VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Enojo, Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva y Actitud prosocial en adolescentes guanajuatenses

Anger, Cognitive Emotion Regulation Strategies and Prosocial Attitudes in Adolescents from Guanajuato

Arriaga Lugo Karen Amanda, Guerrero Zamilpa Diana Jacqueline, Ramírez Rocha Heriberto Emmanuel, Sevina Lucero, Reyes Pérez Verónica
ka.arriagalugo@ugto.mx, dj.guerrerozamilpa@ugto.mx, he.ramirezrocha@ugto.mx, l.segovianourbina@ugto.mx, v.reyes@ugto.mx

Resumen

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios neurobiológicos, emocionales y sociales que hacen de la regulación emocional un factor clave para el bienestar psicológico y la convivencia. El objetivo de esta investigación fue identificar las estrategias de regulación emocional cognitiva (adaptativas y desadaptativas), el nivel de enojo (enojo estado, enojo rasgo, expresión y control del enojo) y las actitudes prosociales (ayuda personal y conducta prosocial compasiva) en adolescentes guanajuatenses de secundaria y bachillerato. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal con una muestra de 805 estudiantes, utilizando el Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), el Inventario Multicultural Latinoamericano de Expresión de la Cólera y la Hostilidad (ML-STAXI) y la Escala de Conducta Prosocial hacia los Pares (ECProP). Los resultados preliminares indicaron que, en estudiantes de secundaria y barchillerato, las estrategias desadaptativas de Rumiación y Autoculpa, así como las dimensiones de Expresión de la ira, Temperamento y Deseo de expresar enojo, mostraron indicadores que requieren atención inmediata tanto en hombres como en mujeres. En contraste, las estrategias adaptativas de regulación emocional y las conductas prosociales presentaron indicadores favorables, aunque es recomendable continuar fortaleciéndolas. Estos hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas de intervención dirigidos a promover estrategias de regulación emocional adaptativas, mejorar el manejo del enojo y fortalecer las conductas prosociales, contribuyendo al desarrollo socioemocional y al bienestar psicológico de los adolescentes guanajuatenses.

Palabras clave: Regulación emocional, enojo, actitud prosocial.

Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) define la adolescencia como el periodo comprendido entre los 10 y 19 años, dividido en las fases temprana y tardía, e impregnado de transformaciones fisiológicas, estructurales, psicológicas y socioculturales. Desde una perspectiva neurobiológica, la maduración cerebral en esta etapa no es lineal ni simultánea. Existe un marcado desequilibrio asíncrono entre el desarrollo temprano de las estructuras subcorticales y la maduración tardía de la Corteza Prefrontal (CPF), la cual extiende su proceso de mielinización hasta los 30 años (Rueda *et al.,* 2024). Este desfase cronológico genera una brecha regulatoria donde el sistema límbico y el cuerpo estriado exhiben una hiperactividad y una alta densidad funcional, lo que evoca respuestas predominantemente reactivas, impulsividad y una toma de decisiones guiada por la emotividad inmediata en lugar de un control cognitivo planificado (Rueda, 2024). Este sustrato neurológico impacta directamente la dimensión psicosocial del adolescente, volviéndolo altamente vulnerable a los estresores del entorno (Rueda, 2024). Dicha susceptibilidad contextual suele manifestarse en malestares emocionales y conductuales, caracterizados por una marcada sensibilidad a la crítica externa, preocupación constante por la imagen personal y la necesidad de diferenciación de los pares.

Enojo

Asimismo, la ira o enojo se define originalmente como una emoción activadora que surge como una reacción de vulnerabilidad ante una amenaza. Sin embargo, al evaluar esta variable en el desarrollo humano, la literatura científica establece una distinción fundamental entre el enojo-estado y el enojo-rasgo. Por un lado, el enojo-estado constituye una reacción emocional transitoria que se activa frente a un estímulo específico del entorno (Moral & Ramos, 2015). Por otro lado, el enojo-rasgo se consolida formalmente como un rasgo de personalidad caracterizado por un patrón estable de propensión o tendencia a experimentar ira de manera frecuente, duradera y con mayor intensidad, manifestándose en cualquier lugar y contra cualquier persona (Alcázar-Olán *et al.,* 2015). De este modo, los adolescentes que presentan un alto enojo-rasgo tienden a mostrar una notable irritabilidad y reactividad ante las situaciones frustrantes, manifestando una inclinación a interpretar el entorno como una provocación constante (Alcázar-Olán *et al.,* 2015).

En el contexto específico de los adolescentes mexicanos, la manifestación de este rasgo de personalidad adquiere dinámicas particulares de acuerdo con el entorno social y físico en el que interactúan. Diversas investigaciones demuestran que las relaciones con personas cercanas y el ambiente residencial privado configuran los escenarios principales para la expresión física de la ira (Alcázar-Olán *et al.,* 2015). De manera más específica, el contexto familiar es el que concentra la mayor cantidad de conductas de agresión física, tales como azotar puertas o aventar objetos, identificándose a la propia casa como el lugar principal y a los hermanos o hermanas como los destinatarios fundamentales de dichas reacciones (Alcázar-Olán *et al.,* 2015).

Para ello, se tomaron en cuenta tres definiciones referenciales en torno al enojo y la convivencia social: Enojo como estado, Enojo como rasgo, Expresión y control del enojo, las cuales se definen a continuación:

Enojo como estado, refiere a la emotividad que generan los ítems al plantear situaciones hipotéticas, a su vez se divide en dos subescalas. Sintiendo enojo, que mide la intensidad de la emoción, desde una irritabilidad leve a una molestia severa y Deseo de expresar enojo física o verbalmente, evaluando la aspiración de comunicar la emoción por medio de acciones como insultos o golpes.

Enojo como rasgo evalúa la disposición o vulnerabilidad para reaccionar ante una situación generalmente con enojo, teniendo dos subescalas. Temperamento de enojo, que mide la tendencia a reaccionar con enojo frente a cualquier situación, motivo o persona y Reacción de enojo, que valora el grado en que se reacciona con esta emoción en situaciones frustrantes.

La Expresión del enojo hace referencia a otras dos subescalas que son la Expresión externa que observa el mostrar enojo a otras personas y la Expresión interna, que indica conductas de represión, internalización de la emoción y aislamiento social. De la misma forma, el Control del enojo se divide en la subescala Control externo, midiendo el grado en que la persona intenta controlar su conducta expresada cuando está enojada y el Control interno, que evalúa los intentos de autorregulación emocional y física para disminuir el enojo.

Regulación emocional

Por otro lado, la regulación emocional constituye un proceso fundamental para la adaptación psicológica, ya que permite a las personas influir sobre las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y la forma en que las expresan (Gross, 2015). Durante la adolescencia, esta capacidad adquiere especial relevancia debido a la intensidad emocional característica de esta etapa del desarrollo y al proceso aún inconcluso de maduración cerebral descrito previamente. Una adecuada regulación emocional favorece el ajuste psicológico y social, mientras que las dificultades para regular las emociones se asocian con respuestas impulsivas, conflictos interpersonales y conductas desadaptativas (Gross, 2015).

Desde una perspectiva cognitiva, la regulación emocional implica el uso de estrategias mentales para reinterpretar, controlar o modular las respuestas emocionales ante distintas situaciones. Braunstein et al. (2017) proponen que la regulación emocional puede desarrollarse mediante procesos explícitos e implícitos. La regulación explícita ocurre cuando existe una intención consciente de modificar la emoción experimentada, mientras que la regulación implícita se produce de manera automática, sin que la persona tenga un propósito

deliberado de regular su estado emocional. Asimismo, estos autores distinguen entre procesos más automáticos y procesos más controlados, dependiendo del grado de esfuerzo cognitivo requerido para modificar la respuesta emocional (Braunstein *et al.,* 2017).

Entre las estrategias de regulación emocional más estudiadas se encuentra la reevaluación cognitiva, la cual consiste en reinterpretar una situación para modificar su impacto emocional. Esta estrategia es considerada una de las formas más adaptativas de regulación, ya que favorece una disminución de emociones negativas y promueve respuestas conductuales más ajustadas (Gross, 2015). En contraste, las dificultades para regular adecuadamente las emociones pueden contribuir a respuestas impulsivas y agresivas ante situaciones de frustración o conflicto. En la adolescencia, el desarrollo aún incompleto de las funciones ejecutivas y de los mecanismos de control cognitivo puede dificultar la utilización constante de estrategias adaptativas de regulación emocional, aumentando la probabilidad de reacciones emocionales intensas.

La relación entre regulación emocional y enojo resulta particularmente relevante en esta etapa del desarrollo. Los adolescentes con mayores dificultades para regular sus emociones tienden a reaccionar de forma más impulsiva ante situaciones percibidas como amenazantes o injustas. En estos casos, el enojo puede expresarse mediante conductas agresivas dirigidas hacia otras personas, hacia objetos o incluso hacia sí mismos. Por el contrario, el empleo de estrategias cognitivas adecuadas favorece una mejor gestión de la ira, permitiendo evaluar las situaciones de forma más objetiva y reduciendo la probabilidad de respuestas agresivas o conflictivas (Gross, 2015; Braunstein *et al.,* 2017).

Actitud prosocial

La conducta prosocial se refiere a aquellos comportamientos realizados de manera voluntaria con el propósito de ayudar, cooperar, compartir o beneficiar a otras personas (Brief & Motowidlo, 1986). Este tipo de conductas favorece la convivencia social, fortalece las relaciones interpersonales y contribuye al bienestar tanto de quien recibe la ayuda como de quien la proporciona. En la adolescencia, la conducta prosocial adquiere especial importancia debido a que los jóvenes amplían sus redes sociales, fortalecen sus relaciones con sus pares y desarrollan habilidades socioemocionales que les permiten comprender mejor las necesidades y emociones de los demás.

Diversas investigaciones han mostrado que las conductas prosociales se relacionan con indicadores positivos de ajuste psicológico y social. González-González y Betancourt (2021) encontraron que, en adolescentes mexicanos, las dimensiones de ayuda emocional, reconocimiento y altruismo se asociaron significativamente con el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo. Estos hallazgos sugieren que las tendencias prosociales representan un recurso importante para promover un desarrollo saludable durante la adolescencia. Además, desde la perspectiva del desarrollo positivo, los adolescentes no deben ser vistos únicamente como una población en riesgo, sino también como sujetos con capacidades y recursos que pueden fortalecerse mediante la promoción de conductas prosociales (González-González & Betancourt, 2021).

La conducta prosocial compasiva se refiere a aquellas acciones orientadas a satisfacer las necesidades de otras personas mediante comportamientos de ayuda y colaboración, como compartir recursos o apoyar en actividades escolares, con el propósito de favorecer el bienestar del otro (Zacarías-Salinas, 2014).

Así mismo, la ayuda personal es un tipo de conducta de ayuda que implica un esfuerzo claro por beneficiar a otra persona, por ejemplo, brindar apoyo a un amigo en tareas o actividades que requieren tiempo, dedicación y compromiso por parte de quien ayuda (Zacarías-Salinas, 2014).

La literatura también señala que variables como la empatía, las emociones positivas y el perdón favorecen la aparición de conductas prosociales en adolescentes. Mesurado et al. (2021) demostraron que una intervención orientada a fortalecer la empatía, las emociones positivas y el perdón incrementó la conducta prosocial en adolescentes mexicanos. Estos resultados respaldan la idea de que las competencias socioemocionales pueden promover formas de interacción más solidarias y cooperativas durante la adolescencia.

En conjunto, la evidencia sugiere que la regulación emocional cognitiva puede desempeñar un papel importante en la relación entre el enojo y la conducta prosocial. Mientras que las dificultades para regular

emociones negativas como el enojo pueden favorecer respuestas impulsivas y agresivas, el uso de estrategias cognitivas adaptativas facilita respuestas más reflexivas y orientadas al bienestar de los demás (Gross, 2015; Braunstein *et al.,* 2017). De esta manera, el estudio conjunto del enojo, la regulación emocional cognitiva y la conducta prosocial en adolescentes guanajuatenses resulta pertinente para comprender factores asociados a la convivencia social, el bienestar psicológico y el desarrollo positivo durante esta etapa del ciclo vital.

Objetivo

Identificar las estrategias de regulación emocional cognitiva (adaptativas y desadaptativas), así como el nivel de enojo (enojo estado, enojo rasgo, y expresión y control del enojo) y las conductas prosociales (ayuda personal y conducta prosocial compasiva) en adolescentes guanajuatenses que cursan la secundaria y bachillerato.

Diseño

La investigación tuvo un diseño transversal, cuantitativo y descriptivo con una sola muestra

Participantes

La muestra se calculó con el software *Qualtrics* y quedó constituida por 805 participantes, fueron.349 (43.35%) que estudiaban el nivel de Secundaria, de los cuales 175 (50.14%) eran hombres y 174 (49.86%) mujeres con un rango de edad entre 11 a 16 años (*M* = 13.38; *DE* = 0.953). Por su parte fueron 456 (56.64%) participantes de nivel bachillerato, 202 (44.29%) y 254 (55.71%) con un rango de edad entre 15 y 19 años (M = 15.31; DE = 0.561).

Instrumentos

Para evaluar las variables se utilizaron los siguientes instrumentos:

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), se publicó un instrumento para analizar y reconocer las formas de afrontamiento cognitivo, llamado Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Este cuestionario marca las diferencias entre la cognición (pensar) y la conducta (acciones). Garnefski et al. en 2001 establece la idea que los procesos cognitivos antecede a la acción o conducta. Se establecieron nueve dimensiones de regulación cognitiva emocional para enfocarse en las personas cuando tienen un acercamiento con experiencias amenazantes o estresantes en su vida. Se evalúan nueve áreas de enfrentamiento cognitivo, teniendo 4 reactivos por área, las cuales son: Autoculpa, Rumiación, Reinterpretación positiva, Focalización positiva y Poner en perspectiva (Garnefski *et al.,* 2001, como se cita en Reyes *et al.,* 2022).

Inventario Multicultural Latinoamericano de Expresión de la Cólera y la Hostilidad (ML-STAXI)

Este inventario mide la experiencia, expresión y control del enojo para Latinoamérica (Moscoso, 2000) y México (Alcázar *et al.,* 2011). La experiencia de enojo se mide Expresión de la ira, Temperamento y Deseo de expresar enojo.

Escala de Conducta Prosocial hacia los Pares (ECProP) de Zacarías-Salinas (2014) compuesta de 10 reactivos, con una escala tipo Likert de cuatro puntos de dos factores: Conducta prosocial de ayuda Personal/Emocional (6 reactivos, α = .76) y Conducta Prosocial Compasiva (4 reactivos, α = .70).

Procedimiento

Se realizó un primer contacto con las autoridades de diferentes instituciones educativas de la ciudad de León, Guanajuato con la finalidad de presentarles el objetivo de la investigación y solicitarles su permiso y apoyo

para llevar a cabo el levantamiento de información; a la par de lo anterior se llevó a cabo la capacitación dirigida a los aplicadores que se encargaron de la implementación de los instrumentos.

Las autoridades de las escuelas organizaron reuniones con los padres de familia de los posibles participantes y expuso ante ellos el objetivo de la investigación, y finalmente recabaron los consentimientos informados, en donde se explicitaba la información recabada sería utilizada únicamente con fines de investigación y serán anónimos. También se les invitó a participar en las actividades realizadas por parte del Centro de Intervención Psicológica Aplicada al Servicio de la Comunidad (CIPAC) de la Universidad de Guanajuato.

Una vez recabados los consentimientos informados se agendaron con las autoridades de las escuelas citas para la aplicación de los instrumentos. Al inicio de la aplicación se les informó a los participantes el motivo de la presencia de los aplicadores, se respondieron las preguntas que hicieron y se procedió a iniciar la aplicación de los instrumentos.

La primera actividad durante la aplicación era solicitar el asentimiento informado de los participantes, cabe mencionar que en aquellos casos en los cuales ya fuera los padres de familia no firmaron el consentimiento informado o bien el participante no quisiera participar, abandonaban el salón con algún miembro del equipo y se continuaba con la aplicación.

Resultados

Con la información obtenida se procedió a realizar un análisis de frecuencias y porcentajes dividiendo la muestra entre los participantes que cursaban la secundaria y el bachillerato, así como entre hombres y mujeres.

Se procedió a realizar un informe semaforizado de cada uno de los factores que componían las escalas aplicadas para ser entregadas a las autoridades de las instituciones de educación, a continuación, se presentan los resultados obtenidos, el color verde indica que no requiere atención, el amarillo requiere atención en el corto plazo y el rojo que requiere atención inmediata.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por los estudiantes de secundaria, se presentan por hombres y mujeres.

Figura 1.
Resultados de los estudiantes de secundaria.

Estrategia de regulación emocional cognitiva	Hombres	Mujeres
Reinterpretación positiva		
Rumiación		
Focalización Positiva		
Autoculpa		
Poner en perspectiva		
Enojo		
Expresión de la ira		
Temperamento		
Deseo por expresar enojo		
Actitud Prosocial		

Estrategia de regulación emocional cognitiva	Hombres	Mujeres
Ayuda Personal		
Compasiva		

Las áreas que requieren atención inmediata reportados por los estudiantes de secundaria, en lo que se refiere a las estrategias de regulación emocional cognitiva son Rumiación y Autoculpa (estrategias desadaptativas); en cuanto al Enojo en Expresión de la ira, Temperamento y Deseo por expresar en enojo. Es importante señalar que estos resultados son iguales entre hombres y mujeres.

Es necesario señalar que el color verde no equivale a decir que estas no requieran atención, ya si bien, son acciones adaptativas y positivas es necesario continuar reforzándolas.

En cuanto a los resultados de los estudiantes de bachillerato, en la siguiente Figura se presentan los resultados obtenidos.

Figura 2
Resultados de los estudiantes de bachillerato

Estrategia de regulación emocional cognitiva	Hombres	Mujeres
Reinterpretación positiva		
Rumiación		
Focalización Positiva		
Autoculpa		
Poner en perspectiva		
Enojo		
Expresión de la ira		
Temperamento		
Deseo por expresar enojo		
Actitud Prosocial		
Ayuda Personal		
Compasiva		

Conclusiones

Con base en los resultados obtenidos, se recomienda implementar programas preventivos dirigidos a estudiantes de secundaria orientados al fortalecimiento de la regulación emocional cognitiva. Dichos programas deberían priorizar la disminución de estrategias desadaptativas como la rumiación y la autoculpa mediante el entrenamiento en reevaluación cognitiva, solución de problemas y flexibilidad cognitiva, estrategias que han demostrado favorecer una mejor adaptación psicológica y reducir la intensidad de las emociones negativas (Braunstein *et al.,* 2017; Gross, 2015).

Asimismo, resulta pertinente desarrollar intervenciones psicoeducativas enfocadas en el manejo del enojo, incorporando técnicas de identificación temprana de señales fisiológicas, respiración diafragmática, relajación muscular, mindfulness y entrenamiento en habilidades de afrontamiento. La evidencia muestra que estas estrategias disminuyen la expresión impulsiva del enojo y favorecen un mayor autocontrol emocional (Gross, 2015; Deffenbacher *et al.,* 2002).

Finalmente, sería conveniente involucrar a madres, padres y cuidadores mediante talleres psicoeducativos sobre regulación emocional, comunicación familiar y manejo positivo de conflictos. La evidencia señala que un ambiente familiar caracterizado por apoyo emocional y prácticas parentales positivas favorece el desarrollo de competencias socioemocionales y reduce la probabilidad de respuestas agresivas durante la adolescencia (Zacarías-Salinas, 2014; Gross, 2015).

Las estrategias mencionadas anteriormente pueden ser coordinadas por parte del Centro de Intervención Psicológica Aplicada al Servicio de la Comunidad (CIPAC) de la Universidad de Guanajuato. Debido a su gran experiencia impartiendo talleres e intervenciones.

Referencias

Alcázar-Olán, R. J., Jurado, S., & Reyes, V. (2015). El enojo como rasgo de personalidad y agresión física en adolescentes de preparatoria. *Psicumex, 5*(1), 89-101. https://www.redalyc.org/pdf/6678/667871436006.pdf

Alcázar, R. J., Deffenbacher, J. L. & Byrne, Z. S. (2011). Assessing the factor structure of the anger expression inventory (ML-STAXI) in a Mexican sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 11*(2), 307-318. http://web.a.ebscohost.com.pbidi.unam.mx:8080/ehost/detail/detail?vid=12&sid=06db9189-63c0-4234-b02b-3a6121f485ac%40sdc-v-sessmgr03&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=67065657&db=asn

Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(10), 1545–1557. https://doi.org/10.1093/scan/nsx096

Brief, A. P., & Motowidlo, S. J. (1986). Prosocial organizational behaviors. *Academy of Management Review, 11*(4), 710–725. https://doi.org/10.5465/amr.1986.4283909

González-González, A., & Betancourt-Ocampo, D. (2021). Conducta prosocial asociada al bienestar en adolescentes. *Revista de Ciencias Sociales, 13*(27), 1–21. https://doi.org/10.21640/ns.v13i27.2819

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Mesurado, B., Resett, S., & Oñate, M. E. (2021). *Implementación del Programa Héroe para favorecer la empatía, las emociones positivas, las actitudes de perdón y la conducta prosocial en adolescentes mexicanos. Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology, 15*(3), 11–25. https://doi.org/10.7714/CNPS/15.3.201

Moral, J., & Ramos, S. (2015). Estructura, factorial y consistencia interna de los ítems de expresión de ira del STAXI-2 en una muestra de población general de la ciudad de Monterrey, México. *Psicumex, 5*(2), 20-39. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=667871437002

Moscoso, M. S. (2000). Estructura factorial del inventario multicultural latinoamericano de la expresión de la cólera y la hostilidad. *Revista Latinoamericana de Psicología, 32*, 321-343. https://www.redalyc.org/pdf/805/80532204.pdf

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Rueda, L. V., Orozco, G., Valencia-Ortiz, A. I., & Rodríguez, M. (2024). Bases neuronales de la regulación emocional en adolescentes: Revisión narrativa. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 12*(24), 33-39. https://doi.org/10.29057/icsa.v12i24.12674

VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Zacarías-Salinas, X. (2014). Prácticas parentales, empatía y conducta prosocial en preadolescentes (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México.