



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 19 No. 2

Junio de 2016

IMPACTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES SOBRE EL ENOJO: BREVE REVISIÓN TEÓRICA

David Jiménez Rodríguez¹ y Guadalupe Osorio González²

Instituto de Ciencias de la Salud

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

México

RESUMEN

En los últimos años el tema de las habilidades sociales ha tomado gran importancia para el estudio de la psicología del desarrollo humano. Como consecuencia de estos estudios psicológicos, se han diseñado programas de promoción de habilidades sociales que ayudan al individuo a desenvolverse de manera adecuada en el medio que lo rodea; el tema del enojo, también ha aumentado el interés para la disciplina psicológica y es una de las principales emociones que experimenta la población, la manifestación del enojo genera como consecuencia malestar físico y emocional. El exponer las diversas posibilidades de generar en los individuos conductas sociales positivas que intervengan de manera directa en aquellas tomas de decisiones que toman lugar para el afrontamiento de dichos sucesos. Por ello, el presente documento hace una revisión teórica de las habilidades sociales, del enojo y los beneficios que se pueden obtener si se establece una relación entre estas variables.

Palabras clave: Habilidades sociales, enojo, entrenamiento conductual, entrenamiento cognitivo

¹ Profesor Investigador Titular de Tiempo Completo, en el Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa) de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH). Correo Electrónico: vigos9634@yahoo.com.mx

² Egresada de la Licenciatura en Psicología, por el Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa) de la UAEH. Correo Electrónico: lupis_sagilauna@hotmail.com

IMPACT OF SOCIAL SKILLS ON ANGER: BRIEF THEORETICAL REVIEW

ABSTRACT

In recent years the issue of social skills has become very important for the study of the psychology of human development. As a result of these psychological studies programs are designed to promote social skills that help the individual to cope adequately in the surrounding environment; about anger, it has also increased the interest for psychological discipline and is one of the main emotions that people experience, the manifestation of the anger generated as a result physical and emotional discomfort. Therefore, exposing the various possibilities generate positive social behaviors individuals directly involved in litigation and decision making taking place for coping with such events. Therefore, this paper makes a theoretical review of social skills, anger and the benefits to be gained if a relationship is established between these variables.

Keywords: Social skills, anger, behavioral training, cognitive training

La psicología es una ciencia cuyo fin está orientado a la comprensión del individuo en diferentes aspectos de su vida, esta disciplina pone especial importancia en los pensamientos del ser humano e interviene en la vida del mismo para poder transformar alguna conducta que se derive de la percepción que tiene el sujeto frente al mundo. La relación que existe entre una conducta y las emociones puede ser explicada desde varias posturas teóricas, una de ellas describe que las cogniciones son las que activan esta relación por factores ambientales en situaciones específicas. En la disciplina psicológica existen diferentes áreas, estas interceden de diferente manera pero el propósito principal que es transformar la conducta y la cognición del individuo para una mejor adaptación al medio que le rodea (Taylor, 2007).

El individuo experimenta un sinfín de emociones, una de las que se pretende resaltar es el enojo; esta emoción o estado de ánimo desde una postura biológica permite delimitar territorio, desde una visión social es defender los propios derechos, no obstante esta emoción expresada de forma disfuncional puede afectar diferentes áreas en las que se desarrolló el individuo (Gross y Thompson, 2007; Moscoso y Spielberg, 1999).

El enojo es una emoción básica en el ser humano que de acuerdo a su intensidad y la importancia cognitiva que el sujeto le proporcione puede causar malestar físico y procesos cognitivos desagradables, sin embargo, puede disminuir esta emoción si el individuo cuenta con un repertorio amplio al expresar sus habilidades sociales, que no solo ayudan a que el individuo interactúe con los demás de manera adecuada, sino que también estas habilidades pueden dar pie a la resolución de conflictos, a sentir bienestar consigo mismo y a expresar de manera positiva el sentimiento de enojo (Alcazar-Olan y Deffenbacher, 2013).

De acuerdo con Minici, Rivadeneira y Dahab (2007), las modalidades de exteriorizar el enojo puede ser en tres niveles: “expresado” mediante insultos, gritos, agresividad; “suprimido”, es decir, no expresar algún malestar aunque se sienta; “asertivo”, mediante la expresión de inconformidad o molestia de manera adecuada. En muchas situaciones sociales, el enojo disfuncional puede afectar las relaciones interpersonales del individuo. No obstante, las relaciones sociales son indispensables para el desarrollo integral de los individuos, por ello las habilidades sociales pueden ser un filtro que regula entre varias emociones, particularmente la del enojo, para que la exprese el sujeto de manera funcional.

Las habilidades sociales se van adquiriendo a lo largo de la vida mediante la crianza infantil, la cultura y la relación con pares, entre otros contextos. En un primer instante se adquieren durante la niñez mediante el juego y la relación con pares, ya en la adolescencia existe la evolución de estas habilidades, en esta etapa se transforman las habilidades adquiridas en la infancia, tomando una postura retadora ante las normas lo cual es característico de este periodo, así mismo los adultos demandan otro tipo de destrezas sociales (Zavala-Berbena, Valadez-Sierra y Vargas-Vivero, 2008).

Las habilidades sociales son definidas por Caballo (2005), como un conjunto de acciones del individuo que ayudan a su desarrollo dentro de un contexto individual y social mediante la expresión de sus deseos, intereses, metas, sentimientos y opiniones de manera adecuada y efectiva. Las habilidades sociales son una

conducta que ayuda al individuo a tener mayor asertividad, la ira es una emoción que se mantiene o se elimina debido a la cognición que posea la persona.

De acuerdo a diversos estudios se ha encontrado que el enojo puede ser disminuido a través de un buen entrenamiento de habilidades sociales (Alcázar, Deffenbacher, Byrne, 2011; López, Rodríguez, Vázquez y Alcázar, 2012; Alcázar-Olán y Deffenbacher, 2013; Deffenbacher, Alcázar-Olán, Kocur y Richards, 2014). También las habilidades sociales influyen en una expresión positiva de la comunicación, en el conjunto de acciones que son correctas y efectivas con los demás; control de impulsos, resolución de situaciones conflictivas entre otras así también las habilidades sociales ayudan a disminuir la emoción del enojo mediante la práctica de estas (Betina, 2012).

Las habilidades sociales son aquellas conductas concretas que nos permiten comunicarnos e interactuar con los demás de manera adecuada de acuerdo al entorno social, entre algunas de estas conductas encontramos: realizar peticiones, decir “no”, expresar sentimientos positivos y negativos (García, 2010). Por su parte, el expresar enojo es una reacción biológica ante ciertas situaciones, no obstante, el factor cultural puede incidir en la forma en cómo apreciamos esta expresión. En algunas culturas occidentales aquellas emociones como la tristeza, el miedo y el enojo son regularmente categorizados como adversos.

Algunos estudios sobre el enojo y habilidades sociales

Existe un estudio realizado por Retana y Sánchez-Aragón (2010), cuyo objetivo fue explorar el impacto del conflicto o de la armonía entre los padres en las reacciones emocionales. La muestra estuvo conformada por 113 adultos mexicanos de los cuales 49 fueron hombres y 64 mujeres, cuya edad fluctuaba entre los 18 y 58 años, su escolaridad se encontraba entre los niveles de secundaria y licenciatura. Se utilizaron los siguientes instrumentos: dos tipos de preguntas una pregunta cerrada con escala tipo Likert “Cuando era niño presenciaba principalmente situaciones de ...”, con 5 opciones de respuesta: 1) mucho conflicto entre mis padres, 2) conflicto entre mis padres, 3) conflicto y

armonía entre mis padres, 4) armonía entre mis padres y 5) mucha armonía entre mis padres; seguido a esta pregunta, se cuestionaba en forma abierta: ¿Qué tipo de cosas tus padres te decían que hicieras cuando sentías...? a) felicidad, b) tristeza, c) amor, d) enojo, e) miedo. Las pruebas fueron aplicadas en escuelas, oficinas y lugares públicos en donde se solicitó su ayuda se les garantizó la confidencialidad de sus respuestas y se auxilió en caso necesario. Los resultados arrojan que las emociones positivas se encuentran una mayor apertura y expresividad, mientras que para las negativas, el ocultamiento y la falta de expresión, muestran un clima familiar con armonía y conflicto, y es precisamente los que experimentan el conflicto en donde se generan mayor problema, entre ellos la ansiedad. Las autoras concluyen que la manera en que regulan las emociones los adultos, no son conclusiones determinantes, pero este es un inicio para entender cómo es que se comportan y la manera en que repercute en la vida diaria. Mediante este estudio se visualiza la situación en la que se encuentra el primer núcleo en el que se desarrolla el individuo; la familia la cual es a causa de la cultura con respecto al concepto de las emociones principalmente de aquellas que son clasificadas como poco agradables, y que a través del aprendizaje colocan al individuo.

Por otro lado, la emoción de enojo mayormente es expresada a personas cercanas y tiene una carga afectiva lo cual le da mayor peso a esta emoción, el estudio realizado por Martínez y Sánchez (2014), exploró los niveles de enojo en una muestra de adultos jóvenes mexicanos ubicados en la Ciudad de México (n=282) de los cuales 124 fueron hombres y 158 mujeres con edades entre los 18 y 31 años. Los resultados mostraron que los individuos presentaban niveles de enojo elevado con personas cercanas (familiares o amigos cercanos), a su vez mostraban mayores habilidades interpersonales con personas que no conocían o que no tenían una vinculación cercana. Las autoras concluyen que las valoraciones que se hacen de los eventos que generan enojo dependen, en cierta medida, del tipo de relación con el agente causal lo cual influye en las intervenciones orientadas a la regulación del enojo, sugieren a investigaciones

futuras que indaguen en las relaciones familiares ya que requieren mayor esfuerzo para regular las emociones.

La relación que se crea entre el enojo y las habilidades sociales se observa cuando al experimentar la emoción del enojo, las habilidades interpersonales pueden influir para regular la expresión del enojo, muestra de lo anterior, fue el propósito central del estudio realizado por un estudio realizado por López, Rodríguez, Vázquez y Alcázar (2012), cuyo objetivo fue desarrollar, implementar y evaluar un tratamiento cognitivo-conductual en adultos con ira leve y moderada para reducir y prevenir manifestaciones disfuncionales de la ira. La muestra estuvo conformada por 9 adultos: 7 mujeres y 2 hombres de entre 18 y 35 años de edad, que presentaban ira leve y moderada, quienes también experimentaban un malestar significativo en las áreas de su vida debido a la ira. Se utilizó el formato entrevista cognitivo conductual, autorregistros e instrumentos tales como; Inventario Estado Rasgo de la Expresión del Enojo para Adolescentes Mexicanos (IEREEM) creada por Vázquez (1994), la aplicación del Inventario Multicultural Latinoamericano de la Expresión de la Cólera y la Hostilidad (ML-STAXI) por Moscoso (2000). Los resultados permiten observar que existe la presencia de 7 episodios a la semana con respecto a la ira, al término de la intervención se redujo a 0 por semana, logrando una disminución de los episodios de ira al finalizar el tratamiento, al comienzo de tratamiento los individuos se expresaban a través de gritos y ofensas, al término se puede notar que utilizaban las técnicas aprendidas tales como: reestructuración, habilidades sociales y respiración, los participantes informaron que habían disminuido sus episodios de ira, sus malestares físicos, la adquisición de la habilidad para expresar adecuadamente lo que piensan y que sus relaciones cercanas mejoraron así también los familiares cercanos a los participantes reportaron que han mejorado la relación con el mismo, y que este ha mejorado en otros aspectos de su vida, Los autores sugieren que se realicen futuros estudios para predecir el tipo de tratamiento que beneficiará a un caso en específico. Este estudio posiciona al entrenamiento de habilidades sociales como efectivo mediante estrategias de reestructuración cognitiva y desarrollo de capacidad para expresar correctamente sus emociones cuyo objetivo refiere a

disminuir la intensidad del enojo, mostrando de manera clara la relación de mayores habilidades sociales mejor expresión y disminución del enojo en el individuo. Algunos autores señalan que el enojo es a causa de condiciones de amenaza o estrés (Moscoso, 2000), o también puede ser provocado por la percepción de engaño o hostilidad que posee el individuo (Rendón, 2007; Reeve, 1994).

Las habilidades sociales contribuyen a la disminución del enojo ya que de acuerdo a la expresión o no-expresión del enojo y por ende su afrontamiento, se relaciona en mayor medida con la cultura que rodea al individuo, lo cual se puede observar en el estudio realizado por Martínez y Sánchez (2014), cuyo objetivo fue explorar la asociación entre el bienestar percibido y ciertas variables culturales e individuales involucradas en la regulación del enojo así como las diferencias sexuales. La muestra fue conformada por 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. Se realizó la aplicación de una batería de pruebas conformada por seis escalas tales como: el Inventario de Premisas Histórico-Socio-Culturales de la Expresión Emocional del Enojo de Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009), la Escala de Automonitoreo de Sánchez-Aragón (2008), el Inventario de Estrategias de Regulación Emocional Rasgo-Estado de Sánchez-Aragón (2008), el instrumento de Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional del Enojo de Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009), Escala de Autoeficacia en el Uso de Estrategias de Regulación Emocional de Sánchez-Aragón (2008), y la Escala de Bienestar Subjetivo (Murrieta, 2004). 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). Los resultados arrojan la asociación que existe entre el bienestar y la no expresión del enojo la cual es producida por las mismas personas que poseen pensamientos de reflexión y control ante el enojo, en el área laboral quienes se sienten más satisfechos piensan que además de reflexionar y controlarse, también deben realizar una actividad distractora, la relación entre bienestar y variables individuales muestra que entre mayor sea el

bienestar con las amistades menos preocupación de una evaluación negativa por parte de los demás, en cuanto a las estrategias de regulación emocional del enojo que reportan los individuos que perciben mayor bienestar con los amigos, los resultados expresan que prefieren no acercarse a estímulos que les generan enojo y en caso de hacerlo emplean estrategias adecuadas para regular el enojo, con respecto al bienestar en el área familiar, se encontró que las personas que reportan mayor bienestar, para regular el enojo, aplican la estrategia de máscara que consiste en la expresión de conductas contrarias a la emoción, en cuanto al bienestar con la pareja se encontró que quienes muestran mayor bienestar es porque emplean en menor medida la estrategia de supresión expresiva del enojo, la diferencia entre sexos muestra que son los hombres quienes creen en mayor medida que las personas al enojarse deben alterarse, lo que quiere decir que al hombre en comparación con la mujer, se le permite culturalmente expresar su enojo. Los autores sugieren investigaciones futuras que abarquen temas como la educación emocional que afecte el bienestar del individuo y explorar el papel del sexo en la vida emocional de los individuos. El entrenamiento de habilidades sociales ayuda al bienestar del individuo debido a que proporciona al individuo herramientas para afrontar de manera adecuada las situaciones que se desencadenan sobre todo aquellas en las que el enojo está presente ya que vuelve más difícil su expresión debido al contexto, esto muestra también que si las conductas sociales son positivas existe mayor afrontamiento del enojo, y no motivan al ser humano a controlarse en cuantos a sus sentimientos, los resultados del estudio revelan que la evitación y supresión ayudan al control del enojo sin embargo las emociones reprimidas a largo plazo causan más daño.

Las situaciones de conflicto forman parte de las relaciones interpersonales en las cuales; el enojo es una de las principales emociones que protagonizan estos escenarios, las habilidades sociales podrían funcionar de manera adecuada para mejorar estos ambientes; prueba de lo anterior se visualiza en un estudio realizado Peres (2008), cuyo objetivo consistió en desarrollar y aplicar un programa de entrenamiento en habilidades sociales para adolescentes institucionalizadas que les permitiera mejorar su afrontamiento con su entorno, tomando en cuenta

elementos de expresión, de interacción y de receptividad, así como las estrategias e incidencias en los resultados de la evaluación. La muestra estuvo conformada por 70 adolescentes institucionalizadas en Sociedad Protección de la infancia Hogar “Carlos de Villegas” de sexo femenino, comprendidas entre los 17 y 19 años de edad, con criterios de inclusión como marginación y discriminación. Se utilizó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2000), la cual evalúa conducta asertiva y habilidades sociales y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1978), la cual permite a los jóvenes examinar sus propias conductas de afrontamiento, consta de 18 estrategias de afrontamiento. El estudio se llevó a cabo en el instituto, se utilizó un diseño pre-post test, con un grupo control y otro experimental, por 35 integrantes conformado cada grupo, se realizó a uno de los grupos una evaluación antes y otra después del tratamiento y al otro grupo se le realizaron las evaluaciones sin tratamiento de por medio, el programa se dividió en cuatro etapas: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades alternativas a la agresión, se realizó una sesión por semana de 90 minutos cada una, se crearon dos grupos de entrenamiento uno de 17 y otro de 18 adolescentes y también se contó con trabajos de manera individual. Los resultados arrojan que las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento mejoraron en el grupo control, debido a que las habilidades sociales adquiridas conllevan a un mayor afrontamiento, las adolescentes lograron crear valores, desarrollar la empatía, afrontar situaciones problemáticas a través de la evaluación de la situación y el control de sí mismas, alcanzando un manejo adecuado de conflictos. La autora sugiere realizar investigaciones con muestras más grandes, que incluyan ambos sexos, dar seguimiento al programa de entrenamiento en habilidades, y la presencia de diferentes profesionales que contribuyan al desarrollo de la calidad de vida de la población que se encuentra en este tipo de instituciones.

Con lo anteriormente revisado en los distintos estudios donde se incluye un entrenamiento específico en habilidades sociales, se puede observar que influye favorablemente en aquellas variables que son consideradas en los programas de

entrenamiento. Las habilidades sociales pueden adquirirse a través de la imitación, mediante un sistema muy importante y al que se tiene contacto desde que nacemos, entonces así la familia reproduce conductas sociales que enseñara a sus hijos a desarrollar conductas sociales que más tarde tendrán consecuencias en el medio en el que se desenvuelvan.

A manera de discusión: promoción de habilidades sociales

El entrenamiento en habilidades sociales se puede utilizar como medio preventivo desde la infancia, para disminuir la posibilidad de que en un futuro se desarrollen problemáticas como las antes ya mencionadas; consiste en capacitar a las personas a desarrollar conductas deseables, el primer paso consiste en identificar aquella conducta objetivo que busca modificarse y así mismo aprender aquellos reforzadores de mantener o eliminar dicha conducta (González-Fragoso, Ampudia, Guevara, 2012; González-Fragoso, 2013); el segundo paso, consiste en una orientación psicoeducativa que revela la posibilidad de algunas situaciones que obstaculicen adquirir dicha habilidad y la manera de afrontarlas mediante técnicas como: 1) instrucción de la habilidad, 2) modelamiento, 3) juego de roles y 4) retroalimentación y 5) asignación de ejercicios, el cuarto paso consiste en realizarlo en el lugar “real” en el escenario donde se requiere que la conducta se modifique también llamado “énfasis ecológico”, durante el entrenamiento se sugiere que sea por lo general dos sesiones por semana y de manera individual para mejores resultados aunque comúnmente se desarrollan grupalmente (Jiménez y Hernández, 2011).

Otros alcances del entrenamiento adecuado de habilidades sociales, es por mencionar uno de ellos, la disminución del consumo de sustancias nocivas para la salud o de quien la consume esto se puede observar en el estudio realizado por Anguiano, Vega, González, Nava y Soria (2009), la adquisición de las habilidades sociales contribuyen a un afrontamiento adecuado a situaciones de estrés (Vega, Gonzalez, Anguiano, Nava y Soria, 2009), así también existe la probabilidad de disminuir conductas alimentarias de riesgo si se posee este tipo de habilidades

(León, Gómez-Peresmitré y Platas, 2008), así también ayuda a un afrontamiento adecuado en situaciones de enojo (López, Rodríguez, Vázquez y Alcázar, 2012).

El tema de las habilidades sociales ha dado para décadas de estudios combinado con diversas variables del desarrollo humano, así como ambientales y sociales. Derivado de este tema se han realizado líneas específicas de investigación, con múltiples variantes de comparaciones y poblaciones. Por su parte, el estudio del enojo, es relativamente nuevo en la disciplina psicológica, no obstante se reconoce la importancia de saber sus alcances y la pertinencia de esta variable en la sociedad actual. El enojo se relaciona como un predictor de la agresividad, toma de decisiones erróneas, entre otras. Nuestro propósito al indagar sobre la literatura actual sobre estos temas, es dar paso a una serie de investigaciones considerando estas variables y probar el efecto y eficacia del entrenamiento de habilidades sociales como una estrategia de reducir los niveles de enojo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcázar, R., Deffenbacher, J. y Byrne, Z. (2011). Assessing the factor structure of the anger expression inventory (ML-Staxi) in Mexican Sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, **11**(2) 307-318.
- Alcazar-Olán, R. y Deffenbacher, J. (2013). High trait anger Mexican youth: characteristic, parental anger, and Counseling needs. *Spanish Journal of Psychology*, **16**, 1-10. doi: 10.1017/sjp.2013.89
- Anguiano, S., Vega, C.Z., Nava, C. y Soria, R. (2009). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de Alcohólicos Anónimos (AA). *Liberabit*, **16**(1) 17-26.
- Betina. A. (2012). Las habilidades sociales y el comportamiento prosocial infantil desde la Psicología Positiva. Universidad del Bio-Bio. *Revista Pequéñ*, **2**(1) 1-20.
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (6° Edición)*. Madrid: Siglo XXI.
- Deffenbacher, J., Alcázar-Olán, R, Kocur, J. y Richards, T. (2014). A test of the State-Trait Model of Anger with Middle-Aged Drivers (p.71-87). M.G. Penrod y S.N. Paulk (Eds.). *Psychology of Anger*. NY: Nova Science Publishers.
- Frydenberg, F. y Lewis, L. (1978). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato. *Tesis Doctorado en Psicología Social*. Granada: Universidad de Granada.
- García, A.D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades en Alumnado de Educación Social. *Revista de Educación*, **12**, 225-229.
- González-Fragoso, C. (2013). Efectos del programa de intervención para el entrenamiento de las habilidades sociales en niños institucionalizados. *Tesis de Doctorado no publicada*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- González-Fragoso, C., Ampudia, A. y Guevara, Y. (2012). Programa de Intervención para el desarrollo de habilidades sociales en niños institucionalizados. *Acta Colombiana De Psicología*, **15**(2) 43-52.
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Valoración de Situaciones-Estímulos que generan enojo en diferentes relaciones interpersonales. *Revista Colombiana de Psicología*, **23**(1) 163-175.

- Jiménez, D. y Hernández, I. (2011). Intervención clínica a diadas madre-hijo para mejorar la conducta social y el aprovechamiento escolar en nivel básico. ***Revista electrónica de Psicología***, *14*(2) 68-88.
- León, R.C., Gómez-Peresmitré G. y Platas, S. (2008). Conductas alimentarias de riesgo y habilidades sociales en una muestra de adolescentes mexicanas. ***Instituto Nacional de Psiquiatría de la Fuente Muñiz***, *31*(6) 447-452.
- López, B., Rodríguez, E., Vázquez, F. y Alcázar, R. J. (2012). Intervención cognitivo conductual para el manejo de ira. ***Revista Mexicana de Psicología***, *29*(1) 97-110
- Martínez, M. y Sánchez, R. (2014). Valoración de Situaciones-Estímulos que generan enojo en diferentes relaciones interpersonales. ***Revista Colombiana de Psicología***, *23*(1) 163-175.
- Martínez, M. y Sánchez, R. Correlatos entre bienestar subjetivo y regulación emocional del enojo: diferencias por sexo. (2014). ***Enseñanza e Investigación en Psicología***, *19*(1) 179-198.
- Minici, A., Rivadeneira, C. y Dahab, J. (2007). El enojo y su expresión. ***Revista de terapia cognitivo conductual***, *1* (12) 1-5.
- Moscoso, M. S. y Spielberg, C.D. (1999) en Valoración de Situaciones-Estímulos que generan enojo en diferentes relaciones interpersonales. ***Revista Colombiana de Psicología***, *23* (1) 163-175.
- Moscoso, M.S. (2000). Estructura Factorial Del Inventario Multicultural Latinoamericano de la Expresión de la Cólera y la Hostilidad. ***Revista Latinoamericana de Psicología***, *32*(2) 321-343.
- Murrieta, S. (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.
- Péres, M.X. (2008) .Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato. ***Tesis Doctorado en Psicología Social***. Granada: España: Universidad de Granada.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Rendón, M.I. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. ***Diversitas***, *3*(2) 349-363.

- Retana, B.E. y Sanchez-Aragón, R. (2010). Rastreado en el pasado formas de regular la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. **Universitas Psychologica**, **9**(1) 179-197.
- 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. 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., 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.
- Taylor, S. (2007). **Psicología de la salud**. México: McGraw Hill.
- Vázquez, C.G. (1994). Una escala para medición del enojo en adolescentes. **Tesis de maestría inédita**. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vega, C. Z., Gonzalez, F., Anguiano S., Nava, C. y Soria, R. (2009). Habilidades sociales y estrés infantil. **Journal of Behavior, Health y Social Issues**, **1**(1) 7-13.
- Zavala Berbena, M., Valadez Sierra, M. y Vargas Vivero, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. **Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa**, **6** (2) 319-338.