



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 21 No. 3

Septiembre de 2018

EXPRESIÓN DE IRA, SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Ricardo Castillo Ayuso¹, Sally Vanega Romero² y Manuel Sosa Correa³
Universidad Autónoma de Yucatán
México

RESUMEN

La Ira, el Bienestar Psicológico y la Satisfacción de Pareja, son algunos de los conceptos que han sido estudiados por separado en los últimos años, sin embargo, es poca la información sobre la interacción de estas variables. Este trabajo se diseñó con la intención de determinar dicha relación. Se esperaba que las personas que exhiban menos Ira, o la expresen de una manera saludable, experimenten mayor Satisfacción en la Pareja, niveles altos de Bienestar Psicológico y viceversa. La muestra estuvo constituida por 60 hombres y 68 mujeres de entre 18 y 60 años que se encontraran en una relación de pareja. Los instrumentos fueron la Escala de Ira (STAXI 2), Escala de bienestar (BIEPS-A), RAS (Escala de Evaluación de la Relación de Pareja) y el Cuestionario de Ira Funcional. Los resultados indicaron que existe una relación lineal estadísticamente significativa, moderada e inversamente proporcional, entre la Ira Funcional y la Expresión de Ira Rasgo; relación lineal estadísticamente significativa, baja y directamente proporcional, entre la Ira Funcional y el Bienestar Psicológico, entre la Ira Funcional y la Satisfacción en la Relación de Pareja, y entre el Bienestar Psicológico y las Satisfacción en la Relación. La relación entre la Expresión de la Ira Rasgo y el Bienestar Psicológico es lineal, estadísticamente significativa, baja e inversamente proporcional.

¹ Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán. México.
Correo electrónico: ricastil@correo.uady.mx

² Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán. México.
Correo electrónico: svanega@correo.uady.mx

³ Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán. México.
Correo electrónico: mscorrea@correo.uady.mx

Palabras clave: bienestar psicológico, ira, satisfacción en la pareja, expresión de la ira.

ANGER MANIFESTATION, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SATISFACTION IN PARTNER RELATIONSHIPS

ABSTRACT

Anger, Psychological Well-being and Satisfaction, are some of the concepts that have been studied separately in recent years, however, there is little information about the interaction of these variables. This paper was designed with the intention of determining these relationships. People who show less anger, or express it in a healthy way, would be expected to experience greater satisfaction in the partner relationship, higher levels of psychological well-being, and vice versa, however, it was considered necessary to investigate this. The sample consisted of 60 men and 68 women between the ages of 18 and 60 who were in a relationship. The instruments were the Anger Scale (STAXI 2), the Wellness Scale (BIEPS-A), the RAS (Relationship Assessment Scale) and the Functional Anger Questionnaire. Results indicated that there is a statistically significant, moderate and inversely proportional linear relationship between Functional Anger and the Expression of Trait Anger; statistically significant, low and directly proportional linear relationship between Functional Anger and Psychological Well-Being, between Functional Anger and Relationship Satisfaction, and between Psychological Well-Being and Relationship Satisfaction. The relationship between the Expression of Trait Anger and Psychological Well-being is linear, statistically significant, low and inversely proportional.

Keywords: psychological well-being, anger, partner satisfaction, anger expression.

Bienestar psicológico

Desde hace varias décadas la psicología aborda el estudio de la satisfacción vital. El componente cognitivo de la satisfacción es llamado "bienestar" y se puede determinar de acorde a la forma en que las personas juzgan globalmente la vida en términos de complacencia y del agrado que tienen con el estilo de vida que llevan. También se puede entender que el bienestar es el resultado de la óptima capacidad de adaptación a determinadas situaciones (Castro Solano y Casullo, 2001). Ryff (1995, citado en Castro, 2009) establece que el bienestar tiene variaciones según la edad, el sexo y la cultura; además de identificar seis dimensiones: apreciación positiva de sí mismo; capacidad para manejar

efectivamente el medio y la propia vida; calidad de vínculos personales; creencia de que la vida tiene propósito y significado; el sentimiento decrecimiento y desarrollo, por último, el sentido de autodeterminación.

Tonon de Toscazo (2010, citado en Flecha, 2015) propone que el bienestar psicológico está basado en la valoración que cada persona hace de su situación conforme a su experiencia, incluye medidas positivas y negativas, y una visión global de la vida denominada satisfacción vital. Así mismo Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, y Dierendonck (2006) opinan que el bienestar psicológico se centra en el desarrollo de las capacidades individuales y el crecimiento personal.

Por otro lado, Ryff (2014) establece que el bienestar involucra cualidades como la autoestima, el compromiso, la auto-realización y la capacidad para el desarrollo, además de ser características empíricas relevantes sobre cuánto y qué tan satisfactoriamente vive la gente.

Ira

A propósito de la ira, Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs, y Worden en 1985 la definen como un componente afectivo caracterizado por sentimientos de intensidad variable (de la irritación a la furia), así como pensamientos característicos y activación fisiológica. Los mismos autores postularon que la ira puede estudiarse a partir de dos manifestaciones: el estado de ira y el rasgo de ira, donde ira - estado es la experiencia subjetiva de la ira y donde el rasgo de ira se refiere a la predisposición de experimentar episodios de ira de forma frecuente e intensa.

Las conductas emocionales, de acuerdo con Aguado (2014), pertenecen a dos categorías funcionales: la expresión emocional y el afrontamiento. Las emociones pueden tener valencia subjetiva positiva o negativa y entonces pueden llevarnos a la activación o a la desactivación. Por otro lado, Chóliz (2005) menciona que existen ciertos patrones de reacción afectiva distintivos, generalizados y que suelen mostrar una serie de características comunes en todos los seres humanos. Estos patrones se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras

y la facilitación de conductas que pueden llegar a ser adaptativas. En el caso de la ira, Plutchik (1980) destaca que tiene como función la destrucción.

Ira	
Características	La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad es el componente cognitivo y la agresividad el conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las alteraciones cardiovasculares (Sánchez y Ureña, 2011)
Instigadores	- Condiciones que generan frustración y disonancias cognitivas entre el entorno y los valores personales o la percepción de amenaza desde el entorno (Butts, 2007).
Actividad fisiológica	- Elevada actividad neuronal y muscular (Hendricks, Bore, Aslinia, Morris, 2013). - Impacto en el sistema inmunológico y reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardiaca) (ibid. p.8)
Procesos cognitivos implicados	- Atribuciones externas ante resultados no esperados o discrepancias que generan frustración (Trost, Vangronsveld, Linton, Quartana, Sullivan, 2012). - Expectativas no cumplidas se relacionan con el incremento de la ira (Blair, 2012).
Función	-Movilización de energía para las reacciones de defensa o de resolución de problemas (Nay, 2012).
Experiencia subjetiva	- La ira suele ser definida en términos afectivos y se experimenta como una experiencia aversiva e intensa (Batallas, 2014).

Tabla 1. Apuntes sobre la Ira.

A pesar de que la Ira es una emoción adaptativa, supone en los niveles altos de expresión (en la ira como rasgo), implicaciones negativas y afecta tanto físicamente como en las relaciones interpersonales. Como ejemplo de esto, se ha relacionado la ira con violencia en la pareja (Santrandeu y Ferrer, 2014).

La Ira-Controlada parece ser el modo más adaptado de expresión de la ira, ya que al no ser reprimida y encontrar una salida controlada y no explosiva, ayuda al individuo a solucionar las ideas y experiencias desagradables asociadas a esta emoción (Sanz-Martínez, 2012).

Percepción de satisfacción en la pareja

Según Melero, (2008) existen 6 factores que influyen en la valoración subjetiva de la satisfacción con la relación de pareja:

El sentimiento de amor. La importancia que la sociedad actual concede a la parte emocional de la relación implica que las parejas atiendan a sentimientos y sensaciones relacionadas con el concepto de amor romántico. Como se señala en Maureira (2011), el sentimiento de amor involucra la intimidad, el compromiso y el romance, que además de su función en el fortalecimiento del vínculo afectivo y en el incremento de la fidelidad sexual, posee un valor altamente reforzante en sí mismo.

Saldo positivo en las dinámicas de relación. Este aspecto hace referencia al predominio de sentimientos positivos frente a las emociones negativas resultado de las dinámicas de interacción. La rutina ocasiona que se preste atención tanto a los aspectos positivos de la relación que la refuerzan tanto como a los negativos, que la deterioran. Cuando los aspectos negativos (desinterés, discusiones constantes, etc.) tienen mayor carga afectiva o superan los aspectos positivos (apoyo, cuidados, etc.), la pareja sentirá que la relación no funciona adecuadamente y es probable que surjan los conflictos (Gottman, 1994).

Refuerzo de las conductas positivas. Basado en los principios del conductismo, el refuerzo de conductas positivas tiene como objetivo la repetición de las mismas. Los reforzadores sociales relativos a la afectividad son importantes porque generan sentimiento de apego (Naranjo, 2004).

Percepción de reciprocidad en la relación. La reciprocidad se refiere al balance entre lo que cada miembro de la relación aporta y recibe en la relación. La reciprocidad genera solidez y sentimiento de estabilidad, de que la situación es armoniosa (Nina-Estrella, 2011).

Acuerdo en las áreas de relación. Los acuerdos voluntarios en distintos aspectos de la vida entre la pareja serían parte del grado de compromiso (ibid., pp. 208).

Habilidades personales. Las habilidades personales son importantes por dos motivos principales: por su propio impacto sobre la calidad de la relación y por su efecto amortiguador ante situaciones de conflicto o malestar. Las habilidades de comunicación implican saber expresar lo que se desea o siente en un momento determinado, facilitando de este modo que la pareja pueda cubrir las demandas o necesidades del otro (Gottman y Silver, 2013). La empatía, o lo que Christiansen (2014) llama como “Ponerse en los zapatos de la pareja”, es un componente central de las habilidades personales.

Por otro lado, Moral en 2008 presenta un modelo unidimensional que conceptualiza la satisfacción. Este modelo responde a la dimensión valorativa de placer-displacer, refiriéndose a los aspectos positivos y negativos del matrimonio.

MÉTODO

Participantes

La muestra fue de tipo no probabilística por conveniencia y estuvo constituida por 128 sujetos Yucatecos, elegidas de manera aleatoria, el 46.9% hombres y 53.1% mujeres; ($m = 23$ años). Escolaridad: 47.7% con licenciatura y 20.3% preparatoria, el 32% restante se distribuyó en las distintas escolaridades.

Los criterios de inclusión y exclusión fueron: Ser hombres o mujeres de 18 a 60 años de edad, encontrarse en una relación de pareja (noviazgo, unión libre, y/o matrimonio) de al menos un año de duración sin interrupciones, sin diagnóstico de trastorno de personalidad, ni encontrarse en un proceso psicoterapéutico.

Instrumentos

Escala de Bienestar (BIEPS-A) de Casullo (2002). Evalúa cinco dimensiones: control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos. Se han realizado estudios en varios países de América, obteniendo coeficiente alfa de Cronbach para la escala total y subescalas elevados ($\alpha > .80$) para la población hispana, sugiriendo una adecuada consistencia interna (Dominguez, 2014).

STAXI 2: Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (Miguel-Tobal, Casado, Can-Vindel y Spielberger, 2001). Cuenta con 49 ítems, ofrece una medida general de la expresión y control de la ira. Reportan una correlación test-retest de .71 y un alfa de Cronbach de .89 para la escala de Ira-Estado, de .82 para la de Ira-Rasgo, y de .69 para la de Expresión de Ira.

Cuestionario de Ira Funcional (Castillo 2014, en prensa). El cuestionario fue diseñado para utilizarse en este estudio, por lo tanto, sus propiedades psicométricas no han sido publicadas aún. Es una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta. Pretende medir el tipo de ira expresada, clasificándola en funcional y disfuncional. Consta de 34 reactivos divididos en 10 reactivos de ira funcional y 25 que miden la ira disfuncional.

RAS (Escala de Evaluación de la Relación de Pareja) de Hendrick (1988). Instrumento unifactorial de siete ítems con una escala de respuesta tipo Likert, con un rango de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). En su validación para la población estadounidense se obtuvo un $\alpha = 0.86$.

Procedimiento

La participación fue voluntaria y con consentimiento informado. La aplicación se realizó de manera individual, y tuvo una duración de 30 minutos aproximadamente y se realizaron en diferentes escenarios.

El análisis de los datos fue procesado con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 20. La primera información obtenida fue de tipo descriptivo. La estadística inferencial se realizó a partir del coeficiente de correlación de Spearman para las variables estudiadas; y se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann Withney y Kruskal-Wallis para analizar la diferencia por sexo, estado civil y ocupación.

RESULTADOS

Al realizar la prueba U de Mann Withney y Kruskal-Wallis para analizar la diferencia por sexo, estado civil y ocupación de los participantes; se observa que no hay diferencias significativas en el nivel de manifestación de Ira Funcional ($U = .300$, $p > 0.05$), de Bienestar Psicológico ($U = .520$, $p > 0.05$), de expresión de la

Ira Rasgo ($U = .372$, $p > 0.05$) y de la Evaluación de la Relación de Pareja ($U = .111$, $p > 0.05$) entre hombres y mujeres.

Con referencia al estado civil, el nivel de Ira Funcional, medido con el test de Castillo (en prensa), arrojó diferencias significativas, siendo las personas casadas las que tuvieron registros mayores ($U = .016$, $p > 0.05$). Al medir el Bienestar Psicológico, se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($u = .027$, $p > 0.05$). Al igual que en la variable anterior, fueron las personas casadas quienes expresaron mayor bienestar, seguido por las personas solteras. Las parejas en unión libre obtuvieron los puntajes menores para esta variable.

La Expresión de la Ira Rasgo ($u = .016$, $p > 0.05$) no es la misma entre personas casadas, en unión libre o solteras. Son las personas casadas quienes experimentan menores niveles de Ira Expresada, seguidos de las parejas solteras. Los sujetos que viven en unión libre, fueron los que experimentaron mayores registros de Ira. A diferencia de las anteriores, los casados, en unión libre o solteros están igual de satisfechos en al momento de evaluar su relación de pareja. ($z = .443$, $p > 0.05$).

Respecto a la ocupación, no existen diferencias significativas entre el nivel de Ira Funcional ($z = .411$, $p > 0.05$), de Satisfacción en la Relación de Pareja ($z = .731$, $p > 0.05$) y el nivel de Bienestar Psicológico ($z = .051$, $p > 0.05$) entre las personas que trabajan, que se dedican a tareas del hogar, trabajadores, estudiantes y jubilados. Aunque la diferencia de la Expresión de Ira, es diferente según la ocupación ($z = .443$, $p > 0.05$). Las amas de casa son el grupo con puntuaciones mayores en Ira Rasgo, seguidas de las personas jubiladas y los estudiantes. Son las personas que se declaran como trabajadores quienes experimentan menores niveles de Ira expresada.

Se encontró una relación lineal estadísticamente significativa, moderada e inversamente proporcional, entre la Ira Funcional y la Expresión de Ira Rasgo ($r = -.591$, $p < 0.01$) lo que sugiere que mientras más se expresa funcionalmente la ira, será menor la expresión negativa.

Se obtuvo una relación lineal estadísticamente significativa, baja y directamente proporcional, entre la Ira Funcional y el Bienestar Psicológico ($r = .247$, $p < 0.01$),

entre la Ira Funcional y la Satisfacción en la Relación de Pareja ($r = .210$ $p < 0.05$) y entre el Bienestar Psicológico y la Satisfacción en la Relación de Pareja ($r = .205$ $p < 0.05$) lo que indica que a mayor Bienestar psicológico mayor funcionalidad al expresar la Ira, a mayor Ira Funcional mayor Satisfacción en su Relación de Pareja y a mayor Bienestar Psicológico mayor será la Satisfacción en su Relación de Pareja, sin embargo al ser constructos complejos esta relación puede ser influida por otros factores.

Hay relación lineal estadísticamente significativa, baja e inversamente proporcional, entre la Expresión de la Ira Rasgo y el Bienestar Psicológico ($r = -.379$ $p < 0.01$) y entre la Expresión de la Ira y la Satisfacción en la Relación de Pareja ($r = -.233$ $p < 0.01$), es decir que es posible que a mayor expresión negativa de la ira menor será el bienestar psicológico en la persona y que a mayor expresión de la ira será menor el grado de satisfacción en la relación de pareja, aclarando que los resultados pueden ser influidos por otras variables debido a la baja fuerza de esta relación.

CONCLUSIONES

En función de los resultados obtenidos, se concluye que de acuerdo con Casullo (2000) existe una clara relación entre una Expresión Funcional de la Ira y el Bienestar Psicológico; esto refleja que una regulación adecuada de las emociones positivas y negativas ayudan a una evaluación más positiva de la vida y de las relaciones interpersonales, generando así satisfacción con la vida y por ende Bienestar Psicológico (Casullo, 2002).

La Expresión Funcional de la Ira y el Bienestar Psicológico también son variables que determinan la Satisfacción en la Relación de Pareja, definiendo la calidad de la relación y por ende brindando mayor estabilidad y posibilidades de desarrollarse como una familia ante la sociedad (Vera, Laborín y Domínguez, 2000).

A propósito de lo anterior, se encontró una relación inversa entre la expresión disfuncional de la ira (Ira Rasgo) y el Bienestar Psicológico; y de estas con la Satisfacción en Pareja. Coincidiendo con lo planteado por Di Giuseppe (2007) es frecuente que la ira se dirija hacia personas cercanas, principalmente a los

familiares, y la pareja es ejemplo de ello. La satisfacción marital define la calidad de la relación en gran medida, donde se estima tanto la estabilidad como la felicidad de la pareja. Los resultados anteriormente presentados van de acuerdo con lo esperado y probablemente la fuerza de relación sea baja debido a la multicausalidad que poseen las variables de estudio.

Por otro lado, la relación inversa que se dio entre Expresión negativa de la ira e Ira Funcional tuvo mayor fuerza que las anteriores debido a que son factores que explican lados distintos de una misma variable, en este caso la ira, y se dan de manera inversa a causa del tipo de medición realizada, pues en una se plantean los aspectos positivos de expresar la ira y en la otra los negativos, por lo que los resultados van de acuerdo a lo esperado (Di Giussepe, 2007).

Las relaciones de pareja y la familia son elementos fundamentales de la sociedad. Cuando estas relaciones se construyen en un vínculo con adecuado manejo de las emociones, como puede ser la Expresión Funcional de la Ira, intervienen directamente en la forma que los individuos resuelven sus problemas (Salovey y Mayer, 1989), llevando a experimentar mayor satisfacción con la vida y Bienestar Psicológico. Esto beneficia a los individuos, a las familias y a la sociedad en general. Esta investigación es la primera etapa de un proyecto más amplio, que pretende proporcionar una guía práctica para la valoración, diagnóstico e intervención sobre el manejo emocional en las relaciones de pareja; apuntando como objetivo central a la promoción del bienestar psicológico.

En la segunda etapa se pretende estudiar el vínculo entre las estrategias para resolver problemas en las parejas y su impacto y relación en el Bienestar Psicológico y con la Ira.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, L. (2014) *Emoción, afecto y motivación: un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Batallas, M. (2014) *Agresividad, hostilidad e ira en adolescentes que juegan videojuegos*. Universidad de Las Américas, Ecuador.
- Blair, R. (2012) Considering anger from a cognitive neuroscience perspective. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*. 3(1), 65-74. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22267973>
- Butts, T. (2007) Manejando la ira en la mediación: conceptos y estrategias. *Portularia* 7(1-2), 17-38
- Castro, A; Casullo, M (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18 (1), 65-85. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/180/18011326003.pdf>
- Castro, A. (2009) El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 23(3), 43-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*. 18(1).Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamerica*. Buenos Aires.Paidós.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. Recuperado de: www.uv.es/~choli.
- Christiansen, A; Doss, B; Jacobson, N. (2014). *Reconcilable Differences: Rebuild your relationship by rediscovering the partner you love without losing yourself*. Nueva York: The Guilford Press.
- Di Giuseppe, R., Chip, R; *Understanding Anger Disorders*. (2007). Oxford University.
- Díaz, D; Rodríguez-Carvajal, R; Blanco, A; Moreno-Jiménez, B; Gallardo, I; Valle, C; van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.

Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1900-23862014000100003&lng=es&nrm=iso

Flecha, A. (2015). Bienestar psicológico subjetivo y personas mayores residentes. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 25, 319-341. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/1350/135043709015.pdf>

Gottman, J; Silver, N. (2013). *¿Qué hace que el amor perdure? Cómo crear confianza y evitar la traición en la pareja*. España: Paidós.

Gottman, J (1994). *What predicts divorce: The relationship between marital process and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Hendricks, L; Bore, S; Aslinia, D; Morriss, G. (2013) The effects of anger on the brain and body. *National forum journal of counseling and addiction*. 2(1).

Recuperado de:

<http://www.nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Hendricks.%20LaVelle%20The%20Effects%20of%20Anger%20on%20the%20Brain%20and%20Body%20NFJCA%20V2%20N1%202013.pdf>

Maureira, F. (2011) Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (1), 321-332.

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>

Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. España, Universidad de Valencia.

Miguel-Tobal, J; Casado, M; Can-Vindel, A; Spielberger, C. (2001). *Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2*. Madrid, España: TEA Ediciones.

Moral, J. (2008). Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra mexicana. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 13 (1), 1-12. Recuperado de:

https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj_jJvBqY7WAhWF8CYKHdJ-ASYQFggnMAA&url=https%3A%2F%2Fdia.net.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2585639.pdf&usq=AFQjCNGv7aB1dFqkQX1OppN7fJl2MMvCzq

Naranjo, M. (2004) *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Nay, R. (2012) *Taking charge of anger, second edition: six steps to asserting yourself without losing control*. New York: The Guildford Press.

- Nina-Estrella, R. (2011) ¿Que nos mantiene juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13 (2), 197-220. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/802/80220774010/>
- Plutchik, R. (1980). *Emotion, a psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
- Ryff, C. (2014) Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28. Recuperado de: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>
- Salovey, P; Mayer, J. (1989). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Recuperado de: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez, B; Ureña, P. (2011). Complejo ira – hostilidad y mecanismos de afrontamiento en pacientes que han sufrido un evento cardiovascular. *Revista Costarricense de Cardiología*, 13(1), 13-18. Recuperado de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41422011000100003
- Santrandeu, M; Ferrer, V. (2014) Análisis de la emotividad negativa en mujeres víctimas de violencia de pareja: la culpa y la ira. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19 (2), 129-140. Recuperado de: <http://www.aepcp.net/rppc.php?id=780>
- Sanz-Martínez, Y. (2012) Expresión de la ira y autoconcepto en adolescentes tempranos. *Universidad de Holguín "Oscar Lucero Moya" Revista trimestral*, 8(3). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1815/181524338012.pdf>
- Spielberger, C; Johnson, E; Russell, S; Crane, R; Jacobs, G; Worden, T. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. En M. Chesney & R. Rosenman (Eds.). *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 5-30). Hemisphere: McGraw-Hill.
- Trost, Z; Vangronsveld, K; Linton, S; Quartana, P; Sullivan, M. (2012) Cognitive dimensions of anger in chronic pain. *Elsevier PAIN*, 153, 515-517. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22136750>
- Vera, N. J.A.; Laborín, A. J.F y Domínguez, P. D.L. (2000). Relación entre expectativas real-ideal de la pareja con el grado de satisfacción marital en una población mexicana. *Revista del Consejo Nacional de Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5, (19), 191-210. Recuperado de: <http://biblat.unam.mx/es/revista/ensenanza-e-investigacion-en-psicologia/articulo/relacion-entre-expectativas-real-ideal-de-la-pareja-con-el-grado-de-satisfaccion-marital-en-una-poblacion-mexicana>