



Enseñanza e Investigación en Psicología

ISSN: 0185-1594

rbulle@uv.mx

Consejo Nacional para la Enseñanza en  
Investigación en Psicología A.C.  
México

Martínez Pérez, Magali; Sánchez Aragón, Rozzana  
CORRELATOS ENTRE BIENESTAR SUBJETIVO Y REGULACIÓN EMOCIONAL DEL ENOJO:  
DIFERENCIAS POR SEXO

Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 19, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 179-198  
Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.  
Xalapa, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614010>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## CORRELATOS ENTRE BIENESTAR SUBJETIVO Y REGULACIÓN EMOCIONAL DEL ENOJO: DIFERENCIAS POR SEXO<sup>1</sup>

**Correlations between subjective well-being  
and emotional regulation of anger: Sex differences**

**Magali Martínez Pérez y Rozzana Sánchez Aragón**  
*Universidad Nacional Autónoma de México<sup>2</sup>*

### RESUMEN

Las experiencias emocionales negativas se asocian con el bienestar subjetivo, pero se ignora si la manera de regularlas se relaciona con los reportes de bienestar. El presente estudio exploró la asociación entre el bienestar percibido y ciertas variables culturales (premises histórico-socio-culturales) e individuales (auto-monitoreo, estrategias y autoeficacia) involucradas en la regulación del enojo, así como las posibles diferencias sexuales. Participaron 220 residentes que respondieron voluntariamente una batería de pruebas. Se encontró que las creencias culturales y el uso de estrategias que disminuyen la intensidad del enojo se asocian positivamente con el bienestar con amigos y trabajo, y que hay más similitudes que diferencias entre hombres y mujeres en las variables evaluadas. Los hallazgos señalan la importancia de regular apropiadamente emociones negativas como el enojo, a fin de incrementar el bienestar subjetivo de hombres y mujeres.

**Indicadores:** Bienestar; Regulación emocional; Enojo; Cultura; Personalidad.

### ABSTRACT

*The negative emotional experiences are associated with the subjective well-being, but it is unknown if the way to regulate them is related to well-being reports. This study explored the association between perceived well-being and cultural variables (historic-socio-cultural premises) and individual variables (self-mon-*

---

<sup>1</sup> Investigación realizada gracias al Programa UNAM-DGAPA-PAPIIT IN 301307.

<sup>2</sup> La correspondencia en relación con este artículo debe dirigirse a Magali Martínez Pérez, Cuarta Cerrada de Juan Escutia s/n, Col. San Salvador Cuauhtenco, Del. Milpa Alta, 12300 México, D.F., México, dirección electrónica: magy\_0313@yahoo.com.mx. Artículo recibido el 13 de mayo y aceptado el 24 de junio de 2013.

*toring, and self-efficacy strategies) involved in the emotional regulation of anger, and to explore possible gender differences. 220 volunteer participated in the study. Findings showed that cultural beliefs and the use of strategies that decrease the intensity of anger were positively associated with well-being with friends and work, and that there are more similarities than differences between men and women in the evaluated variables. These results indicate the importance of properly regulate negative emotions as anger to increase subjective well-being in both sexes.*

**Keywords:** Well-being; Emotional regulation; Anger; Culture; Personality.

En los últimos años, el interés por identificar los factores que inciden en el bienestar subjetivo se ha incrementado dado que se considera que el bienestar percibido es un indicador de la calidad de vida de los individuos y de una sociedad particular (Diener, Oishi y Lucas, 2003). Tal bienestar se define como la sensación que tiene el individuo de que su vida se está desarrollando de acuerdo con sus metas, creencias, valores o deseos, lo que le proporciona una sensación de tranquilidad interior (Marrero y Carballera, 2010).

Algunos autores (e.g., Diener et al., 2003) distinguen dos componentes esenciales del bienestar subjetivo: uno cognitivo y otro afectivo. En el nivel cognitivo, el bienestar subjetivo hace referencia a la evaluación global de satisfacción con la vida; en otras palabras, el individuo evalúa si se están cumpliendo sus expectativas sobre cómo desea vivir su vida y qué tan feliz se siente en ciertas áreas específicas (e.g., pareja, salud y trabajo). A su vez, en el afectivo el bienestar tiene que ver con la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas.

En lo que respecta al componente afectivo del bienestar subjetivo, la investigación muestra que las emociones positivas son un componente esencial del bienestar, ya que facilitan una serie de cogniciones y acciones que permiten al individuo construir recursos personales y psicológicos que mejoran su enfrentamiento con situaciones negativas y que además repercuten nuevamente en la generación de emociones positivas, produciendo así una espiral que promueve el bienestar (Fredrickson, 2002). Aunado a lo anterior, existe evidencia empírica de que los mecanismos de regulación emocional, definidos como cualquier intento que realizan las personas para modificar sus emociones, bien alterando alguno de los factores que las anteceden (como elegir la situación), bien modificando algún componente de la emoción en sí misma (como supri-

mir la respuesta emocional), tienen una fuerte influencia sobre el bienestar subjetivo (Gross y John, 2003; Higgins, Grant y Shah, 1999).

Si bien estos hallazgos son importantes para comprender y predecir el bienestar que los individuos reportan, no se ha explorado de manera más extensa el papel que desempeñan las experiencias emocionales negativas y su regulación en la percepción de bienestar, no obstante que se sabe que la habilidad para manejar en forma apropiada las emociones negativas facilita que los individuos se mantengan felices y funcionando adecuadamente (Simpson, Hughes y Snyder, 2006).

En particular, no se ha indagado cómo la regulación inapropiada de emociones tales como el enojo, además de tener efectos perjudiciales en la salud y las relaciones personales (Moscoso y Spielberger, 1999; Pennebaker, 1999), incide en la percepción del bienestar, ni tampoco cómo la regulación apropiada del enojo, al favorecer la resolución de conflictos, el reclamo de derechos o el establecimiento de límites (Spielberger et al., 1985) en distintas relaciones interpersonales, puede generar un mayor bienestar en distintas áreas de la vida.

Por lo tanto, el presente estudio exploró la posible asociación entre el bienestar subjetivo y la regulación emocional del enojo, considerando que en esa regulación intervienen aspectos de orden cultural e individual (Cicchetti, Ganiban y Barnett, 1991; Fox y Calkins, 2003; Thompson y Waters, 2010), y que, por consiguiente, pueden estar asociados también al bienestar subjetivo. En seguida se describen las variables culturales e individuales involucradas en la regulación emocional que han recibido mayor apoyo empírico.

### **Determinantes culturales de la regulación emocional**

De entre los factores externos que inciden en la manera en la que un individuo maneja sus emociones, incluido el enojo, la cultura aparece como uno de los más importantes (Fernández, Zubieta y Páez, 2001; Fox y Calkins, 2003). Al respecto, Díaz-Guerrero (2003) indica que la cultura concebida como un sistema de premisas interrelacionadas norma ideas, relaciones interpersonales, papeles sociales, reglas de interacción y situaciones, y prescribe además las maneras en las que las personas *deben* experimentar y expresar sus emociones. Así, el conocimiento general que un individuo tiene de las relaciones sociales, las normas y los valores de su grupo cultural condiciona la representación que hace de

las emociones (Fernández et al., 2001) y de la manera en la que aprende a ocultarlas, enmascararlas y controlarlas (Fox y Calkins, 2003).

Dada la importancia de los elementos culturales en la regulación emocional, parte de la investigación en el campo se ha orientado a develar las formas en que la emoción y su regulación se socializan y son influidas por la cultura. En el caso específico del enojo, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009), en una muestra de residentes de la Ciudad de México, identificaron una serie de ideas y filosofías culturalmente determinadas que condicionan la representación que las personas se hacen de la emoción de enojo, así como de la o las maneras en las que debe ser expresada y regulada. Entre las premisas que los autores identificaron se hallan las siguientes: alteración, que incluye la idea de que cuando las personas se enojan *deben* ponerse de mal humor o discutir con los demás; reflexión, que enfatiza que al enojarse una persona *debe* pensar y analizar la situación; control, que señala que al experimentar enojo las personas *deben* tratar de controlarse o calmararse, y terapia ocupacional, que implica que las personas, al enojarse, *deben* realizar alguna actividad para disminuir la intensidad de la experiencia emocional.

### **Determinantes individuales de la regulación emocional**

Además de la cultura, hay otras variables de orden interno que intervienen de manera directa en la regulación de las emociones, a saber: el automonitoreo, las estrategias de regulación emocional generales y específicas, y la autoeficacia percibida ante el uso de dichas estrategias.

#### *Automonitoreo*

Concebido como un rasgo de personalidad que se encuentra estrechamente vinculado con el manejo de los estados emocionales, el automonitoreo consiste en el cuidado y control de la conducta expresiva de las emociones según el contexto en el que se presentan (Sánchez-Aragón, 2008). En la teoría del automonitoreo se hace una distinción entre los individuos “altos” y “bajos” en este rasgo (Snyder, 1974).

Los individuos bajos en automonitoreo se caracterizan por estar menos conscientes y preocupados por el impacto que tienen sus conductas y reacciones emocionales en los demás, y usan sus propios valores, actitudes y motivos para orientar su conducta (Robbins, 1993), aspectos estos que generan una considerable consistencia conductual

entre lo que la persona es en lo privado y lo que hace públicamente (Kimble et al., 2002; Robbins, 1993).

Por su parte, las personas con una mayor tendencia al automonitoreo se preocupan de forma excesiva por comportarse apropiadamente en situaciones sociales (Snyder, 1974), son muy sensibles a las reacciones conductuales y emocionales de otros (Baron y Greenberg, 1990), buscan constantemente claves en la situación que les indiquen cómo comportarse (Ickes, Stinson, Bissonette y García, 1990), ajustan su expresión emocional a las necesidades de los demás para ser percibidos de forma más favorable (Ickes et al., 1990; Kimble et al., 2002) y muestran gran adaptabilidad al medio ya que sus respuestas están regidas por la situación social (Kimble et al., 2002; Robbins, 1993).

#### *Estrategias generales de regulación emocional: reevaluación cognoscitiva y supresión expresiva*

Para regular sus emociones, los individuos ponen en marcha una serie de estrategias que les permiten iniciar, inhibir, prolongar e incrementar sus experiencias y expresiones emocionales (Valiente y Eisenberg, 2006). Independientemente de la emoción que experimenten, emplean dos estrategias generales de regulación: la reevaluación cognoscitiva y la supresión expresiva (Gross, Richards y John, 2006). La primera de ellas es una estrategia cognitiva que permite regular los estados emocionales de manera voluntaria a través de la reinterpretación de situaciones estímulo y reemplazando los contenidos emocionales por contenidos mentales neutros (Kalisch, Wiech, Herrmann y Dolan, 2006). Por su parte, la supresión expresiva es una estrategia que se pone en marcha una vez que se generan en el individuo una serie de cambios conductuales, subjetivos y fisiológicos que son producto de un estado emocional, y consiste en la inhibición de conductas expresivas de la emoción (Gross et al., 2006).

La investigación indica que ambas estrategias tienen efectos diferenciales en los individuos en los niveles fisiológico, psicológico e interpersonal. La reevaluación cognoscitiva reduce las respuestas fisiológicas del organismo, haciendo posible que la persona actúe de manera más objetiva y, por ende, sea percibida por los otros como más involucrada y responsable en términos emocionales y con una conducta interpersonal más apropiada (Gross et al., 2006).

En tanto, las personas que suprimen sus emociones son más responsivas en términos fisiológicos, y la magnitud de dicha activación puede llevar a padecer enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales e inmunitarias. Además, la implementación de la supresión expresiva requiere que el individuo realice un gran esfuerzo cognitivo y fisiológico para ocultar su emoción, lo que le impide canalizar sus recursos mentales y orgánicos para desempeñarse de manera óptima en contextos sociales. Finalmente, tales personas viven la interacción social como menos satisfactoria debido a que experimentan una sensación de discrepancia entre su experiencia interna y su expresión externa, lo que las hace sentir poco auténticas y les impide desarrollar relaciones efectivas estrechas (Gross et al., 2006).

*Estrategias específicas de regulación emocional ante la experiencia de enojo*

Aparte de la reevaluación y la supresión, Gross y Thompson (2007) señalan que a través de los cinco procesos generativos de la emoción (i.e., selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de atención, cambio cognoscitivo y modulación de la respuesta) los individuos despliegan estrategias específicas según la emoción que intentan regular, pues, tal como señalan varios autores (e.g., Parrott, 1993; Simpson et al., 2006), cada emoción exige estrategias de regulación distintas.

Bajo esta lógica, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009) identificaron las estrategias que los individuos emplean para modular su experiencia y expresión emocional de enojo en cada uno de los mencionados cinco procesos generativos de la emoción:

*Selección de la situación.* Durante este proceso, que involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenta enojo, las personas, como una manera de regularlo, tratan alejarse de situaciones estímulo que lo generan.

*Modificación de la situación.* Durante este proceso, que engloba todos los esfuerzos para alterar directamente una situación que le genera enojo, las personas procuran evadir la situación modificando lo que piensan sobre ella.

*Despliegue de atención.* Durante este proceso, que consiste en dirigir o desviar la atención en una situación en la que se experimenta enojo, las personas modulan esa atención de tres maneras: se distraen, se concentran o esquivan lo que pasa tapándose los ojos o los oídos.

*Cambio cognoscitivo.* Durante este proceso, en el que se modifica la forma de evaluar la situación en la que se experimenta enojo o las creencias sobre la propia capacidad para manejarla a fin de alterar su importancia, las personas tratan de minimizar lo sucedido.

*Modulación de la respuesta.* Durante este proceso, en el que se ejerce una influencia directa en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales producto del enojo, el individuo trata de enmascarar lo que siente, actúa de manera agresiva o trata de buscar la calma realizando alguna actividad para entretenerte.

### *Autoeficacia*

La autoeficacia engloba los juicios de las personas sobre sus propias capacidades para organizar y ejecutar las acciones necesarias que las lleven a realizar con éxito determinado tipo de tarea (Bandura, 1997), así como para ejecutar las estrategias para regular las reacciones emocionales (González y Tourón, 1992).

De manera general, las personas que muestran expectativas altas de autoeficacia poseen gran confianza en sus habilidades para responder a los estímulos del medio, y en consecuencia tienden a interpretar las demandas y problemas como retos más que como amenazas, siendo generalmente más exitosos (Bandura, 1997). Además, la autoeficacia puede hacer que las demandas del medio tengan efectos positivos y proporcionen bienestar cuando se puede responder de manera adecuada a los requerimientos ambientales (Salanova, Grau y Martínez, 2005).

Pese a estos señalamientos, es importante señalar que el poder atribuido a la autoeficacia está determinado por el nivel de especificidad que esta tiene; es decir, una persona puede sentirse más o menos eficaz dependiendo de la actividad concreta a la que se enfrenta (Bandura, 1997). Bajo esta lógica, ha surgido la necesidad de utilizar medidas específicas de autoeficacia en relación a dominios concretos. Por ejemplo, Sánchez-Aragón, Díaz-Loving y López-Becerra (2008) desarrollaron una escala para evaluar la autoeficacia en el uso de ciertas estrategias para regular distintos estados emocionales, y para determinar después si las creencias de autoeficacia inciden en la ejecución de dichas estrategias. Los resultados mostraron que los individuos reportan una mejor ejecución en dichas estrategias en la medida en que se consideran eficaces para regularse emocionalmente.

### Diferencias sexuales en la regulación emocional

Además de los factores culturales e individuales antes mencionados, el sexo figura como un elemento central en la experiencia, expresión y regulación de las emociones. Al respecto, la investigación indica que son las mujeres quienes tienden a ser más expresivas en términos emocionales, en comparación con los hombres (Fischer, 1993). No obstante, se ha encontrado también que hay ciertas diferencias sexuales en el terreno emocional según las diferentes emociones. Por ejemplo, Díaz-Guerrero (2003) indica que en la cultura mexicana, mediante el proceso de socialización, es a los hombres a quienes se les induce a expresar abiertamente el enojo, lo que los hace físicamente más agresivos en comparación con las mujeres.

Además de lo anterior, algunos estudios (Pascual, Ripalda, Ortega y Extebarria, 2009) muestran que la manera de hacerle frente a las situaciones emocionales varía según el sexo del individuo: mientras que los hombres tienden a enfrentar directamente o a negar la situación, las mujeres tienden hacia la rumiación y tratan de compartir su experiencia con familiares y amigos con el propósito de buscar apoyo social.

Con base en la revisión previa, los propósitos del presente estudio fueron averiguar qué variables de orden cultural (premisas histórico-socioculturales) e individual (automonitoreo, estrategias de regulación emocional y autoeficacia en el uso de dichas estrategias), vinculadas a la regulación emocional del enojo, se asocian con el bienestar subjetivo experimentado en distintas áreas de la vida de las personas (familia, pareja, amigos y trabajo), así como explorar las posibles diferencias entre sexos respecto a las variables antes mencionadas.

## MÉTODO

### Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico por cuota de 220 residentes de la Ciudad de México, de los cuales 110 fueron hombres y 110 mujeres. La edad de los participantes osciló entre los 17 y 52 años ( $M = 20.8$ , D.E. = 4.10) y la mayoría reportó tener estudios de licenciatura (79.5%), y en menor medida posgrado (16.8%) y bachillerato (3.2%); sólo uno de los participantes no reportó su nivel de estudios.

## Instrumentos

Se conformó una batería de prueba con las seis escalas que se describen a continuación:

*Inventario de Premisas Historicoo-Socio-Culturales de la Expresión Emocional del Enojo* (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2009). Prueba de autorreporte destinada a evaluar las maneras en las que los individuos piensan que deberían expresar su emoción de enojo con base en las prescripciones de su grupo cultural. Los participantes responden al estímulo “Cuando la gente se enoja debe...” posicionando sus respuestas en una escala tipo Likert de cinco puntos (de 1, “totalmente en desacuerdo”, a 5, “totalmente de acuerdo”) en cada uno de los 39 reactivos que componen la escala y que se distribuyen a través de cuatro dimensiones: Alterarse (e.g., ponerse de mal humor), Control (e.g., tratar de controlarse), Reflexionar (e.g., pensar en una solución) y Terapia ocupacional (e.g., tratar de realizar alguna actividad para sentirse mejor). Los coeficientes de confiabilidad de esas dimensiones son de .79, .78, .73 y .65, respectivamente.

*Escala de Automonitoreo* (Sánchez-Aragón, 2008). Prueba de autorreporte que permite medir el grado en el cual los individuos cuidan y controlan sus expresiones emocionales con el propósito de proyectar una imagen favorable en distintos contextos sociales. La escala original está conformada por 18 reactivos, con un formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones (de 1, “totalmente en desacuerdo”, a 5, “totalmente de acuerdo”), pero para el presente estudio se aplicó una versión corta utilizando únicamente diez reactivos, cinco de cada dimensión con los coeficientes más altos. Los reactivos se distribuyeron de manera similar a la escala original en dos dimensiones: Automonitoreo alto (e.g. “Me preocupa mucho la manera en la que los demás interpretan mis reacciones”) y Automonitoreo bajo (e.g. “Considero importante ser yo mismo en cualquier situación”). Los coeficientes de confiabilidad alfa de Cronbach obtenidos para cada dimensión fueron .66 y .67, respectivamente.

*Inventario de Estrategias de Regulación Emocional Rasgo-Estado* (Sánchez-Aragón et al., 2008). Prueba de autorreporte cuyo fin es evaluar las dos estrategias de regulación emocional más consensuadas por los estudiosos del tema (cf. Gross et al., 2006): la reevaluación cognoscitiva y la supresión expresiva, tanto en rasgo (esto es, de manera general, sin importar el tipo de emoción que se experimenta) como en estado (o sea, de manera específica en cinco diferentes emociones: amor, felicidad,

ciudad, tristeza, enojo y miedo). En el presente estudio se aplicó solamente la sección de rasgo de la escala, misma que está integrada por ocho reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (de 1, “totalmente en desacuerdo”, a 5, “totalmente de acuerdo”) y cuenta con dos factores: reevaluación cognoscitiva (e.g. “Aminorlo lo que siento y eso ayuda a comportarme más apropiadamente en la situación”) y supresión expresiva (e.g. “Me aferro a no demostrar mi estado emocional”). Los coeficientes de confiabilidad de cada factor son de .72 y .84, respectivamente.

*Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional del Enojo* (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2009). Autorreporte orientado a evaluar las estrategias de regulación emocional que se ejecutan cuando se experimenta enojo a través de los cinco procesos generativos de la emoción planteados por Gross y Thompson (2007). La selección de la situación cuenta con dos indicadores de Alejamiento (e.g. “Me aparto de ese contexto”). La modificación de la situación se compone de un factor llamado Evasión-cambio de la situación (e.g. “Me esfuerzo para cambiar el matiz de las cosas”), el cual se integra por cinco reactivos y tiene un alfa de .60. El desplazamiento de la atención cuenta con tres dimensiones: Distracción (e.g. “Me enfoco a otra cosa”), que posee cinco reactivos y un alfa de .66; Concentración (e.g. “Suelo ensimismarme con lo que estoy sintiendo”), integrada por cuatro reactivos con un alfa de .62, y un tercer factor denominado Esquivar (e.g. “Me cubro los ojos para no ver lo que pasa”), que se integra de tres reactivos y tiene un alfa de .68. Para el cambio cognoscitivo el instrumento posee un factor denominado Minimizar (e.g. “Pienso que la situación no es para tanto”), el cual cuenta con tres reactivos y un alfa de .60. Finalmente, para el proceso de modulación de la respuesta, se tienen tres factores: Máscara (e.g. “Me siento relajado”), con 23 reactivos; Respuesta agresiva (e.g. “Golpeo las cosas que tengo enfrente”), con 15 reactivos, y Búsqueda de calma y esparcimiento (e.g., “Hago cosas que me gustan para que se me quite”) con 11 reactivos; los coeficientes alfa de cada factor son .89, .84 y .78, en cada caso. La escala de respuesta es de tipo Likert de cinco puntos, mediante los cuales el participante señala su grado de acuerdo con cada una de las afirmaciones (de 1, “totalmente en desacuerdo”, a 5, “totalmente de acuerdo”).

*Escala de Autoeficacia en el Uso de Estrategias de Regulación Emocional* (Sánchez-Aragón et al., 2008). Autorreporte con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones (de 1, “Nada capaz de manejar

la situación”, a 5, “Bastante capaz de manejar la situación”), dirigido a evaluar el nivel de eficacia personal para aplicar las dos estrategias de regulación emocional que han recibido un mayor apoyo empírico: la reevaluación cognoscitiva y la supresión expresiva, tanto en rasgo como en estado. En el presente estudio se aplicó únicamente la sección de la escala en la que se evalúa la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional-rasgo. Dicha sección cuenta con dos factores: Autoeficacia en la supresión expresiva (e.g. “Me esfuerzo en no evidenciar como me siento”) y Autoeficacia en la reevaluación cognoscitiva (e.g. “Dominó mis reacciones y me enfrento a la situación de una mejor manera”), ambos factores con coeficientes de confiabilidad de .84.

*Escala de Bienestar Subjetivo* (Murrieta, 2004). Prueba de autorreporte que permite evaluar mediante cincuenta reactivos (en su versión corta) qué tan feliz o satisfecho se encuentra el individuo en distintas áreas de la vida personal, interpersonal y laboral. Para ello, la escala cuenta con diez factores, de los cuales solo cuatro fueron incluidos en esta investigación por ser los más vinculados con la regulación emocional, a saber: el bienestar que se experimenta con la familia, la pareja, los amigos y el trabajo. Los coeficientes de estabilidad de dichas dimensiones van de .67 a .95. El formato del instrumento incluye el estímulo “Me siento...”, ante el cual el sujeto debe responder a cada una de las oraciones (p.e. “con el cariño que expreso a mi pareja”, “con respecto a la atención que le brindo a mi pareja”, “con el respeto que me brinda mi pareja”, “con mi relación de pareja”, “con las actividades que comparto con mi pareja”) en términos de grados de bienestar.

### **Procedimiento**

Se aplicó la batería de pruebas tanto de forma individual como colectiva en la muestra señalada en contextos de libre acceso (casas y plazas públicas) y de acceso restringido (escuelas y centros de trabajo). La convocatoria en todos los casos fue voluntaria y se solicitó a los participantes que respondieran de la manera más veraz posible, garantizándoles el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas. La captura de los datos y su posterior análisis se llevaron a cabo mediante el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS).

## RESULTADOS

Para explorar las posibles asociaciones entre el bienestar subjetivo y aspectos de orden cultural e individual que intervienen en la regulación emocional del enojo, se realizaron varios análisis de correlación producto-momento de Pearson entre las dimensiones del bienestar subjetivo (familia, pareja, amigos y trabajo) y las variables culturales (premises históricos-socio-culturales de la expresión emocional del enojo) e individuales (automonitoreo, estrategias y autoeficacia) involucradas en la regulación emocional del enojo.

Los coeficientes de correlación entre el bienestar subjetivo y las variables de orden cultural se muestran en la Tabla 1, y los correspondientes al bienestar subjetivo y las variables de orden individual en la Tabla 2.

En la Tabla 1 se observa que la manera en la que los individuos piensan que las personas *deben* experimentar y expresar sus emociones se asocia de manera significativa con el bienestar que experimentan con amigos y en el ámbito laboral, no así con el bienestar que experimentan con familiares y su pareja romántica.

**Tabla 1.** Coeficientes de correlación entre bienestar subjetivo y variables culturales involucradas en la regulación emocional del enojo.

	Áreas del bienestar subjetivo			
	Familia	Pareja	Amigos	Trabajo
Premisas históricos-socioculturales de la expresión emocional del enojo	Alterarse			-.216**
	Reflexionar		.209**	.241**
	Control		.219**	.236**
	Terapia ocupacional			.171*

\*Correlación significativa al 0.0.5 (dos colas), \*\*Correlación significativa al 0.0.1 (dos colas).

De manera similar a las asociaciones encontradas entre bienestar subjetivo y las variables culturales, se halló una mayor cantidad de correlaciones estadísticamente significativas entre las variables individuales y el bienestar que se percibe con los amigos y con el trabajo, en comparación con el bienestar que se experimenta con los familiares y la pareja romántica (Tabla 2).

**Tabla 2.** Coeficientes de correlación entre bienestar subjetivo y variables individuales involucradas en la regulación emocional del enojo.

		Áreas del bienestar subjetivo			
		Familia	Pareja	Amigos	Trabajo
Automonitoreo	Bajo			.139*	
	Alto				
Estrategias generales de regulación emocional	Reevaluación				
	Supresión		-.234**		
Estrategias específicas de regulación emocional	Alejamiento			.149*	
	Evasión			.247**	.287**
	Distracción				.238**
	Concentración				
	Esquivar				
	Minimizar				
	Máscara	.198**			
	Respuesta agresiva				
	Calma y esparcimiento			.186**	.297**
Autoeficacia	Reevaluación			.239**	.195**
	Supresión			.169*	.186**

\*Correlación significativa al 0.0.5 (dos colas), \*\*Correlación significativa al 0.0.1 (dos colas).

Para dar respuesta al segundo objetivo encaminado a explorar posibles diferencias entre hombres y mujeres en el bienestar subjetivo y en cada una de las variables culturales e individuales involucradas en el proceso de regulación emocional en el enojo, se ejecutaron varias pruebas *t* de Student para muestras independientes (Tabla 3). Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en solamente una de las variables culturales, la que corresponde a la premisa *alterarse*, siendo los hombres quienes puntuaron más alto.

**Tabla 3.** Pruebas *t* de los puntajes obtenidos por los hombres y las mujeres en los autorreportes.

Variables		Hombres (N = 110)		Mujeres (N = 110)		<i>t</i> (220)	<i>p</i>
		M	D.E.	M	D.E.		
Premisas históricos-socio-culturales de la expresión emocional del enojo	Alterarse	2.10	.76197	1.83	.61981	-2.847	.005
	Reflexionar	4.29	.59030	4.40	.57837	1.375	.171
	Control	4.12	.64516	4.26	.61921	1.660	.098
	Terapia ocupacional	3.97	.75919	4.05	.67858	.843	.400
Automonitoreo	Bajo	4.34	.58708	4.47	.49947	1.802	.073
	Alto	3.20	.74755	3.14	.65139	-.581	.562

Continúa...

Estrategias generales	Reevaluación Supresión	2.66 3.08	.86379 .85244	2.47 3.11	.75273 .74642	-1.676 .273	.095 .785
Estrategias específicas	Alejamiento	3.61	.95701	3.60	.99534	-.046	.963
	Evasión	3.55	.84667	3.48	.75709	-.579	.563
	Distracción	3.21	1.01570	3.23	.96786	.152	.879
	Concentración	2.83	.81992	2.78	.89438	-.452	.652
	Esquivar	1.88	.65227	1.84	.63267	-.466	.642
	Minimizar	3.07	.64919	2.92	.59990	-1.778	.077
	Máscara	3.67	.86360	3.63	.80501	-.379	.705
	Respuesta agresiva	2.04	.83761	1.91	.66136	-1.352	.178
	Calma y esparcimiento	2.54	1.02166	2.46	.88056	-.611	.542
Autoeficacia	Reevaluación Supresión	3.55 3.23	.79618 .92057	3.49 3.13	.81308 .76190	-.573 -.899	.567 .370
Bienestar subjetivo	Familia Pareja Amigos Trabajo	2.04 2.06 1.80 2.02	.99070 .99207 .78801 .80799	1.91 2.04 1.68 1.90	.84252 .96339 .75642 .67274	-1.007 -.159 -1.069 -1.143	.315 .874 .286 .254

## DISCUSIÓN

El presente estudio se centró en explorar la posible asociación entre el bienestar subjetivo y variables de orden cultural e individual involucradas en la regulación emocional del enojo, además de indagar posibles diferencias según el sexo. Primeramente, se discuten los resultados entre el bienestar subjetivo y las variables de orden cultural, después las de orden individual, y por último las diferencias por sexo en el bienestar subjetivo y las variables tanto culturales como individuales involucradas en la regulación emocional del enojo.

Los primeros resultados indican que el bienestar que se experimenta con los familiares y la pareja romántica no guarda una relación estadísticamente significativa con variables de orden cultural (premisas histórico-socio-culturales de la expresión emocional del enojo). Así que aunque se considera que las ideas y filosofías culturalmente determinadas condicionan la representación que una persona se hace de las emociones y de las maneras en las que debe expresarlas o regularlas (Díaz-Guerero, 2003; Markus y Kitayama, 1991), falta investigar si dichas influencias culturales son moderadas por el tipo de relación que se tiene con un interlocutor específico, ya que algunos autores (e.g., Gross et al., 2006; Thompson y Waters, 2010) sugieren que los esfuerzos encami-

nados a la regulación de las emociones varían según la persona que las causa.

Por otra parte, las asociaciones entre el bienestar subjetivo y la cultura muestran que las personas que reportan un mayor bienestar con los amigos son quienes piensan que cuando las personas se enojan, deberían, en primer lugar, reflexionar y después controlarse. Dicho resultado es congruente con lo planteado por Zubieta et al. (1998), quienes señalan que en las culturas colectivistas como la mexicana, en las que se concede una gran importancia a las relaciones interdependientes y a la evitación del conflicto, se promueve la modulación de emociones negativas tales como el enojo.

Un resultado similar se obtuvo con el bienestar en el trabajo, pues quienes se sienten más satisfechos en esta área es porque también consideran que cuando alguien se enoja debe reflexionar y controlarse, no alterarse y realizar alguna actividad para distraerse (i.e., terapia ocupacional). En comparación con los amigos, en el trabajo aparecen todavía una mayor cantidad de creencias acerca de que las personas debieran minimizar la experiencia del enojo y no reaccionar de manera abierta o explosiva. Esto puede atribuirse a que es en el contexto laboral donde el individuo se rige por una serie de normas explícitas encaminadas a controlar las emociones con el propósito de que su óptimo desempeño no se vea afectado.

En lo que respecta a las correlaciones encontradas entre el bienestar subjetivo y las variables de orden individual vinculadas con la regulación emocional del enojo, se obtuvo un patrón similar al observado entre las correlaciones entre bienestar y cultura, toda vez que se identificaron pocas correlaciones significativas entre las variables individuales y el bienestar con familiares y pareja romántica, resultado que reafirma lo señalado por Berscheid (1986) en cuanto a que las relaciones altamente cercanas –como es el caso de la familia y la pareja– obedecen a una dinámica emocional distinta a la que se establece en otro tipo de relaciones, como serían en este caso las laborales y las de amistad.

En particular, los resultados de las relaciones entre el bienestar y las variables individuales muestran que las personas que reportan un mayor bienestar con los amigos tienden al automonitoreo bajo, es decir, suelen estar menos preocupadas por la manera en que los otros esperan que se comporten en determinados contextos sociales. Dicha tendencia, de acuerdo con López-Becerra (2007), es sumamente deseable

en un amigo, de quien se espera, entre otras cosas, que sea una persona espontánea y auténtica.

En lo que respecta a las estrategias de regulación emocional del enojo que reportan las personas que perciben un mayor bienestar con los amigos, están la estrategia de evasión, seguida de la calma y el esparcimiento, y después del alejamiento. Estos elementos apuntan a que dichas personas tratan por lo general de no acercarse a estímulos que les generan enojo, pero una vez que se enfrentan a ellos, emplean estrategias que les permiten regular en forma apropiada el enojo y otras experiencias emocionales, lo cual, según Gross et al. (2006), aumenta el bienestar que se experimenta en las relaciones interpersonales, en este caso con los amigos.

En congruencia con lo anterior, las personas que experimentan un mayor bienestar con su trabajo reportaron que al enojarse hacen uso de la estrategia que implica calma y esparcimiento, seguida de las estrategias de evasión y distracción, estrategias todas ellas encaminadas a disminuir la experiencia emocional y sus manifestaciones expresivas, lo que mejora las relaciones en el ámbito laboral y le permite al individuo desempeñarse con éxito.

Además de lo anterior, se observó que quienes perciben un alto bienestar con los amigos y con el trabajo se consideran a sí mismos como eficaces para ejecutar con éxito la estrategia de reevaluación cognoscitiva para regular sus emociones en general, seguida de la supresión expresiva, resultado que apoya lo planteado por Bandura (1997) en cuanto a que, por sí misma, la percepción de autoeficacia genera en los individuos un elevado bienestar subjetivo.

En lo que respecta al bienestar en el área familiar, se encontró que las personas que reportan un mayor bienestar con los familiares emplean en mayor medida, para regular el enojo, la estrategia de máscara, que consiste en el despliegue de conductas contrarias a la emoción, encaminadas a ocultar las verdaderas expresiones emocionales. Si bien dicha estrategia podría generar en el individuo una sensación de discrepancia entre la experiencia subjetiva y la conductual, algunos autores, como Fox y Calkins (2000), señalan que en el caso de relaciones cercanas como las familiares, los individuos emplean estrategias de este tipo y no estrategias de confrontación, las que terminarían por afectar sus relaciones más íntimas.

En lo que respecta al bienestar con la pareja se encontró que quienes reportan un mayor bienestar en esta área emplean en menor medida la estrategia de supresión expresiva para regular sus emociones en general. Al respecto, Gross et al. (2006) reportan de manera consistente que el uso de la supresión expresiva para regular las emociones reduce el bienestar individual e interpersonal, así que su relación inversamente proporcional con el bienestar en el ámbito romántico apoya dicho hallazgo.

Finalmente, al comparar los puntajes promedio de hombres y mujeres en las dimensiones de bienestar subjetivo y las variables tanto culturales como individuales involucradas en la regulación emocional del enojo, prácticamente no se observaron diferencias estadísticamente significativas, salvo en la premisa *alterarse*, que constituye una de las variables culturales. Las similitudes observadas entre hombres y mujeres sugieren que si bien se ha considerado que el sexo desempeña un papel determinante en la experiencia, expresión y regulación de las emociones (Fischer, 1993; Pascual et al., 2009), se observan cada vez más modificaciones paulatinas en la visión estereotipada de los sexos en los diversos ámbitos como producto de los cambios estructurales (Rocha y Díaz-Loving, 2005), lo que estaría acortando la brecha entre hombres y mujeres en el plano emocional.

La única diferencia encontrada entre hombres y mujeres es que son ellos quienes creen en mayor medida que las personas, al enojarse, *deben alterarse*, lo que es congruente con lo planteado por Díaz-Guerrero (2003), quien indica que durante el proceso de socialización es a los hombres, en comparación con las mujeres, a quienes se educa para que sean más agresivos, configurando así una serie de creencias que favorecen la expresión abierta de emociones tales como el enojo.

En conclusión, los hallazgos del presente estudio señalan que no únicamente las experiencias emocionales positivas contribuyen al bienestar subjetivo general, sino que también las emociones negativas como el enojo y las maneras en la que se le regula se asocian con el bienestar percibido en distintos tipos de relaciones sociales que establecen los hombres y las mujeres. Es este un aspecto que plantea la necesidad de canalizar una parte de la investigación en el área de la regulación emocional al desarrollo de propuestas de intervención encaminadas a educar las emociones, sobre todo de aquellas cuya experiencia y expresión inadecuadas inciden de manera negativa en la salud física de las

personas, en sus relaciones personales y, por tanto, en su percepción de bienestar.

Asimismo, el hecho de haberse observado escasas diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al bienestar subjetivo que reportan, así como en las variables culturales e individuales involucradas en la regulación del enojo, implica reconsiderar el papel del sexo en la vida emocional de los individuos y explorar en estudios posteriores los efectos del sexo en las variables evaluadas en el presente estudio.

## REFERENCIAS

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R.A. y Greenberg, J. (1990). *Behavior in organizations*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Berscheid, E. (1986). Emotional experience in close relationships: Some implications for child development. En W. Hartup y Z. Rubin (Eds.): *Relationships and development* (pp. 135-166). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cicchetti, D., Ganiban, J. y Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. En J. Garber y K. Dodge (Eds.): *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-48). New York: Cambridge University Press.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *La psicología del mexicano 2. Bajo las garras de la cultura*. México: Trillas.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Fernández, I., Zubietá, E. y Páez, D. (2001). Emocionarse en Latinoamérica. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 11(1), 29-53.
- Fischer, A.H. (1993). Sex differences in emotionality: fact or stereotype? *Feminism and Psychology*, 3, 303-318.
- Fox, N. y Calkins, S. (2003). The development of self-control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- Fredrickson, B.L. (2002). How does religion benefit health and well-being?: Are positive emotions active ingredients? *Psychological Inquiry*, 13, 209-213.
- González, M.C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar*. Pamplona: EUNSA.
- Gross, J.J., y John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Gross, J.J. y Thompson, R.A. (2007). Emotional regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.): *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 37-59). New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., Richards, J.M. y John, O.P. (2006). Emotional regulation in everyday life. En D. K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughs (Eds.): *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Higgins, E.T., Grant, H. y Shah, J. (1999). Self-regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.): *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 244-266). New York: Russell Sage Foundation.
- Ickes, W., Stinson, L., Bissonette, V. y García, S. (1990). Naturalistic social cognition: Emphatic, accuracy in mixed-sex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 730-742.
- Kalisch, R., Wiech, K., Herrmann, K. y Dolan, R.J. (2006). Neural correlates of self-distraction from anxiety and a process model of cognitive emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18(8), 1266-1276.
- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucke, G.W. y Zárate, M. (2002). *Psicología social de las Américas*. México: Pearson.
- López-Becerra, C. (2007). *Amistad: Conceptuación y mantenimiento, una visión psico-sociocultural*. Tesis inédita de doctorado. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Markus, H. y Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Marrero, R.J. y Carballera, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33, 39-46.
- Moscoso, M.S. y Spielberger, C.D. (1999). Measuring the experience, expression and control of anger in Latin America: The Spanish Multi-Cultural State-Trait Anger Expression Inventory. *Interamerican Journal of Psychology*, 332, 29-48.
- Murrieta S., B.P. (2004). *Estudio comparativo en madres solteras y casadas: con respecto al apego, los estilos de enfrentamiento, masculinidad-feminidad y bienestar subjetivo*. Tesis inédita de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Parrott, W. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. En D. Wegner (Ed.): *Handbook of mental control* (pp. 278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Pascual, A., Ripalda, A., Ortega, I. y Extebarria, I. (2009). Diferencias de género en frecuencia de emociones positivas y negativas, alexitimia y estrategias de afrontamiento. En P. Fernández Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J. M. Salguero y R. Cabello (Eds.): *Memorias del I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional: Avances en el estudio de la inteligencia emocional* (pp. 345-349). Santander (España): Fundación Marcelino Botín.

- Pennebaker, J.W. (1999). Psychological factors influencing the reporting of physical symptoms. En A. A. Stone, J. S. Turkkan, C. A. Bachrach, J. B. Jobe, H. S. Kurtzman y V. S. Cain (Eds.): *The science of self-report: Implications for research and practice* (pp. 299-316). Mahwah, NJ: Erlbaum Publishers.
- Rocha S., T.E. y Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género: La brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de Psicología*, 21(1), 42-49.
- Robbins, S.P. (1993). *Organizational behavior: Concepts, controversies and applications*. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall.
- Salanova, M., Grau, R. y Martínez, I. (2005) Demandas laborales y conductas de afrontamiento: El rol modulador de la autoeficacia profesional. *Psicothema*, 17(3), 390-395.
- Sánchez-Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793-805.
- Sánchez-Aragón, R. (2008). ¿Ser auténtico o como los demás esperan?: El dilema del automonitoreo y su medición. *La Psicología Social en México*, 12, 637-642.
- Sánchez-Aragón, R., Díaz-Loving, R. y López-Becerra, C. (2008). Medición de la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4), 15-27.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526-537.
- Simpson, J.A., Hughes, J.N. y Snyder, D.K. (2006). Introduction: Cross-disciplinary approaches to emotion regulation. En D. K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughes (Eds.): *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 3-10). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Spielberger, C.D., Johnson, E.H., Russell, S.F., Crane, R.J., Jacobs, G.A. y Worden, T.J. (1985). The experience and expression of anger. Construction and validation of an Anger Expression Scale. En M. A. Chesney y R. H. Rosenman (Eds.): *Anger and hostility in cardiovascular and behavioural disorders*. New York: McGraw-Hill.
- Thompson, R.A. y Waters, S.F. (2010). El desarrollo de la regulación emocional: Influencias de los padres y los pares. En R. Sánchez-Aragón (Ed.): *Regulación emocional. Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales* (pp. 125-157). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Valiente, C. y Eisenberg, N. (2006). Parenting and children's adjustment: the role of children's emotion regulation. En D. Snyder, J. Simpson y N. Hughes (Eds.): *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 123-142). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Zubieta, E., Fernández, I., Vergara A., I., Páez, D., Martínez M., D. y Candia, L. (1998). Cultura y emoción en América. *Boletín de Psicología*, 61, 65-89.



