	MI
B	Razonamiento		1	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>		<input type="text"/>	PD=
C	Estabilidad			1	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	1	PC=
E	Dominancia				1	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	
F	Animación		3	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>		3	IN
G	Atención-Normas		1	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>			1	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	PD=
H	Atraviesamiento		1	<input type="text"/>		2	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	2		1	PC
I	Sensibilidad		2	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>		2	<input type="text"/>	1	
L	Vigilancia				3	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>			AQ
M	Abstracción						3	<input type="text"/>				1	PD=
N	Privacidad			3	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>		PC=
O	Aprensión		2	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>			3	<input type="text"/>	
Q1	Apertura-cambio			2	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>		
Q2	Autosuficiencia			4	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>				
Q3	Perfeccionismo		1	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>		1	<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>
Q4	Tensión		1	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>			
Constantes			16		16		138		50		22		
Sumas													
Decatipo en la dimensión													

Nota. Los resultados de estas operaciones pueden diferir (en ocasiones en casi un decatipo entero) de los resultados obtenidos mediante un proceso de mecanización (porque éste utiliza todos los pesos y constantes en centésimas).



Copyright 1993 by Institute for Personality and Ability Testing, Inc. 16PF es una marca registrada por IPAT.
Copyright 1995 by TEA Ediciones, S.A. - Adaptado con permiso - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en tintas azul y negra. Se le presentan otro impreso únicamente en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio. NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguierre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 12300 - 1995

Bibliografía

- Alvarado, L. (2016). *Las emociones comprenderlas para vivir mejor*. España: Asociación contra el Cáncer.
- Aguilar, F. (2004). Teoría de la decisión e incertidumbre: modelos normativos y descriptivos. *Metología de Ciencias Sociales*, 139-160.
- Anthony, J. (1969). *La Asociación Americana Transpersonal*. New York: Journal of Transpersonal Psychology.
- Anthony, J. (1969). *The American Transpersonal Association*. New York: Journal of Transpersonal Psychology.
- Aristóteles. (1999). *Retórica*. Madrid: Gredos.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and Personality*. Columbia University Press.
- Averill, J. (1968). *Esta en la naturaleza y su significado* (Vol. 70). Psychological Bulletin.
- Averill, J. (1980). Una visión de la construcción de la emoción. En R. P. Kellerman, *Theories of emotion* (págs. 305-340). New York: Academic Press.
- Averill, J. (1982). *Enojo y agresión un ensayo de la emoción*. New York: Springer-Verlag.
- Azzollini, S., Torres, J., & Depaula, P. (2011). *La relación entre memoria y toma de decisiones: un estudio experimental*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Bechara A., D. A. (1994). Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex. *Cognition*, 50, 7-15.
- Bechara, A. (2007). *Iowa Gambling Task (IGT) Manual Profesional*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resource.
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. &. (1999). Diferentes contribuciones de la amígdala y la corteza prefrontal ventromedial en la toma de decisiones. *Journal of Neuroscience*, 19(13), 5473-5481.
- Bogdan, S. J. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos*. México: Paidós.
- Butman, J., & Allegri, R. F. (2001). Cognición social o cortex cerebral. *Psicología: Reflexión y crítica*, 2(14), 275-279.
- Clack, L., Manes, F., & otros. (2003). La toma de decisiones por deterioro está asociado con la lateridad pero no el volumen de los daños de la corteza prefrontal. *Neuropsicología*(41), 1474-1483.

- Camras, L. (1977). *Expresiones faciales usadas por niños en una situación de conflicto*. New York: Child Development.
- Cassullo, G. (2010). *Inteligencia emocional en adolescentes y su relación con estilos parentales percibidos*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Cassullo, G. (2011). *Estudio de la regulación de emociones en adolescentes: Su relación con la percepción de autocontrol frente a los riesgos*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Cattell, R., & Cattell, A. &. (1994). *16FP Manual para administrar* . Champaign, Illinois: Institute for Personality and Ability Testing, Inc.
- CINDA. (2006). *Centro Interuniversitario de Desarrollo*. Recuperado el 14 de 03 de 2016, de <http://www.cinda.cl>:
<http://www.cinda.cl/download/libros/Repitencia%20y%20Deserción%20Universitaria%20en%20América%20Latina.pdf>
- Codina, A. (19 de 01 de 2007). *www.degerencia.com*. Recuperado el 30 de 05 de 2016, de http://www.degerencia.com/articulo/la_indecision_en_la_gerencia_el_temor_al_fracaso
- Coombs, C. &. (1984). *Conjunto diseño y análisis del modelo bilineal: una aplicación para cálculos de riesgo*. Psicología.
- Covey, S. (2013). *Las seis decisiones más importantes de tu vida*. Madrid: Palabra.
- Damasio, A. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Damasio, A. (1996). El marcador somático de hipótesis y las posibles funciones de la corteza prefrontal. *Transacciones filosóficas de la real sociedad de Londres*, 1413-1414.
- Dandoy, A., & Goldstein, A. (1990). El uso de la evaluación para reducir las reacciones de estrés: Una réplica. *Diario de la conducta social y de la personalidad*(5), 275-285.
- Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en hombres y animales*. London: John Murray.
- Depaula, P., Piñeyro, D., & otros. (2011). *Los procesos de toma de decisiones en escenarios multiculturales: la importancia de los valores humanos*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Descartes, R. (1997). *Las pasiones del alma. Traducción de José Antonio Martínez Martínez y Pilar Andrade Boué*. Madrid: Tecnos.
- Dillon, D., & LaBar, K. (2005). La modulación del sobresalto durante la regulación de las emociones. *Neurociencia cognitiva*(119), 1118-1124.

- Díaz, F., Vidal, J., & Viveros, C. (20 de 07 de 2009). *Universidad Politecnica*. Recuperado el 28 de 01 de 2016, de uphm: <http://www.uphm.edu.mx/manuales/Manual-para-elaboracion-de-tesis-y-trabajos-de-investigacion.pdf>
- Ekman, P. (1992). *Un argumento de las emociones básicas*. (Vol. 6). Cognición y emoción.
- Ekman, P. (1993). *Las expresiones faciales y la emoción*. New York: American Psychologist.
- Ekman, P. (1994). *La naturaleza de la emoción, preguntas fundamentales*. New York: Oxford University Press.
- Erikson, E. (1963). *Identidad y el círculo de la vida*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1963). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Fernández-Duque, D. (2008). Bases cerebrales de la conducta social. En E. S. Labos, *Tratado de Neuropsicología clínica* (págs. 389-397). Buenos Aires, Argentina: Akadia.
- Fernald, A. (1992). Vocalizaciones maternas humanas en niños como un signo de relevancia biológico: una perspectiva evolucionaria. En J. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby, *The adapted mind* (págs. 391-428). New York: Oxford University Press.
- Fominaya, C. (14 de 01 de 2014). ¿Sabe tu hijo adolescente cuáles son las 6 decisiones más importantes de su vida? ABC.
- Fridlund, A. (1992). *El desarrollo ecológico y social en las cara de los humanos*. Newbury Park: Sage.
- Frijan, N. (1988). Las leyes de las emociones. *American Psychologist*(43), 349-358.
- Frijda, N. (1993). *El lugar de la valoración en las emociones*. New York.
- Frijda, N. (1994). Antecedentes universales y su interés. En P. Ekman, & J. Davidson, *The nature of emotion: Fundamental questions* (págs. 155-162). New York: Oxford University Press.
- Garrison, & Loredó. (1996). *Psicología para bachillerato*. México: McGraw Hill.
- Gil, M. (2014). *La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: el papel de las emociones en la vida pública*. Valencia: Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación.
- Giuliano, M., & Morales, F. (2012). *La regulación emocional de ira y tristeza y dimensiones interpersonales de la empatía: un estudio preliminar*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Goldsmith, H. (1994). Analizar el dominio emocional desde una perspectiva de desarrollo. En P. E. Davidson, *The natura of emotion: fundamental questions* (págs. 68-73). New York: Oxford University.

- Gordillo, F., & Salvador, J. &. (1997). Estudio de la toma de decisiones en una variable de la Iowa Gambling Task. *Revista Electronica de Motivación y Emoción*, 13(34).
- Gordillo, F., Arana, J., & otros. (2011). *Emoción y toma de decisiones: teoría y aplicación de la Iowa Gambling Task*. Universidad Autónoma de México, Psicología Básica. México: Revista electronica de Psicología Iztacala.
- Gross, J. (2002). La regulación de las emociones: afectivo, cognitivo y consecuencias sociales. *Psicofisiología*(39), 281-291.
- Gray, J. (1994). Tres sistemas de emociones fundamentales. En P. E. Davidson, *The nature of emotion: Fundamental questions* (págs. 223-247). New York: Oxford University.
- Gross. (1998). Antecedentes y respuestas de la regulación de emociones: Consecuencias divergentes de la experiencia, la expresión y la fisiología. *Revista de personalidad y Psicología Social*(74), 224-237.
- Gross, J. (1998). *El campo emergente de la regulación de las emociones: una revisión integradora* (Vol. 2). Revisión de la Psicología General.
- Gross, J. (1999). *Regulación de las emociones: Pasado, presente y futuro*. New York: Cognición y emoción.
- Gross, J. (2007). *Manual de la Regulación de las emociones*. New York: Publicaciones Guilford.
- Gross, J. J. (2003). Las diferencias individuales en los procesos en la regulación de emociones. *Personalidad y Psicología Social*(83), 348-362.
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (págs. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J., John, J., & Richards, O. (2006). Regulación emocional en la vida diaria. En J. A. D. K. Snyder, *Regulación emocional en parejas y familias: Caminos a la disfunción y la salud* (págs. 13-35). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.
- Gómez, C. (2006). *Toma de decisiones en sujetos drogodependientes*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Hall, S. (1904). *Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. New York: D. Appleton & Co.
- Hall, S. (1904). *Adolescentes: Su psicología y su relación con la fisiología, la antropología, la sociología, el sexo, la delincuencia, la religión y la educación*. Nueva York: D. Appleton & Co.
- Hatfield, E., & Cacioppo, J. &. (1993). *Contagio emocional*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Havighurs, R. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Havighurst, R. (1972). *Las tareas de desarrollo y la educación*. Nueva York: McKay.
- Heise, D. (1989). *Efectos de la pantalla de la emoción en la identificación social*. *Social Psychology Quarterly*.
- Hernández, F. (27 de 07 de 2013). Dejan sus estudios el 40% de jóvenes. *Diario de Morelos*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Huebner, R., & Izard, C. (1988). *Madres lactantes responden con expresiones faciales de tristeza, ira y malestar físico*. Nueva York: Motivación y emoción.
- Ibáñez, B. (2013). *Manual para la elaboración de tesis*. México: Trillas.
- INEGI. (10 de 09 de 2016). www.inegi.org.mx. Obtenido de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf
- Izard, C. (1989). *La estructura y funciones de las emociones: implicaciones para la cognición, la motivación y la personalidad* (Vol. 9). Washington, DC: K.S. Cohen.
- Izard, C. (1991). *La Psicología de las emociones*. Nueva York: Plenum Press.
- Izard, C., Huebner, R., Risser, D., McOinnes, O., & Dougherty, L. (1980). *La capacidad del niño pequeño para reproducir expresiones de emociones discretas*. Nueva York: Psicología desarrollo.
- James, W. (1894). La base física de la emoción. *Psychological Review*(1), 516-529.
- Klaus Scherer y Tannenbaum, P. (1986). *Experiencias emocionales en la vida diaria*. Nueva York: Motivación y emoción.
- Kemper, T. (1987). *¿Cuántas emociones hay?* Nueva York: American Sociological Review.
- Kessler, R., Chiu, W., & otros. (2005). *Prevalencia, gravedad y comorbilidad de 12 meses, trastornos del DSM-IV en la replicación de la Encuesta de Comorbilidad*. Archivos Generales de Psiquiatría.
- Kohlberg, L. (1968). *Las grandes teorías*. New York: Lawrence Elbaum Associates.
- Kohlberg, L. (1968). *The Grand Theories*. New York: Lawrence Elbaum Associates.
- Kraut, R., & Johnston, R. (1979). Mensajes sociales y emocionales de la sonrisa: enfoque etológico. *Trabajo de la personalidad y psicología social*, 1539-1553.
- Labañino, Y. (09 de Junio de 2012). *Biblioteca virtual en Salud de Cuba*. Recuperado el 11 de Enero de 2017, de http://bvs.sld.cu/revistas/san/vo_16_6_12/san07612.htm

- Langley, A., Mintzberg, H., & otros. (1995). La apertura de toma de decisiones: la visión desde el taburete negro. *Organización de ciencias*, 6(3), 269-279.
- Laufer, M. (2014). *Las grandes decisiones*. Caracas, Venezuela: Asociación Interciencia.
- Lazarus, R. (1991). *Emoción y adaptación*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. (1991). *Progreso cognitivo-motivacional-relacioal de la teoria de la emoción* (Vol. 46). Michigan: American Psychologist.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estres, valoracion y afrontamiento*. New York: Springer.
- León, O. (1987). *La teoría de la toma de decisiones con riesgo desde la psicología*. Madrid: Universidad de Madrid.
- Levenson, R. (1999). Las fnciones interpersonales de la emoción. *Cognition and Emotion*, 13, 481-504.
- Levesque, J., Fanny, A., & otros. (2003). Circuito neural subyacente que suprime voluntariamente la tristeza. *Psiquiatría Biologica* (53), 502-510.
- Macia, J. (1966). *Development and validation of ego identity status*. Bufalo: State University of New York.
- Macias, K. (2010). Recuperado el 11 de 02 de 2016, de Catarina UDLAP: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lis/macias_k_r/capitulo2.pdf
- Makadok, R., & Barney, J. (2001). Factor estratégico de inteligencia de mercado: Una aplicación de economía de la información para la formulación de estrategias y competidor de inteligencia. *Gestión de ciencia*, 47, 1621-1638.
- Mandler, G. (1984). *Mente y cuerpo: Psicología de las emociones y el estrés*. Nueva York: W. Norton.
- Manes, F., Gleichgerrcht, E., & Torralva, T. (2009). Neurobiología de la toma de decisiones y de la cognición social. En A. Ibañez, R. Riveros, M. Escobar, & J. Barutta, *La Neurociencia Social en Sudamérica* (págs. 147-174). Chile: Quebecor World.
- Manstead, A. (1991). Emotion in social life. *Cognition and Emotion*, 353-362.
- Marcia, J. (1966). *Desarrollo y calidación del estatus del ego como identidad*. Bufalo: State University of New York.
- Martínez, N. (31 de Julio de 2006). Deserción universitaria causa frustración y pobreza: UNESCO. *El universal* .
- Martínez, P. (2010). *La importancia de la toma de decisiones*. Barcelona: Universidad de Murcia.

- Mascolo, M., & Fischer, K. y. (2003). Desarrollo dinámico como componente del sistema emocional. En K. S. R. Davidson, *Handbook of affective sciences* (págs. 375-408). New York: Oxford University Press.
- Mead, M. (1961). *Coming of Age in Samoa: A psychological Study of Primitive Youth for Western Civilization*. New York: William Morrow.
- Mead, M. (1961). *María de edad en Samoa: un estudio psicológico de la juventud primitivo de la civilización occidental*. Nueva York: William Morrow.
- Montoya, P., & Arango, O. (09 de 02 de 2015). *www.fundacionamigo.org*. Recuperado el 11 de 02 de 2017, de https://www.fundacionamigo.org/wp-content/uploads/2016/04/Cartilla_Como-es-la-relacion-entre-la-cognicion-social.pdf
- Moraña, M. (2012). Postcríptum. El efecto en la caja de herramientas. En M. Moraña, & I. Sánchez, *El lenguaje de las emociones. Afecto y cultura en América Latina* (págs. 313-337). Madrid: Iberoamericana.
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., & otros. (2007). Los cambios de la actividad cerebral en los sustratos neurales para la teoría de la mente durante la infancia y la adolescencia. *Psiquiatría Clínica Neurociencias*(61), 355-363.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Efectos de las respuestas en la depresión. *Revista de Personalidad y Psicología Social*(50), 519-527.
- Neurocoach, H. B. (30 de 10 de 2015). *Humanbrandsneurocoach*. Recuperado el 09 de 01 de 2016, de <https://humanbrandsneurocoach.com/https://humanbrandsneurocoach.com/2015/10/30/las-cuatro-capacidades-emocionales-segun-paul-ekman/>
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. (1993). Estilos de respuesta y la duración de los episodios del estado de ánimo depresivo. *Revista de Psicología de la Anormalidad*(102), 20-28.
- Ochsner, K., & Gross, J. (2004). Pensar se hace así: Una perspectiva de la neurociencia cognitiva social para la regulación emocional. En R. Baumeister, & K. Vohs, *Manual de autoregulación: investigación teoría y aplicaciones* (págs. 229-255). Nueva York: Guilford Press.
- Ochsner, K., & Gross, J. (2005). El control cognitivo de la emoción. *Tendencias en las ciencias cognitivas*(9), 242-249.
- Oatley, K. y. (1994). La experiencia de las emociones en la vida cotidiana. *Cognición y emoción*(8), 369-381.

- Oviedo, E. (2014). *Emociones y sentimientos: efectos de su alteración en la toma de decisiones*. Universidad Autónoma de México, Psicología. México: Facultad de Psicología.
- Ozer, E., Macdonald, T., & Irwin, C. (2002). Cuidado de la salud de los adolescente en los Estados Unidos: Implicaciones y proyecciones para el nuevo milenio . En T. Mortimer, & R. Larson, *La experiencia del cambio adolescente: Tendencias sociales y la transición a la edad adulta* (págs. 129-174). Cambridge: Prensa de la Universidad de Cambridge.
- Platon. (1992). *Diálogos VI: Filebo, Timeo, Critias*. Madrid: Gredos.
- Plutchik, R. (1970). Evolución de las emoción y un proceso adaptativo. En M. Arnold, *Sentimientos y emociones* (págs. 3-24). Nueva York: Academic Press.
- Plutchik, R. (1980). *Emoción: Un análisis psicorevolucionario*. Nueva York: Harper y Row.
- Panksepp, J. (1982). *Toward a general psychobiological theory of emotions* (Vol. 5). Cambridge: Behavioral and brain science.
- Panksepp, J. (1994). *Las bases de la emoción*. In P. Ekman y R. J. Davidson, *La naturaleza de la emoción: preguntas fundamentales*. Nueva York: Oxford University Press.
- Piaget, J. I. (1969). *The psychologist of the child*. New York: Basic Books.
- Piaget, J., Inher, B., & Waver, H. (1969). *The psychologist of the child*. New York: Basic Books.
- Pollak, L. y. (1989). Process in emotional socialization. *Social Psychology Quarterly*, 22-34.
- Ponce, A. (1987). *La gramática de los sentimientos*. Argentina: New York:Harper and Row.
- Ramírez, F. (15 de 11 de 2015). *Prezi*. Recuperado el 28 de 01 de 2016, de Prezi: <https://prezi.com/isjbafy1qjpx/metodologia-del-diseno-de-tesis/>
- Reeva, J. (2009). *Motivación y emoción* . México: Mc Graw Hill.
- Reyna, C., & Brussino, S. (2009). *Relación entre regulación emocional, emocionalidad, control inhibitorio y atención focalizada*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Richards, J., & Gross, J. (2000). La emoción y la regulación: los coses cognitivos del mantenimiento fresco. *Personalidad y psicología social*(79), 410-424.
- Richards, J., & Gross, J. (2006). La personalidad y la memoria emocional: ¿Cómo afecta la regulación de las emociones en la memoria para eventos emocionales? . *Investigación de la Persoanlidad*(40), 631-651.
- Rivarola, M., & Rovella, A. (2013). *La insatisfacción con la imagen corporal y su relación con la regulación emocional en jóvenes universitarios*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

- Rodríguez, G., & Juárez, C. &. (2011). La culturalización de los efectos: Emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(2), 193-201.
- Rogers, R., Owen, A., & otros. (1999). La elección entre recompensas pequeñas y probables, los grandes premios improbables y corteza prefrontal orbital inferior. *Neurociencias*(19), 902-903.
- Rojas, R. (2013). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdes.
- Rothbart, M., Ahadi, S., Hershey, K., & Fisher, P. (2001). Las investigaciones sobre el temperamento de tres a siete años: cuestionario sobre el comportamiento de los niños. *Desarrollo Infantil*, 1394-1408.
- Rothbaum, F., Weisz, J., & Snyder, S. (1982). Cambiar el mundo y cambiar uno mismo. *Revista de Personalidad y Psicología Social*(42), 5-37.
- Rozin, P., & Fallon, A. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 23-41.
- Rusell, J. &. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*(76), 805-819.
- Schachter, S. (1964). *The interaction of cognitive and physiological determinants of emotion*. New York: Academic Press.
- Scherer, K. (1994). *The nature of emotion: fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Scherer, K., Schorr, A., & Johnstone, S. (2001). *Los procesos de evaluación de la emoción: Teoría y métodos de investigación*. New York: Oxford University Press.
- Salazar, M. (17 de 09 de 2010). Recuperado el 18 de 02 de 2016, de Ministerio de Salud: http://www.minsa.gob.pe/DGSP/clima/archivos/teleconferencias/VIII_Teleconf/TOMA_DECISIONES.pdf
- SEMS. (14 de 10 de 2013). *Antecedentes*. Recuperado el 14 de 01 de 2017, de <http://www.sems.gob.mx>: http://www.sems.gob.mx/en_mx/sems/antecedentes_dgb
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 105-124.
- Scherer, K. (1986). *Vocal affect expression: A review and a model for future research*. New York: Psychological Bulletin.

- Silk, J., Siegle, G., & otros. (2009). *Cambios en la pubertad en el procesamiento de información emocional: pupilar, de comportamiento y pruebas subjetivas durante la identificación de las palabras emocionales*. Desarrollo y Psicopatología.
- Simón, H. (1997). La participación emocional en la toma de decisiones. *Psithema*, 2, 365-376.
- Solomon, R. (1980). *The opponent- process theory of motivation: the costs of pleasure and the benefits of pain*. Michigan: American psychologist.
- Stein, N., & Trabasso, T. (1992). *The organisation of emotional experience: creating links among emotion, thinking, language and intentional action*. Cognition and emotion.
- Steinberg, L., Blatt-Eisengart, I., & Cauffman, E. (2006). Los patrones de competencia y el ajuste entre los adolescentes de hogares con autoridad, autoritarios, indulgentes y negligentes: Una réplica en una muestra de delincuentes juveniles graves. *Investigación sobre la adolescencia*, 47-58.
- Stifter, C., & Moyer, D. (1991). La regulación del afecto positivo: la actividad de la mirada durante la interacción madre-lactante. *Comportamiento infantil y el desarrollo*(14), 111-123.
- Tomkins, S. (1962). *Affect, imagery and consciousness: The positive affects*. New York: Springer.
- Tomkins, S. (1970). *Affect as the primary motivational system. Feelings and emotions*. New York: Academic Press.
- Tompson, R., & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Torrvalva, T., Roca, M., & otros. (2007). Una batería neuropsicológica para detectar ejecuciones específicas y deficiencias cognitivas sociales en la demencia temprana y tardía. *Cerebro*.
- UNICEF. (17 de Enero de 2011). *www.unicef.org*. Recuperado el 11 de Febrero de 2017, de UNICEF: <https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-adolescencia-temprana-y-tardia.pdf>
- Van Hoo, J. (1972). A comparative approach to the phylogeny of laughter and smiling. En R. Hinde, *Non-verbal communication*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivational and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Zajonc, R. (1980). *Feeling and thinking: Preferences need no inferences*. Michigan: American Psychologist.

