

# Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo mediante una medida psicométrica

ROZZANA SÁNCHEZ ARAGÓN Y ROLANDO DÍAZ-LOVING  
*Universidad Nacional Autónoma de México*

## Resumen

Entre los factores desencadenadores de emociones negativas existen situaciones de contrariedad, como en las emociones de frustración y enojo (Ben-Ze'ev, 2000). Dadas las implicaciones de dichas emociones en la experiencia emocional, surge la importancia de su control para un manejo adecuado ante diversos estímulos. Ante esto, Gross y Thompson (2007) plantearon cinco procesos de regulación emocional (RE) que Sánchez Aragón (2008) operacionalizó para poder estimarlos en México. En el presente estudio se evaluó la validez y confiabilidad de esa medida de procesos para identificar las estrategias de RE propias de cada emoción en adultos. Se obtuvieron escalas psicométricamente sólidas y conceptualmente claras para la valoración del enojo y la frustración. Se identificaron estrategias de RE para la frustración, como son angustia, búsqueda de apoyo, impulsividad y rumiación, y la de máscara para el enojo. Se discuten semejanzas y diferencias entre emociones y estrategias de RE.

**Palabras clave:** frustración, enojo, medición, regulación emocional, control.

## Identification of Emotional-Regulation Strategies for Frustration and Anger through a Psychometric Measure

Annoying situations release negative emotions and responses such as frustration and anger (Ben-Ze'ev, 2000). Given the importance of emotional control for personal health and interaction, it is necessary to consider those processes that allow for the adequate management of emotions, such as the capability to regulate them. Taking into account this, Gross & Thompson (2007) proposed five processes of Emotional Regulation (ER) that were operationalized by Sanchez Aragon (2008), for their measurement in Mexico. In order to ascertain the validity and reliability of the measure of regulation of frustration and anger, data from Mexican adults were analyzed. Findings show psychometrically robust and conceptually clear versions of both scales. ER strategies for anxiety, looking for support, impulsivity, rumination (for Frustration) and masking (for Anger) were identified. Similarities and differences between emotions as well as for strategies such as aggressive responses or looking for calm and relaxation are presented and discussed.

**Keywords:** frustration, anger, measurement, emotional regulation, control.

---

Correspondencia en relación al presente estudio: Rozzana Sánchez Aragón. Chimalcoyotl 14 Casa 4, Col. Toriello Guerra, Tlalpan, México, D. F. 14050. Correo-e: rozzara@servidor.unam.mx

## INTRODUCCIÓN

Las emociones componen la *columna vertebral* psicológica que guía al individuo en su transitar cotidiano; son, sin duda, una parte esencial de las formas de relacionarse e interpretar estímulos. En este sentido, resulta fundamental tener formas válidas, confiables y culturalmente sensibles de medir las emociones, su manejo y sus consecuencias. Al respecto, Aguilar (2005) menciona que en el tópico de las emociones es fundamental reconocerlas, aceptarlas y manifestarlas de una manera adecuada, de lo contrario, las reacciones emocionales pueden constituir un factor que propicie falta de adaptación, desórdenes mentales y enfermedades físicas. Al considerar los factores desencadenadores de emoción, se puede contar con situaciones de pérdida, satisfacción, logro, sorpresa, o bien, de contrariedad. Dos ejemplos de esto último son representados por las emociones de la frustración y el enojo (Ben-Ze'ev, 2000), las cuales serán de inicio caracterizadas para entonces abordar la forma de entender el surgimiento de las estrategias para regularlas y finalmente para poder evaluar su presencia.

### Frustración

El primer paso en la medición es la concepción acertada del constructo. En este caso, la frustración se refiere a un estado emocional que surge cuando un individuo se ve privado de la satisfacción de un deseo, defraudando con esto sus expectativas de recompensa. Cuando fluye esta emoción, se desencadenan otras como ansiedad, rabia, depresión, angustia, ira, así como sentimientos y pensamientos autodestructivos para la persona. En congruencia, algunas formas de reaccionar ante la frustración son: ataque o agresión, huida y retirada, y acuerdo y sustitución; los mecanismos cuya

finalidad principal es proteger al individuo contra la ansiedad son: racionalización, represión, sustitución, compensación, desplazamiento y negación.

En los albores de la psicología experimental, la palabra frustración fue definida por Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears (1939) como la interferencia en una conducta dirigida hacia una meta determinada. Al diferenciar los componentes de la experiencia, Rosenzweig y Adelman (1977) mencionan que existe frustración cada vez que el organismo encuentra un obstáculo en la vía que lo conduce a la satisfacción de una necesidad vital y distinguen dos tipos:

Primaria o privación, que se caracteriza por la tensión y la insatisfacción subjetivas, que se deben a la ausencia de una necesidad final obligatoria para satisfacer una necesidad activa.

Secundaria, que se caracteriza por la presencia de obstáculos en la vía que conduce a la satisfacción de una necesidad, es por esto que cuando ocurren situaciones no esperadas y que los planes o metas del individuo se ven obstaculizados, se dice que el objetivo se frustra y, en consecuencia aparece la frustración.

Estos mismos autores indican que las fuentes de frustración pueden ser:

Internas: las cuales se generan por factores existentes dentro de las propias personas e impiden la satisfacción de ciertas necesidades, por ejemplo, alguna característica física que no sea atractiva, inteligencia limitada, debilidad física, etc.

Externas: o sociales y entre ellas se encuentran las personas que están alrededor del individuo desde el momento de su nacimiento; posteriormente y durante el proceso de socialización se generan situaciones que inevitablemente conducen a frustración, porque un individuo debe sacrificar conti-

nuamente algo de su libertad personal en su cotidianidad con otros humanos.

Adentrándose a las implicaciones y los efectos de la frustración, Corman (1977) diferencia la frustración normal de la patológica, siendo la primera necesaria para la maduración del yo, siempre y cuando éste pueda soportarla; en cambio, la frustración patológica impide la maduración del yo, ya que ésta, por su intensidad o por su frecuencia, excede las posibilidades de adaptación del sujeto. De la misma manera, al retomar la teoría de Dollard et al. (1939) se señala que la frustración origina un impulso a agredir. La base de esta afirmación se parece mucho al enfoque instintivo: la frustración es un estímulo universal desencadenante de la agresión. Estos autores recalcan que un individuo puede estar motivado a agredir cuando:

- La meta bloqueada es muy importante
- La respuesta queda bloqueada por completo
- Han quedado frustradas varias respuestas encaminadas a una meta

Las condiciones anteriores causan la más grande frustración y de acuerdo con Baron (1977), esta emoción genera mayor agresión cuando es intensa e inesperada o arbitraria. Berkowitz (1989) reformuló la hipótesis de frustración-agresión y señala que la frustración puede convertirse en agresión manifiesta si de antemano se poseen ciertas habilidades o hábitos agresivos que faciliten su expresión. Conviene reconocer en este punto que un ataque físico u otras condiciones aversivas, como la injusticia o un insulto, pueden provocar agresión, pero también puede tener como elemento mediático el enojo.

## Enojo

De la misma manera que con la frustración, la medición adecuada del enojo y su control devienen de un entendimiento claro de su significado psicológico. Esta emoción ha despertado interés, puesto que el mayor problema con el enojo es qué hacer con él y con la situación que lo provocó, ya que normalmente el impulso del individuo es tratar de desquitarse, generando resentimiento y un marco inadecuado para la resolución del problema, facilitando incluso conflictos interpersonales. Al respecto, Lazarus (2000) comenta que aun así, la experiencia del enojo no siempre tiene que tener consecuencias negativas, a veces se utiliza de manera eficaz para conseguir lo que se desea, todo depende del contexto y de las capacidades del individuo para hacerle frente al estímulo desencadenador de dicha emoción (Vázquez Casals, 1994). De hecho, el enojo surge cuando se tiene la sensación de haber sido perjudicado en lo propio y conforma una reacción de irritación desencadenada por la indignación al sentirse afectado en los propios derechos. Se presenta también cuando se ve frustrado o impedido un objetivo o en la sensación de haber sido manipulado, engañado o herido. Suele considerarse como un estado emocional que incluye sentimientos que varían en intensidad, desde una leve molestia o irritación hasta la furia, la ira y que va acompañada de una excitación del sistema nervioso autónomo (Spielberger et al., 1985).

Desde su propia perspectiva, Berkowitz (1993) menciona que el enojo inicia por un evento no placentero que provoca reacciones fisiológicas internas, reacciones motoras involuntarias, cambios faciales, pensamientos y recuerdos que llegan en el momento del evento no placentero, siendo exteriorizados en formas, actitudes y conductas que muchas veces obtienen el éxito deseado. Por

su parte, Kassinove (1995) enfatiza que el enojo, la mayoría de veces, está orientado a una meta y tiene sus orígenes en el medio ambiente social, señalando la necesidad de corregir una acción evaluada como incorrecta. El enojo representa un intento para cambiar la probabilidad de repetir una acción en el futuro, sirve para dar una impresión a los otros y para mantener el orden social, además, también revela el intento de una persona para que otra cumpla con las normas socioculturales o personales.

Con la intención de incorporar aspectos socioculturales, recientemente en México, Sánchez Aragón y Sánchez Ruiz (2009) definieron al enojo como una emoción en la que se siente impotencia, coraje, desvalorización, mal humor, irritabilidad y odio; se piensa en cómo vengarse, en la traición, en la causa de la emoción, se reflexiona para tratar de manejarla, controlarla e intentar resolver la situación o bien, simplemente bloquearse y no pensar nada como formas de evitación. Sus conductas más comunes son: gritar, golpear, ser agresivo, insultar, estallar, reaccionar, discutir, lanzar objetos, pelear, aunque también se encuentra buscar calma, aislarse y guardar silencio. En el aspecto fisiológico sus conductas se manifiestan en aumento de temperatura, llanto, dolor intenso en la boca del estómago, temblores en el cuerpo, dolor de cabeza, desesperación y tensión, es por algunas de estas reacciones que en ocasiones puede causar consecuencias negativas en la conducta y salud de las personas.

Como se puede observar, el tipo de expresión de enojo está en función de lo que el individuo piensa y en la medida en que sostiene ciertas ideas y filosofías culturalmente determinadas (Markus & Kitayama, 1991), por ejemplo, cuando una persona considera que algo es erróneo, que no debería ocurrir porque no lo desea, o porque estima que

viola las reglas de la comunidad. De igual forma, si el individuo percibe un evento como negativo e insoportable, extrapola lo negativo de la acción a quien lo ha realizado, piensa que éste debería ser castigado por esta acción y surge el enojo.

Al analizar la propuesta de Spielberger et al. (1985), queda claro que el enojo no es una sola entidad, sino que posee tres dimensiones: estado, rasgo y expresión.

El enojo como estado se refiere a una condición de sentimiento subjetivo que varía en intensidad desde una ligera irritación o molestia hasta una furia intensa. Esta dimensión implica una reacción transitoria que se da en un momento particular entre el individuo y el medio ambiente y está en función de frustración hacia una afrenta percibida, injusticia o un ataque verbal o físico.

El enojo como rasgo se refiere a una disposición permanente a reaccionar de forma iracunda ante una amplia gama de situaciones molestas o frustrantes de forma relativamente permanente. Aquí cabe mencionar que la expresión de enojo puede ser: a) hacia fuera (expresión abierta de esta emoción hacia personas u objetivos del entorno, con diferentes reacciones como gritar, insultar, golpear objetos o personas); b) hacia adentro (implica la tendencia a suprimir o contener los sentimientos, como guardarse los pensamientos relacionados con la situación que provocó el enojo y sentirse furioso, pero no demostrarlo).

La expresión del enojo descansa en la opción de lograr su control, el cual es el intento de manejar o dominar su expresión e implica poder manifestarlo adecuadamente: mostrarse paciente, tolerante y comprensivo. El control de enojo es considerado como la expresión más adecuada de esta emoción (Leibovich, Shmidt, & Gol, 2001).

Ya definidas conceptualmente las emociones y consecuencias de la frustración y el enojo, queda abierto el camino a referirnos a su manejo. Hay que resaltar la importancia del control del enojo, vinculado o no necesariamente a un proceso emocional de la frustración. Resulta primordial entender los procesos cognoscitivos involucrados en la generación de estrategias que ayuden a manejar dichas emociones.

### La regulación emocional (RE)

Al igual que con los conceptos de frustración y enojo, la operación apropiada de la regulación emocional de dichas respuestas requiere de una conceptualización puntual. De acuerdo con Gross (1998), el término *regulación emocional* se refiere a los intentos que hace el individuo para influenciar sus emociones, cuándo tenerlas y cómo estas emociones se experimentan y expresan. Tales esfuerzos pueden ser automáticos o controlados, conscientes, e implican tanto emociones positivas como negativas. Más tarde, y considerando esta definición, Gross y Thompson (2007) proponen que la RE se compone de cinco procesos cognoscitivos y conductuales generados a partir de la apreciación de un evento emotivo y que propician la aparición de distintas estrategias de manejo emocional:

En primer lugar está la *selección de la situación*, que se refiere a tomar acciones que faciliten la probabilidad o no de terminar en una situación de la cual se espera obtener emociones deseables o indeseables, es decir, si se sabe que una situación va a ser desfavorable y, por lo tanto, generará una reacción negativa como lo es el enojo, existe la opción de evitar esa situación en medida de lo posible.

Enseguida aparece la *modificación de la situación*, proceso en el que se generan los

esfuerzos que el individuo hace para modificar directamente la situación o alterar su impacto y que constituyen una forma potente de RE. Esta modificación puede ser interna (al efectuar un cambio cognoscitivo) o externa, (al cambiar los ambientes físicos).

Un tercer paso es el *despliegue de atención*, que surge cuando no se ha logrado modificar una situación y el individuo se ve obligado a generar conductas tales como taparse los ojos y/o los oídos, aunado a dos estrategias principales: la distracción y la concentración.

*Distracción*: el individuo enfoca su atención en diferentes aspectos de la situación o la dirige lejos de la situación al mismo tiempo. La distracción involucra cambiar el foco interno, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconscientes con el estado emocional indeseable. Es decir, si ya se ha reconocido el estímulo causante de la emoción, como alguna situación que cause enojo, existe la opción de cambiar la atención a otro aspecto de la situación que sea menos nocivo.

*Concentración*: la atención se dirige hacia las características de una situación. Cuando la atención es repetidamente dirigida a los sentimientos y sus consecuencias, se llama rumiación.

El cuarto paso es el *cambio cognoscitivo*, que implica cambiar la forma en que se aprecia una determinada situación, alterando su importancia, ya sea modificando la forma de pensar o sometiendo a una valoración la capacidad del individuo de manejar las demandas que posee. Una respuesta emocional no es la conclusión, la emoción requiere que los individuos hagan una evaluación de su capacidad para manejar la situación.

Por último, aparece la *modulación de la respuesta*, la cual se refiere a influir en las



respuestas fisiológicas, experiencias o conductas tan directamente como sea posible. Algunas formas de influir en las respuestas fisiológicas son las drogas, los alimentos, el ejercicio o la relajación. Una forma común de modulación de la respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva, con el fin de que la expresión de la experiencia sea ajustada al medio cultural en el cual se está presentando; de tal forma que hay conductas que tienen que ser moduladas en ciertos contextos con la finalidad de mostrar mayor adaptación, mientras que en otras ocasiones, esas mismas conductas pueden ayudar a cumplir ciertas metas.

A partir de esta propuesta (Gross & Thompson, 2007) y de la carencia de una medición al respecto, Sánchez Aragón (2008) diseñó una prueba que operacionaliza cada uno de los cinco procesos citados previamente y que es aplicable a diferentes tipos de emociones; la prueba se denomina Estimación Cognoscitiva de los Procesos de RE (ECPRE). Esta medida solicita al participante que a partir del recuerdo de un último (o más significativo) evento en el que haya experimentado cierta emoción, responda a los reactivos propios del instrumento. Así, se puede decir que una medida de este tipo puede arrojar conocimiento de punta en el descubrimiento de las estrategias de RE que utiliza cualquier persona en contextos interpersonales generadores de emociones, a saber, entre los miembros de una pareja o familia, en interacciones amistosas, en ambientes escolares y laborales y aún en ambientes de contacto mínimo, como pueden ser intercambios conductuales breves. Identificando dichas estrategias a través de la ECPRE, se sabrá la tendencia hacia respuestas negativas, instintivas, irracionales e incluso violentas o bien, respuestas basadas en la reflexión, la búsqueda de la armonía

con otras personas, etc., lo que redundará en relaciones positivas con otros.

Con base en lo anterior, los propósitos de este estudio fueron, por un lado, estimar la validez y confiabilidad de la medida en forma separada para las emociones de la frustración y el enojo, y por otro, identificar las estrategias de RE que se generan para cada una de ellas.

## MÉTODO

### Participantes

Para el caso de la emoción de la frustración, se trabajó con una muestra no probabilística de sujetos voluntarios (96 hombres y 104 mujeres), con edades entre 17 y 58 años ( $M = 24.7$  años), residentes en Ciudad de México. La *moda* de escolaridad fue licenciatura. En el caso del enojo, se trabajó con otra muestra no probabilística de sujetos voluntarios (95 hombres y 101 mujeres), también residentes en Ciudad de México, con edades que fluctuaban entre 18 y 51 años ( $M = 21.0$  años). La escolaridad de los participantes iba de secundaria a posgrado, encontrándose la *moda* en el nivel de licenciatura.

### Instrumento y análisis

La Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional (Sánchez Aragón, 2008) es una prueba de autoreporte dirigida a evaluar las estrategias de RE que se generan a través de los cinco procesos planteados por Gross y Thompson (2007): selección de la situación, modificación de la situación, desplazamiento de la atención (con dos áreas: distracción y concentración), cambio cognoscitivo y modulación de la respuesta. Para cada sección se diseñaron reactivos en formato tipo Likert de 5 puntos (mostrando grados de acuerdo), teniendo un total de 95, que fueron aplicados a muestras separadas,

pues cada una de ellas representaba a una versión distinta de la misma escala. La primera fue contextualizada para la emoción de frustración y la segunda para la emoción de enojo.

En lo que respecta a los análisis estadísticos destinados a la validación

psicométrica para ambas versiones del instrumento, se llevó a cabo el procedimiento sugerido por Reyes Lagunes y García y Barragán (2008), que consiste en realizar: 1) análisis de frecuencias reactivo por reactivo, solicitando *media* y *sesgo* para verificar la captura y poder observar la existencia de frecuencia en cada uno de los reactivos. Posteriormente se revisó el sesgo para elegir aquellos reactivos que tuvieran un puntaje mayor de  $-.5$  a  $+.5$ , ya que se buscaban conductas típicas. 2) A continuación se realizó una suma de todos los reactivos, creando una nueva variable de la que se obtuvieron las frecuencias y los cuartiles. Ya con esto, se creó una nueva variable con los cuartiles extremos para poder obtener un grupo alto y otro bajo. Con estos grupos se realizó una prueba *t* de Student para muestras independientes (reactivo por reactivo) para elegir solo aquellos que discriminaran (los reactivos que no lo hicieron fueron eliminados). 3) Se obtuvieron tabulaciones cruzadas para cada reactivo con el fin de determinar si tenían una dirección adecuada (el grupo alto crecía y el grupo bajo decrecía). 4) Con los reactivos que se aprobaron en los análisis anteriores se realizó un análisis Alpha de Cronbach, para evaluar la consistencia interna de la escala total. 5) Posteriormente se llevó a cabo un análisis de intercorrelaciones de los reactivos para determinar la rotación a la que se sometieron. 6) Acto seguido, se

**Tabla 1.** Análisis factorial de Modificación de la situación

Factor de Evasión de la realidad		Carga Factorial
Varianza Explicada 54%		
Me salgo del ambiente donde se desenvuelve		.79
Evito estar en lugares que me provocan esta emoción		.74
Respondo de forma ilógica a lo que se espera que haga		.65
Alpha = .60	M = 2.96	DE = .89

hizo un análisis factorial con la rotación ortogonal (de tipo varimax) al que se le solicitó que mostrara sólo cargas superiores a  $.40$ . Se revisó la congruencia conceptual de los factores y se obtuvieron los coeficientes Alpha de Cronbach para evaluar la consistencia interna de cada factor obtenido.

### Procedimiento

Las pruebas fueron aplicadas a las muestras descritas en lugares públicos, escuelas, oficinas. A todos los participantes se les garantizó la confidencialidad de sus respuestas y se aclararon las dudas existentes. Con el fin de ofrecer mayor precisión en la exposición de los resultados, se describirán inicialmente los hallazgos de frustración y posteriormente los de enojo, siguiendo la secuencia de lo propuesto por los autores.

## RESULTADOS

### Emoción de frustración

Modificación de la situación: en este rubro se realizó el procedimiento estadístico mencionado y los resultados se muestran en la Tabla 1.

Despliegue de atención: este proceso consta de dos vías o mecanismos de reacción ante la experiencia emocional: *distracción* y *concentración*, por lo que los análisis en esta sección están separados de esta forma. Para el caso de la primera vía, los hallazgos se muestran en la Tabla 2. En el caso del

**Tabla 2.** Factor de Distracción

Reactivos		Carga Factorial
<i>Varianza Explicada 56.7%</i>		
Presto atención a cualquier otra cosa		.80
Me enfoco a otra cosa		.70
Pienso en otras cosas para no involucrarme en la situación		.55
Pienso en algo opuesto a la emoción		.52
Alpha = .63	M = 2.98	DE = .85

factor de la segunda vía del proceso de despliegue de atención, denominado *concentración*, y del proceso de *cambio cognoscitivo*, se encontró que a pesar de que los reactivos discriminaron en las pruebas t de Student,

los análisis de confiabilidad arrojaron coeficientes bajos.

Modulación de la respuesta: para este proceso se realizó otro análisis factorial de componentes principales con rotación or-

**Tabla 3.** Análisis factorial del proceso Modulación de la respuesta

Factor Angustia		Carga Factorial
<i>Varianza Explicada Total 46%</i>		
Estoy sin ganas		.67
Me siento cansado		.64
Estoy distraído		.62
Me aíso		.59
Lloro		.50
Me deprimó		.56
Veó la TV		.56
Estoy a la defensiva		.52
Me duermo		.50
Me pongo nervioso		.45
Me auto-compadezco		.42
Digo groserías		.41
Me angustio		.41
Alpha = .84	M = 2.92	DE = .78
<i>Factor Búsqueda de apoyo</i>		
Lo comparto		.69
Comparto lo que siento		.66
Expreso lo que siento con detalles		.65
Le hablo a mi mejor amigo (a) para desahogarme		.64
Demuestro cómo me siento		.61
Hablo mucho		.54
Busco apoyo		.53
Busco refugio en alguien		.51
Busco gente		.46
Alpha = .81	M = 3.16	DE = .84
<i>Factor Búsqueda de esparcimiento</i>		



**Tabla 3.** Continuación

Factor Angustia		Carga Factorial
Me sonrío		.69
Me voy al cine		.63
Salgo a pasear		.61
Me pongo optimista		.61
Lo ignoro		.59
Hago ejercicio		.46
Me busco cosas que hacer		.42
Alpha = .78	M = 2.83	DE = .79
<i>Factor Impulsividad</i>		
Exploto		.69
Me altero mucho		.61
Discuto con los demás		.60
Grito		.45
Alpha = .72	M = 2.68	DE = .88
<i>Factor Rumiación</i>		
Dedico mi tiempo a la persona que me provoca la emoción		.63
Pienso en la persona que me produce esa emoción		.59
Me concentro en las sensaciones que me despierta		.44
Alpha = .60	M = 2.92	DE = .98
<i>Factor Respuesta agresiva</i>		
Aviento los objetos mas próximos		.70
Ofendo		.67
Sufro		.66
A prieto cualquier cosa que tenga enfrente		.62
Busco la manera de vengarme		.59
Golpeo las cosas que tengo enfrente		.58
Alpha = .75	M = 2.92	DE = .98

togonal de tipo varimax, el cual arrojó los siguientes factores (Ver Tabla 3).

### Emoción de enojo

Selección de la situación: para esta emoción, el análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal (de tipo varimax) mostró la existencia de dos factores con valor propio mayor a 1 y que explican el 73.7% de la varianza. No obstante, sólo el primer factor que hace referencia a apartarse del contexto elicitor de emoción resultó confiable (Ver Tabla 4).

Modificación de la situación: el análisis

factorial reportó dos factores con valor propio mayor a 1, los cuales explican el 47.2% de la varianza; no obstante, sólo uno de ellos resultó congruente conceptualmente (Ver Tabla 5).

El despliegue de atención en su vía *distra*cción mostró la existencia de un solo factor con valor propio mayor a 1 el cual explica el 43.2% de la varianza (Ver Tabla 6).

Para el caso de la *concentración*, los resultados del factor se muestran en la Tabla 7.

Y finalmente, para los indicadores de este proceso, se logró identificar lo que se observa en la Tabla 8.

**Tabla 4.** Análisis factorial de Selección de la situación

Factor de Alejamiento		Carga Factorial
Me aparto de ese contexto		.83
Hago lo que está a mi alcance para evitarla		.83
Alpha = .64	M = 3.14	DE = 1.03

**Tabla 5.** Factor de Modificación de la situación

Factor Evasión-Cambio de la situación		Carga Factorial
Me esfuerzo para cambiar el matiz de las cosas		.80
Hago lo posible por modificar la situación.		.68
Evito estar en lugares que me provocan esta emoción		.53
Me salgo del ambiente donde se desenvuelve		.49
Cambio mi actitud para modificarla		.49
Alpha = .60	M = 3.19	DE = .71

**Tabla 6.** Factor de Distracción

Reactivos	Carga Factorial
Me enfoco a otra cosa	.78
Pienso en algo opuesto a la emoción	.70
Pienso en otras cosas para no involucrarme en esa situación	.69
Presto más atención a cualquier otra cosa	.65
Me acuerdo de situaciones diferentes a las que estoy viviendo	.41
Alpha = .66	M = 2.88 DE = .77

Cambio cognoscitivo: en este proceso, se obtuvieron dos factores con valor propio mayor a 1 y los cuales explican el 51.5% de la varianza, sin embargo, sólo el segundo factor denominado Minimizar fue relevante (Ver Tabla 9).

Modulación de la respuesta: al ser anali-

**Tabla 7.** Factor de Concentración

Reactivos	Carga Factorial
Varianza Explicada 47.3%	
Suelo ensimismarme con lo que estoy sintiendo	.81
Me clavo en la experiencia emocional	.74
Me concentro en las sensaciones que me despierta	.69
Le doy vueltas y vueltas a lo que siento	.47
Alpha = .62	M = 2.79 DE = .83

**Tabla 8.** Factor Esquivar

Reactivos	Carga Factorial
Varianza Explicada 61.9%	
Me cubro los ojos para no ver lo que pasa	.87
Me tapo los oídos para no darme cuenta de las cosas	.85
No escucho	.62
Alpha = .68	M = 1.98 DE = .86

**Tabla 9.** Análisis factorial para Cambio cognoscitivo

Factor Minimizar	Carga Factorial
Pienso que la situación no es para tanto	.41
Le doy mucha importancia	-.77
Minimizo su importancia	.76
Alpha = .60	M = 2.85 DE = .64

zado este proceso, se encontraron tres factores (Ver Tabla 10).

## DISCUSIÓN

Como se mencionó al inicio, el presente estudio tuvo dos objetivos principales: validar la ECPRE en el contexto de las emociones de frustración y de enojo, y en consecuencia, identificar las estrategias de RE que las personas emiten cuando experimentan dichas emociones.

Algo que hay que mencionar de manera inicial, es que en la caracterización de estas

**Tabla 10.** Análisis factorial para Modulación de la respuesta

Factor Máscara			Carga Factorial
<i>Varianza Explicada 41.4%</i>			
Expreso mi ternura			.76
Me siento relajado			.75
Me muestro cariñoso			.74
Me pongo contento			.73
Ando de buen humor			.73
Me sonrío			.70
Me siento feliz			.69
Estoy feliz con todo el mundo			.69
Beso a quien me hace sentir así			.67
Abrazo a quien me hace sentir así.			.65
Acaricio a quien me hace sentir de esa manera			.64
No me pongo serio			.60
Lo disfruto			.58
Me pongo optimista			.54
Voy de compras			.51
Me emociono			.51
Me voy al cine			.50
Rezo			.49
Me vuelvo más productivo/a			.48
Dedico mi tiempo a la persona que me provoca la emoción			.46
Me dan ganas de hacer las cosas			.43
Me arreglo más			.38
Brinco			.42
Alpha = .89	M = 2.14		DS = .818
<i>Factor Respuesta agresiva</i>			
Golpeo las cosas que tengo en frente			.68
Ofendo			.65
Aprieto cualquier cosa que tenga enfrente			.61
Tiemblo			.60
Fumo			.59
Tomo alcohol			.56
Aviento los objetos más próximos			.56
Dejo de comer			.54
Me escondo			.54
Me deprimó			.51
Escribo todo			.47
Ando de mal humor			.45
Corro			.44
Grito			.40
Me autocompadezco			.39
Alpha = .84	M = 2.33		DS = .70

**Tabla 10.** *Continuación*

Factor Máscara		Carga Factorial
<i>Factor Búsqueda de calma y esparcimiento</i>		
Hago cosas que me gustan para que se me quite		.67
Me mantengo haciendo algo que me distraiga		.64
Trato de pensar en cosas agradables		.63
Me busco cosas que hacer		.58
Pienso en muchas cosas de cómo salir de esto		.56
Evito lo que me hace sentir así		.55
Escucho música		.50
Trato de tranquilizarme		.49
Busco la razón de mi emoción		.46
Reflexiono		.43
Trato de calmarme		.40
Alpha = .78	M = 3.32	DS = .69

emociones se encontró que ambas comparan algunas de las formas de reaccionar de las personas durante su experiencia e incluso suelen estar acompañadas de la sensación de haber sido perjudicadas y lo que surge es una reacción de irritación al no poder satisfacer una necesidad o deseo. Ambas tienen características negativas como expresar ansiedad, rabia, ira, y pensamientos destructivos para la persona, en las cuales muchos de los comportamientos parecen generar un marco inadecuado para solucionar los problemas.

Ya con respecto a la aplicación y validación del instrumento aportado por Sánchez Aragón (2008), que operacionaliza los procesos de RE de Gross y Thompson (2007), los hallazgos obtenidos mostraron que ante la experiencia de la frustración, las personas tienden a reaccionar, en primera instancia, evadiendo la realidad, ya sea saliéndose del ambiente en donde se da la situación o incluso respondiendo en forma ilógica a lo que se espera (modificación de la situación). Si a la persona no le funciona esto, entonces despliega su atención hacia otras fuentes de información, distrayéndose. En general,

ante estos resultados se puede decir que la propuesta de Gross y Thompson (2007) sí conserva su congruencia conceptual en esta emoción. Cabe indicar que ninguna de estas formas de reacción es racional y no está vinculada a un manejo óptimo de estresores.

En cuanto al proceso de modulación de la respuesta se encontraron cinco dimensiones que se refieren a las estrategias particulares ante la experiencia de la frustración. El primer factor fue llamado angustia por su carga afectiva, en la cual se mezclan en su contenido respuestas como desgane, distracción, aislamiento y depresión, a la par que estar a la defensiva, ponerse nervioso y decir groserías; un estado de desequilibrio referido como una de sus características y que depende del umbral que las personas tienen de reaccionar ante una importante carga emocional emergente ante lo fallido (Ben-Ze'ev, 2000).

El segundo factor, denominado búsqueda de apoyo, habla de buscar la ayuda de otros, compartir lo que siente y platicar a las personas acerca de cómo se siente como formas de resolver su estado afectivo y sentirse mejor. Esta respuesta ha sido sustentada

da previamente por Sánchez Aragón y Díaz Loving (2002), quienes encontraron que, como parte de una interacción positiva entre los miembros de una díada, el presentar conductas tales como ayudar a la pareja es aceptable y positivo no sólo para la relación, sino también para cada individuo, esto en aspectos afiliativos (expresivos) como materiales (instrumentales), como: apoyar, ayudar, ser comprensivo, tener detalles y atenciones, dar ánimo, dar palabras de aliento, escuchar, resolver problemas, etc.

El factor nominado búsqueda de esparcimiento, con 7 reactivos (Alpha de .78), aborda comportamientos como sonreír, ir al cine, pasear, ser optimista, hacer ejercicio y hacer otras cosas para distraerse de la situación. Este factor se integra perfectamente al factor obtenido en el proceso de despliegue de atención, que señala cómo reacción ante la experiencia de frustración, el tratar de distraerse o de modificar la situación predominante.

El siguiente factor se nombró impulsividad y se refiere a las formas inmediatas y arrebatadas de reaccionar al calor del momento, como lo son explotar, alterarse, discutir con los demás y gritar. En contraste, pero ligado a la impulsividad está el factor que le sigue, rumiación, que versa sobre las formas de concentración e insistencia por parte del pensamiento del individuo que obliga, en forma obsesiva, a no desprenderse de la experiencia emocional. Estos últimos factores evidencian la riña que la parte instintiva del individuo tiene con la razón, pero al mismo tiempo, que la emoción de la frustración llega a alterar la cognición y la conducta de forma intensa y potente.

Por último, el factor llamado respuesta agresiva incluye 6 reactivos que unen conductas como: aventar los objetos más próximos, ofender, sufrir, apretar cualquier cosa que esté enfrente, buscar la manera de ven-

garme vengarse y golpear. Esta dimensión se ve apoyada notoriamente por la propuesta de la hipótesis de frustración-agresión (e.g., Dollard et al., 1939; Berkowitz, 1984), que señala el vínculo estrecho entre situaciones experimentadas como malogradas u obstaculizadas, lo que facilita expresiones agresivas como las mencionadas en el factor.

En lo concerniente a la emoción del enojo y los procesos de RE, se observa que cuando una persona siente desde una leve irritación hasta la furia o la ira (Spielberger et al., 1985), lo primero que hace antes de experimentar la emoción franca es alejarse del escenario donde puede surgir el estímulo que facilita dicha experiencia (Selección de la Situación). Posteriormente, ya cuando la emoción se está experimentando, se busca evadir la situación como una manera de cambiar el estado emocional de desagrado o molestia (modificación de la situación). Al analizar el proceso de despliegue de atención, los factores de distracción (enfocarse en otra cosa), concentración ("clavarse" en la experiencia) y evasión (taparse los ojos ante lo que provoca la emoción) fueron dimensiones claramente obtenidas y congruentes con lo expresado en la teoría por Gross y Thompson (2007). En lo que respecta al proceso de cambio cognoscitivo, se observa la estrategia de minimizar, es decir, pensar que la situación no es para tanto, que tiene poca importancia, todo esto con el fin de ver la situación como más manejable.

El factor de modulación de la respuesta fue el de máscara, el cual expresa una serie de reacciones, comportamientos y actitudes que se encargan de ocultar la emoción que se está sintiendo, enmascarando la emoción a través de conductas y expresiones de tipo positivo. Esto es congruente con lo mencionado por Spielberger et al. (1985), cuando hablan de enojo interno, en el cual se re-

fiere a la tendencia a suprimir o contener los sentimientos de enojo, a guardarse los pensamientos relacionados con la situación que provocó dicha emoción y a que, a pesar de sentir furia con un evento, no llegue a demostrarse. Asimismo, se apoya en lo propuesto por Gross, Richards y John (2006), quienes mencionan la supresión expresiva como una estrategia fundamental para ocultar la emoción experimentada, lo cual se integra perfectamente con los resultados obtenidos por Sánchez Aragón y Sánchez Ruíz (2009), autores que observaron que ante el enojo, la gente reporta el ocultar (me mantengo callado, no expreso) como un mecanismo de reacción ante dicha emoción.

El segundo factor, llamado respuesta agresiva, incluye reactivos que se refieren a golpear cosas, ofender, apretar algo, aventar objetos y gritar. Este factor se apoya en lo mencionado por Goleman (1996), quien señala que la emoción de enojo predispone al cuerpo a un tipo particular de respuesta, provocando aumento en el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, al igual que la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. Y también se empata con lo que Spielberger et al. (1985) implican al señalar que la expresión abierta de esta emoción hacia personas u objetivos se manifiesta en reacciones como gritar, insultar, golpear objetos o personas, lo que implica muestra de agresión.

El tercer factor, búsqueda de calma y esparcimiento, integra las tendencias de las personas a procurar la tranquilidad de distintas formas: distraerse, pensar en cosas agradables, escuchar música, buscar cosas que hacer. Además de que estas estrategias resultan sanas y necesarias para la armonía

interna del ser humano, coincide con la definición planteada por Sánchez Aragón y Sánchez Ruíz (2009), en donde refiere elementos como reflexionar con el fin de manejar la emoción, controlarla e intentar resolver la situación así como también lograr estar tranquilo.

De forma interesante, el estudio de la frustración y el enojo deja ver estrategias de RE similares ante un estímulo desencadenador de emoción. En cuanto a la modificación de la situación, los factores de evasión y cambio de la situación (ya sea en forma separada o unida) dan luz sobre la búsqueda del individuo por resistirse ante la experiencia emocional negativa propia de estas emociones. Ya en el ámbito del despliegue de atención, la distracción, la concentración y el esquivar reflejan formas más específicas de reaccionar ante el estímulo en cuestión, pero aunque todas están presentes durante el enojo, en la frustración solo la distracción se vuelve central. A continuación se genera el cambio cognoscitivo en el enojo, en el cual se minimiza la importancia de dicho evento, como recurso cognoscitivo básico en el manejo de la situación; al verlo de poca importancia es más factible su solución. Ya en la modulación de la respuesta, ambas emociones producen estrategias agresivas, quizá no tan favorables en contextos interpersonales, pero que se encuentran enraizadas en la naturaleza humana y teorizadas por Dollard et al., (1939) en su hipótesis de Frustración-Agresión (y que además, dan vinculación a esta emoción con el enojo). Otra dimensión común a estas dos emociones es la búsqueda de esparcimiento y calma, que engloban las formas en las que las personas tienden a regular su emoción realizando actividades encaminadas a distraerse y que le brinden experiencias más agradables que su estado emocional actual.



En lo que toca a las características psicométricas de la ECPRE en los contextos de la frustración y el enojo, los datos muestran la obtención de una escala con validez de constructo y con coeficientes de confiabilidad aceptables para evaluar los procesos cognoscitivo-conductuales propios de dichas emociones, que si bien se encuentran vinculadas, son distintas y ambas carecían de una medida como ésta que permitiera extraer las estrategias de RE que individuos adultos mexicanos utilizan para lidiar con su experiencia emocional. Cada versión de la escala reflejó en los factores reportados a la emoción de la cual se ocupa, lo que indica que aquellas dimensiones no válidas o confiables dejan ver aspectos de la emoción que quien la vive no acepta como parte de la experiencia en lo emocional, en lo cognoscitivo y en lo conductual. En este sentido, se puede decir que la medida diseñada por Sánchez Aragón (2008) puede estar funcionando adecuadamente en los diversos contextos que las emociones, tanto básicas como secundarias, pueden implicar, permitiendo asimismo identificar las estrategias particulares a cada una de ellas.

Cabe señalar que en el campo de la RE aun falta mucho por explorar y conocer. El presente trabajo aporta un análisis de una herramienta conceptualmente sólida, estadísticamente robusta y culturalmente sensible que puede ser ampliamente utilizada en contextos clínicos en aplicación individual, permitiendo a las personas a entender, comprender y manejar de una manera más adecuada y adaptativa sus emociones para que de esta forma no se vean afectadas ni su salud ni sus relaciones interpersonales. También puede utilizarse en la realización de investigación básica, identificando patrones de reacción emocional o estrategias, para entonces promover formas positivas o

más saludables de encarar emociones, principalmente negativas, en contextos interpersonales, pero cuyas implicaciones se dan a nivel individual y de salud mental y física.

## REFERENCIAS

- Aguilar, E. A. (2005). *Conociéndome y conociendo mis emociones puedo enfrentar un proceso de duelo*. Tesis no publicada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México, México, DF.
- Baron, R. (1977). *Human aggression*. New York: Plenum.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The Subtlety of Emotions*. New York: A Bradford Book.
- Berkowitz, L. (1984). Revisión de la hipótesis de la frustración-agresión. En J. R. Torregrosa & E. Crespo (Eds.). *Estudios básicos de psicología social* (pp. 225-246). Barcelona: Hora.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis. Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 105, 59-73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Corman, L. (1977). *Narcicismo y frustración de amor*. Barcelona: Herder, S. A.
- Dollard, L., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven: Yale University.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-26). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an interrogative review, *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Kassinove, H. (1995). *Anger Disorders: definition, diagnosis and treatment*. Bristol, PA: Taylor & Francis.
- Lazarus, R. S. (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Liebovich, N. B., Shmidt, V. I., & Gol, S. (2001).

- El inventario de expresión de enojo estado-rasgo (STAXI) y su uso en diferentes poblaciones. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 11(1), 55-73.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 234-256.
- Reyes Lagunes, I. & García y Barragan, L. F. (2008). Hacia un proceso de validación psicométrica culturalmente relevante. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving, R. Sánchez Aragón, & I. Reyes Lagunes, (Eds.). *La Psicología Social en México* (pp.625-630). México: AMEPSO.
- Rosenzweig, S. & Adelman, S. (1977). Construct Validity of the Rosenzweig Picture-Frustration Study. *Journal of Personality Assessment* 41(6), 578-588.
- Sánchez Aragón, R. (2008). *Regulación emocional y salud mental en las relaciones románticas*. Informe de Actividades del Proyecto PAPIIT 2008.
- Sánchez Aragón, R. & Díaz Loving, R. (2002). Predictores del apoyo, la admiración y el rechazo hacia la pareja: el papel de la personalidad. *Revista Chilena de Psicología*, 23(2), 15-23.
- Sánchez Aragón, R. & Sánchez Ruíz, A. L. (2009). Correlatos cognoscitivos, afectivos y conductuales de la tristeza, el enojo y el miedo. *Revista Costarricense de Psicología*. En proceso de Evaluación.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger. Construction and validation of an Anger Expression Scale. En M. A. Chesney & R. H. Rosenman (Eds.). *Anger and Hostility in cardiovascular and behavioural disorders*. New York, Hemisphere/McGraw-Hill.
- Vázquez Casals, G. A. (1994). *Una escala para la medición del enojo en adolescentes*. Tesis de Maestría no publicada, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F.

Recibido el 3 de abril de 2009

Revisión final 26 de junio de 2009

Aceptado el 30 de junio de 2009