

# Qué hace enojar a estudiantes universitarios y qué piensan cuando se enojan<sup>1</sup>

## *What makes university students angry and what do they think when they are angry*

Raúl J. Alcázar Olán, Rocío Jiménez Cisneros, Montserrat Mena Macari,  
Maritzel Ponce de León Paredes y Oniria Gutiérrez Ramos<sup>2</sup>

### RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue conocer qué eventos o situaciones específicas generan el enojo, qué pensamientos tienen las personas cuando se enojan y qué diferencias por sexo hay relativas al primero y segundo objetivos. Participaron 139 estudiantes universitarios mexicanos. El instrumento fue un cuestionario con preguntas concernientes a situaciones que provocan el mayor enojo y los pensamientos que producen. Las respuestas se capturaron y se clasificaron en distintas categorías. Como resultado, las situaciones que provocaron mayor enojo surgieron en la mayoría de los casos en la interacción con otras personas; con menor frecuencia, con uno mismo. Se describe detalladamente el contenido de los pensamientos de enojo. La única diferencia por sexo fue que los varones tuvieron ideas de agresión física con mayor frecuencia que las mujeres. Se concluye que el enojo es una emoción interpersonal y que existen pensamientos que se asocian a dicha emoción. Varones y mujeres fueron más semejantes que diferentes en el enojo.

**Palabras clave:** Diferencias de sexo; Enojo; Estudiantes universitarios; Pensamientos de enojo.

### ABSTRACT

Objective. *The aims of the present study included to explore which events or specific situations trigger anger and which thoughts people have when they are angry, as well to explore gender differences regarding the first and second goals. Participants were 139 Mexican university students. Measurement. A questionnaire with questions concerning the situations that provoke the most anger, and the first thoughts they produce. Answers were collected and classified in categories. Results. Anger emerged in most cases from the interaction with other individuals, and with lower frequency, from oneself. Angry thoughts are described in detail. The only gender-associated difference was that men have physical aggressive thoughts more frequently than women. Conclusion. Anger is an interpersonal emotion and there are thoughts associated with this emotion. Men and women were more similar than different on anger producing events.*

**Key words:** Gender differences; Anger; University students; Angry thoughts.

---

<sup>1</sup> Los autores agradecen los comentarios de Irma Serrano García y Marcela Tiburcio Sainz a la versión preliminar de este artículo. Artículo recibido el 8 de mayo y aceptado el 17 de junio de 2014.

<sup>2</sup> Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Iberoamericana Puebla, Blvd. del Niño Poblano 2901, UT Atlixcáyotl, 72197 Puebla, Pue., México, tel. (222)372-30-52, correos electrónicos: raul.alcazar@iberopuebla.mx, rocio1523@msn.com, mmm\_100000@hotmail.com, maritzelp@hotmai.com y oniria.gutierrez@gmail.com.

## INTRODUCCIÓN

El enojo es un tema que ha recibido poca atención de los investigadores. Por cada artículo sobre enojo, surgen aproximadamente diez sobre depresión y siete sobre ansiedad (Kassinove y Tafrate, 2006). Aunque el tema ha sido poco investigado, algunos estudios señalan que el enojo –sobre todo cuando es intenso y se sale de control– se asocia con resultados negativos que afectan al individuo y a las personas que lo rodean. Por ejemplo, el enojo se relaciona con depresión (Deffenbacher et al., 1996), ansiedad (Zwemer y Deffenbacher, 1984), síntomas psicopatológicos (Ghazinour y Richter, 2009; Stimmel, Rayburg, Waring y Raffeld, 2005), problemas de pareja (Taft et al., 2006), conflictos familiares (Lopez y Thurman, 1993), enfermedades coronarias (Booth-Kewley y Friedman, 1987), dolor crónico (Bruehl, Chung y Burns, 2006), intentos de suicidio (Lehnert, Overholser y Spirito, 1994), conductas autolesivas (Hawton, Kingsbury, Steinhardt, James y Fagg, 1999) y agresiones hacia otras personas (Anderson y Bushman, 2002; Galovski y Blanchard, 2002; Nesbit, Conger y Conger, 2007).

El enojo es un estado emocional que consiste en sentimientos que varían en una intensidad que va de la mínima molestia a la furia intensa; se asocia asimismo con la activación del sistema nervioso autónomo, y comúnmente es la respuesta ante situaciones que se perciben como injustas (Spielberger y Reheiser, 2009). El estudio del enojo es relevante porque puede conducir a la hostilidad y la agresión. Al enlace de los tres se le conoce como síndrome “¡AHA!” (por sus siglas en inglés *anger*, *hostility*, *aggression*) (Ramírez y Andreu, 2008). Esto significa que el enojo puede asociarse con interpretaciones peyorativas, de desprecio hacia los demás o ideas de venganza (hostilidad) y con comportamientos destructivos (agresividad). Así, el enojo puede ser el primer paso para desarrollar actitudes hostiles que se traducen en un daño a otras personas, al ambiente o a uno mismo (Del Barrio, Spielberger y Aluja, 2005).

En esta investigación se preguntó a un grupo de estudiantes universitarios qué situaciones les producían el mayor enojo, y una vez que respondieron se indagó el contenido de los pensamientos generados por las mismas. Estas pregun-

tas se hicieron para ampliar el conocimiento en cuanto a qué produce enojo y qué piensan las personas cuando están enojadas.

En algunos estudios clásicos, como el de Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears (1939), una de las explicaciones sobre qué detona el enojo es la hipótesis de la frustración-agresión. En su origen, la hipótesis establecía que la imposibilidad de alcanzar una meta (frustración) lleva a la agresión física o verbal. Posteriormente se dudó de la hipótesis porque algunos individuos reaccionan agresivamente ante la frustración, no así otros (Miller, 1941). En otras palabras, la frustración hace probable que surja la agresión, pero no es suficiente. Este resultado llevó a reformular la hipótesis de la siguiente forma: la frustración genera agresión en la medida en que produce un afecto negativo o no placentero (Berkowitz, 1989). El afecto negativo es la incomodidad, desagrado o descontento que surge ante eventos como la temperatura alta, el dolor físico, el dormir poco o el recibir un trato injusto. La nueva hipótesis tuvo mayor aceptación (Berkowitz y Harmon-Jones, 2004) y se utilizó posteriormente para conectar el afecto negativo con el enojo (Berkowitz, 2012). En consecuencia, el enojo es probable cuando el detonante produce un efecto negativo o desagradable.

Otras investigaciones señalan que el enojo se genera principalmente por la interacción con otras personas (Tafrate, Kassinove y Dundin, 2002); por ejemplo, cuando otros individuos cometen alguna fechoría o llevan a cabo acciones injustificadas hechas a propósito o que pudieran haberse evitado (Averill, 1983). Sin embargo, no está claro qué acciones o sucesos provocan concretamente un afecto de desagrado, el cual produce enojo. En consecuencia, la presente investigación pretende contribuir al conocimiento de los detonantes del enojo partiendo del punto de vista de las propias personas, específicamente de una muestra de universitarios mexicanos. Aunque los eventos no placenteros pueden asociarse con el enojo (Berkowitz, 2012), explorar el punto de vista de las personas es importante porque son justamente ellas quienes enfrentan tales situaciones.

Además de investigar los detonantes del enojo, este trabajo se enfocó en una de las variables más cercanamente asociadas a dicha emoción: los pensamientos que tienen los individuos cuando

se enojan (Berkowitz y Harmon-Jones, 2004). Los pensamientos indican la forma en que la persona interpreta o evalúa sus experiencias, y son las ideas de contenido hostil o agresivo las que se asocian comúnmente con el enojo, especialmente cuando dicha emoción es intensa (Beck, 1976; Kuppens, Mechelen y Rijmen, 2008; Mechelen y Hennes, 2009). Por ejemplo, si una persona que está en una fila observa que otra se mete en esta, interpreta la situación con frases como las siguientes: “¡Maldición!”, “¡No puede ser!”, “¿Por qué me pasa esto a mí?” o “¡Qué le pasa a este estúpido!”, y lo más probable es que sienta enojo. Es decir, la emoción sentida (enojo) está conectada con los pensamientos o frases que usan las personas para interpretar las situaciones (Beck, 1976; Kuppens et al., 2008; Mechelen y Hennes, 2009).

Aunque los pensamientos están relacionados con el enojo (Beck, 1976; Deffenbacher y McKay, 2000; Tafrate et al., 2002), existe poca información en México sobre qué frases o palabras son las más frecuentes cuando aparece esta emoción. En un estudio cualitativo hecho por Martínez (2011) se preguntó a automovilistas qué pensamientos pasaban por su mente al conducir enojados. Las respuestas incluyeron ideas de daño intencional (“Quiere molestarme”), ofensas (“Idiota”) y agresión (“Quiero golpearlo”). Tales resultados sugieren una conexión entre el enojo y los pensamientos en muestras mexicanas. Sin embargo, la presente investigación no se enfoca en los automovilistas, sino en los pensamientos asociados al enojo en cualquier situación. Se espera que los resultados contribuyan a conocer qué pensamientos se generan en momentos de enojo en los mexicanos.

El enojo se acompaña en ocasiones de un lenguaje altisonante o grosero. Las groserías pueden expresarse internamente y también en voz alta (por ejemplo, para insultar a la persona que provocó el enojo); sin embargo, han sido poco investigadas en esta emoción, quizá porque son mal vistas socialmente. Debido a que las personas enojadas pueden pensar con groserías, en el presente estudio también se indagó su ocurrencia. Se aporta así una identificación de las groserías que se asocian al enojo.

Existe la idea de que varones y mujeres son distintos en cuanto a la manifestación del enojo; pero, contrariamente a lo esperado, las investiga-

ciones que incluyen revisiones metaanalíticas han encontrado más semejanzas que diferencias entre los sexos (Archer, 2004; Averill, 1983). De cualquier manera, se incluyó en este estudio al sexo como una variable demográfica para así identificar si varones y mujeres difieren en lo que los hace enojar y en lo que piensan cuando se enojan.

En consecuencia, el objetivo de investigación fue conocer, partiendo del punto de vista de una muestra de estudiantes universitarios mexicanos, qué situaciones les causan mayor enojo, qué pensamientos tienen cuando están enojados –incluyendo la posible expresión de groserías– y qué diferencias hay entre los sexos respecto a los primeros dos objetivos.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra no aleatoria se integró por 139 estudiantes (47 varones y 92 mujeres) con edades de entre 18 y 28 años ( $M = 20.56$ ,  $DE = 1.80$ ). Todos ellos estudiaban diecinueve diferentes carreras de una universidad privada de la ciudad de Puebla (México). En este país, los estudiantes que asisten a universidades privadas pertenecen regularmente a la clase social media-alta y alta. Como parte de la investigación consistió en responder un cuestionario, el único criterio de inclusión –obvio por lo demás– fue que los jóvenes supieran leer y escribir.

Se tomaron en cuenta las consideraciones éticas necesarias. En cuanto al grado de riesgo para los participantes, el estudio estuvo exento de riesgos dado que se usaron cuestionarios anónimos, los cuales son de nulo riesgo y no necesitan de un consentimiento informado (Cozby, 2005). Se protegió la identidad de los participantes en cuanto que no se solicitaron sus nombres. La participación fue voluntaria y se logró por medio de una invitación. En consecuencia, se respetó la autodeterminación y el bienestar de los participantes, lo cual se ajusta al Código Ético del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2002).

## Instrumento

Se desarrolló un cuestionario para dar respuesta al objetivo de estudio: conocer qué hace enojar y qué pensamientos se asocian a la emoción. Se eligió esta forma porque es una herramienta adecuada para recabar datos de varias personas. Para desarrollar el cuestionario, el proceso implicó un primer borrador con preguntas sobre qué hace enojar y qué pensamientos aparecen durante el enojo, mismo que se aplicó a una o dos personas, a quienes se pidió su ayuda para saber si era comprensible. El proceso continuó mediante ensayo y error, mejorando el cuestionario y probándolo con otros estudiantes. Se hicieron cuatro versiones del instrumento, pareciendo adecuada la última; para pilotearla, se aplicó a quince personas y se valoró si era entendible y recogía la información buscada. Esta versión fue la que se usó en el estudio.

El cuestionario se formó de las siguientes instrucciones y preguntas: 1) “¿Cuáles son las tres situaciones que causan mayor enojo en ti?, escríbelas”; 2) “Ahora elige solo una: la que te produce mayor enojo. ¿Cuál es?, escríbela”. Después se le indicó al participante: “Con la situación que elegiste responde las demás preguntas”; 3) “Cuando te enojas por esta situación, ¿qué es lo primero que piensas? Algunas personas piensan con groserías; si ese es tu caso, escríbelas”; 4) “¿Qué es

lo primero que haces?”, y finalmente: 5) “¿Qué palabras usas o qué dices?”.

Las preguntas 1 y 2 se enfocaron a conocer los detonantes del enojo, la 3 a los pensamientos, la 4 a las conductas, y la 5 a la expresión verbal. En congruencia con los objetivos de investigación, aquí únicamente se exponen los resultados de los detonantes (pregunta 2) y los pensamientos (pregunta 3).

## Procedimiento

Los cuestionarios se aplicaron en forma individual o grupal en las instalaciones de la universidad. Se informó a los participantes que se trataba de una investigación sobre el enojo y se les invitó a responder el cuestionario. La aplicación duró aproximadamente 10 minutos. Ninguno informó haber tenido dificultades o dudas.

## RESULTADOS

Se capturaron por separado las respuestas de varones y mujeres. Cuando una misma persona informó varios pensamientos (por ejemplo, “Tonto, debiste avisarme”), se les procesó como independientes (“Tonto” y “Debiste avisarme”). Una vez que se agruparon las respuestas en distintas categorías, se obtuvieron las frecuencias por sexo (Tablas 1 y 2).

**Tabla 1.** Situaciones que provocan mayor enojo.

Fuentes de enojo	Ejemplos	Varones		Mujeres	
		F	%	F	%
Interacción con los demás	Mentiras; injusticia; impuntualidad; que me insulten; irresponsabilidad; que me griten; traición; discusiones; prepotencia; que me digan lo que tengo que hacer; pelear; hipocresía; que me ignoren; que me contradigan; que me critiquen; no ser escuchado; que me cambien planes.	33	70.21	74	80.44
Uno mismo	Que las cosas no salgan como quiero; no poder resolver algo; no poder ayudar; trabajar en lo que no quiero; perder algo; hacer tareas; dormir poco; exámenes; perder el tiempo.	12	25.53	15	16.30
Otros	Tráfico; que se vaya la Internet; oficiales de tránsito; mala organización; exigencias de la profesión.	2	4.26	3	3.26
Total		47	100.00	92	100.00

Hecho lo anterior, las frecuencias se convirtieron en porcentajes. Se usó la  $X^2$  de bondad de ajuste para analizar las diferencias entre varones y mu-

jes. Se eligió dicha prueba porque “es adecuada en la comparación de frecuencias observadas y esperadas” (Siegel y Castellán, 1970, p. 69).

**Tabla 2.** Pensamientos que se presentan durante el enojo.

Categorías	Ejemplos	Varones		Mujeres	
		F	%	F	%
“Deberías”	<p><i>La gente debería:</i> Decir la verdad; cancelar a tiempo; ser cordial; ver que estoy ocupado; respetar; entender; pensar en los demás; ser como yo quiero; dejarme en paz; creermme; ser puntual.</p> <p><i>La gente no debería:</i> Meterse en lo que no le importa; meterse en mi vida; ser injusta; decirme lo que tengo que hacer; yo debí hacer algo; no lo merezco; no debería esperar.</p> <p><i>Las cosas deberían:</i> Salir como yo quiero; ser justas; ser éticas; no debería fallar la Internet.</p>	21	26.59	43	25.59
Groserías	Que poca madre; carajo; puta madre; a la verga; que chingue a su madre; culero; coño; ojete; huevón; no mames; me caga; a la chingada.	22	27.85	30	17.86
Venganza y agresión física	Pienso en vengarme; ganas de golpear a la persona; actuar en contra del otro; hacerle sufrir; hacerle sentir mal; ojalá le atropelle un tren; tienen porquería en el cerebro.	10	12.65	5	2.98
Etiquetas peyorativas	Estúpido; maldito; imbécil; idiota; desconsiderado; prepotente; tonto; burro; mentiroso; loco; arrogante; chismoso.	7	8.86	18	10.71
Pensamientos adaptativos	Trato de resolver el problema; me tranquilizo; hago cosas diferentes a la situación que me enoja; pienso en las consecuencias de mis acciones; intento darme a entender con razones; no tiene caso que me enoje.	5	6.33	9	5.36
Otros	Me enoja; no contesto; no pienso; dormir; tristeza; flojera; me frustró; ni modo.	14	17.72	63	37.50
Total		79	100.00	168	100.00

Las categorías para analizar y codificar las respuestas de los participantes surgieron en parte de otras investigaciones, como las de Deffenbacher et al. (1996) y Tafrate et al. (2002). El criterio para crear dichas categorías fue que tuvieran sentido o permitieran comprender qué situaciones provocan enojo y qué pensamientos se asocian con dicha emoción<sup>3</sup>.

**Situaciones que provocan mayor enojo**

Las situaciones que con mayor frecuencia provocaron enojo intenso fueron, en primer lugar, de origen interpersonal: 70% en varones y 80% en mujeres. Los resultados indican que son las acciones de otras personas lo que generan el enojo. Las Tablas 1 y 2 muestran las respuestas, de la más a la menos frecuente. Por ejemplo, los participantes res-

pondieron que les molesta cuando otros individuos mienten, son irresponsables o impuntuales, que les griten o insulten. No se encontraron diferencias significativas entre varones y mujeres ( $X^2[gl = 1] = .65, p > .05$ , lo cual sugiere que ambos sexos se molestan con la misma frecuencia por situaciones interpersonales.

Las situaciones que por su frecuencia ocuparon el segundo lugar como detonantes del enojo surgen de uno mismo: 25% en varones y 16% en mujeres. Los participantes respondieron que les molesta cuando las cosas no salen como desean, no poder resolver algo, hacer tareas o dormir poco. No se encontraron diferencias entre varones y mujeres ( $X^2[gl = 1] = 1.52, p > .05$ ), lo que sugiere que ambos sexos se molestan con la misma frecuencia por este tipo de situaciones.

Aunque los datos se capturaron por separado para varones y mujeres, se encontró que ambos usaron respuestas muy parecidas, tanto en las

<sup>3</sup> El primer autor puede proporcionar a los interesados el procedimiento detallado para la creación de las categorías.

situaciones de enojo como en los pensamientos. En consecuencia, las Tablas 1 y 2 ejemplifican las respuestas de ambos sexos.

### **Pensamientos que se asocian al enojo**

Después de que los participantes señalaron las situaciones que les provocan mayor enojo, se les preguntó: “Cuando te enojas por esta situación, ¿qué es lo primero que piensas?”. En la Tabla 2 se muestran los pensamientos asociados al enojo. Uno de los más frecuentes fue el uso de los “deberías”, es decir, las exigencias de cómo tienen que ser las cosas. Por ejemplo, los participantes indicaron que los demás deberían decir la verdad, cancelar a tiempo o ser cordiales. Ambos sexos emplearon con la misma frecuencia este tipo de pensamientos: 26.59% en varones y 25.59% en mujeres, lo cual se refleja en la falta de una diferencia significativa ( $X^2[gl = 1] = .02, p > .05$ ).

Los participantes también tuvieron pensamientos de contenido grosero. Esto se presentó con mayor frecuencia en los varones (27.85%) que en las mujeres (17.86%). Sin embargo, la diferencia no fue estadísticamente significativa ( $X^2[gl = 1] = 2.27, p > .05$ ), lo que indica que las groserías pueden asociarse al enojo, independientemente de que se sea varón o mujer.

Además, los participantes pensaron con etiquetas peyorativas, es decir, adjetivos ofensivos, como “imbécil”, “estúpido”, “idiota” o “maldito”. Este tipo de pensamiento ocurrió con frecuencia similar en varones (8.86%) y en mujeres (10.71%), sin que hubiese una diferencia significativa ( $X^2[gl = 1] = .20, p > .05$ ).

Los pensamientos de venganza y agresión física (por ejemplo, ideas de golpear al otro, hacerle sufrir, actuar en contra de alguien) se presentaron significativamente con mayor frecuencia en los varones (12.6%) que en las mujeres (2.9%) ( $X^2[gl = 1] = 6.25, p < .05$ ). Finalmente, los pensamientos de tipo adaptativo (Por ejemplo, “Pienso en las consecuencias de mis acciones” o “Me tranquilizo”) se generaron casi con la misma frecuencia en varones (6.33%) que en mujeres (5.36%), sin una diferencia significativa ( $X^2[gl = 1] = .07, p > .05$ ).

## **DISCUSIÓN**

La presente investigación indagó las situaciones que causan mayor enojo y los pensamientos que se asocian a esta emoción en estudiantes universitarios. Como resultado, la mayoría de los detonantes surgieron de acciones realizadas por otras personas y con menor frecuencia de uno mismo. Los resultados son aportaciones a la investigación del enojo en varios sentidos.

Una primera aportación es ofrecer un panorama de las situaciones concretas que propician un enojo intenso. La emoción surge ante mentiras, injusticias, insultos, irresponsabilidad o traición. Es justamente en la relación con los demás cuando surgen los episodios más intensos de enojo, lo que fue más frecuente en siete u ocho de cada diez participantes. El resultado concuerda con el de Tafrate et al. (2002), quien halló que 85% de los episodios de enojo aparecen en la interacción con otros individuos. Se confirma que el malestar surge ante las “fechorías” de los demás (Averill, 1983) y ante la percepción de que se ha cometido una injusticia (Beck, 1976). También es posible molestarse por situaciones no interpersonales, como por ejemplo que no haya servicio de Internet o que amanezca lloviendo, pero dichas situaciones se asocian con menor frecuencia al enojo intenso.

La segunda aportación tiene que ver con el afecto negativo o displacentero (Berkowitz, 1989, 2012). Los resultados señalan que las relaciones interpersonales constituyen un ambiente en que puede surgir el afecto negativo más displacentero y, junto con éste, los enojos más intensos. Es fácil que las explosiones de furia incluyan a veces agresión para dañar a alguien. Cuando una persona impide que otra logre lo que quiere o rompe con sus expectativas, es probable que aparezca el enojo como respuesta. Quizás el enojo es más intenso en las situaciones interpersonales debido a que, desde el punto de vista de quien se enoja, hay un culpable o responsable. Así, identificarlo facilita explotar contra esa persona o hacerle pagar las consecuencias.

La tercera aportación consiste en mostrar un listado de situaciones específicas que causan enojo intenso, las que tienen en común ser aversivas

o indeseables. Aunque no es exhaustivo, tal listado indica un conjunto de características de contextos o ambientes que potencialmente contribuyen al surgimiento de un enojo intenso. Por ejemplo, una persona que está rodeada de mentiras, injusticias, insultos, gritos, discusiones y pleitos, muy probablemente sentirá enojo. Dichas características pueden ser tomadas en cuenta por quienes están dedicados a la salud mental al momento de evaluar o aplicar tratamientos contra el enojo, pues el contexto facilita o impide el éxito de cualquier intervención.

El segundo objetivo de investigación se enfocó en los pensamientos de enojo. Como resultado, se encontraron los siguientes tipos de pensamientos: los “deberías” por medio de exigencias (“Los demás deberían decir la verdad”), groserías (“Carajo”), venganza y agresión física (hacer sufrir a quien causó el enojo), etiquetas peyorativas (“Estúpido”), y pensamientos adaptativos (“Trato de resolver el problema”). Estos pensamientos son congruentes con sentir la emoción del enojo (Kuppens et al., 2008).

Como el aspecto cognitivo es uno de los componentes del enojo (Berkowitz y Harmon-Jones, 2004), se considera que los pensamientos encontrados (“deberías”, groserías, venganza y agresión física y etiquetas) permiten un mayor entendimiento de esta emoción. ¿Por qué dichos pensamientos se asocian al enojo? Con base en los resultados, se sugiere que en el enojo intenso las personas perciben que se ha violado una expectativa o norma acerca de uno mismo, los demás o el mundo, lo cual es injusto y se expresa por medio de los “deberías” (“Debiste avisarme a tiempo”). Ante el incumplimiento de los “deberías”, es muy posible que surja el enojo. Entre más grave es la violación de los “deberías”, mayor es la intensidad del enojo. En consecuencia, la persona puede tener pensamientos como los siguientes: 1) Ideas de atacar o agredir a fin de dañar la fuente del enojo empleando el menosprecio mediante etiquetas peyorativas (“tonto”, “estúpido”) o usando groserías para esa devaluación; 2) Pensamientos de venganza hacia quien causó el enojo, haciéndolo sufrir para obtener satisfacción o placer de ello, y 3) Pensamientos de castigo, como la agresión hacia quien provocó el enojo, con el fin de hacerle pagar por lo que hizo o para que eso no se repita.

Aunque la investigación se realizó con una muestra de universitarios, los tipos de pensamientos hallados coinciden con ciertas explicaciones cognitivas acerca del enojo (Beck, 1976; Kuppens et al., 2008). En otras palabras, como el enojo es una emoción universal (Averill, 1982; Chon, 2002), independientemente del nivel educativo (Tangney et al., 1996), los presentes autores suponen que los resultados no son exclusivos de la población universitaria sino que pueden extenderse a otras muestras, lo que puede ser objeto de futuros estudios.

A la par de los “deberías”, los cuales surgieron en una cuarta parte tanto de los varones como de las mujeres, los pensamientos más frecuentes contenían frases altisonantes o groserías, más en los primeros que en las segundas. Lo anterior indica que las groserías van de la mano con el enojo intenso, que se asocian frecuentemente a esta emoción, y que dicha frecuencia es mayor que otros tipos de pensamientos (como venganza y agresión física, etiquetas y pensamientos adaptativos). Los resultados arrojan luz sobre un aspecto poco investigado: el de que las groserías se asocian de forma intensa y frecuente al enojo. Sin embargo, como el presente no fue un estudio correlacional, futuras investigaciones pueden profundizar en la relación entre el enojo y las groserías, o bien buscar lo que determina dicha relación. Quizás las groserías son una herramienta de agresión para mostrar un enojo intenso, ya sea hacia otra persona o hacia uno mismo. Además, las groserías permiten mostrar el rechazo o la desaprobación ante sucesos que rompen con lo que se espera o con lo que es “correcto”.

Si los pensamientos encontrados se asocian al enojo intenso, los trabajadores de la salud mental pueden tomarlos en cuenta en la evaluación e intervención primaria y secundaria de los problemas asociados a dicha emoción. Una de las alternativas para abordar los pensamientos asociados a la emoción es la terapia cognitiva (Beck, 1995; Deffenbacher y McKay, 2000), por medio de la búsqueda de palabras o frases más realistas o más adaptativas para lograr un mejor manejo de la emoción.

En cuanto a las diferencias por sexo, solo una de las siete comparaciones realizadas fue significativa. Los varones tuvieron pensamientos de venganza y agresión física con mayor frecuencia que

las mujeres. La relativa ausencia de diferencias se corresponde con otros estudios (Archer, 2004; Averill, 1983), lo que denota que ambos sexos son más parecidos que diferentes en cuanto a la expresión del enojo. Futuras investigaciones pueden profundizar en la relación entre los pensamientos de enojo y el sexo para examinar si el resultado se replica.

El estudio tiene limitaciones. Como sucede con cualquier cuestionario, las personas necesitan hacerse conscientes para responder, y en consecuencia sus respuestas pueden no coincidir plenamente con sus pensamientos y emociones. Esto es relevante en el estudio del enojo porque cuando aparece dicha emoción las personas pueden no notar las ideas que pasan por su mente. Por lo tanto, las respuestas escritas quizá no necesariamente corresponden a la vida cotidiana de los participantes. A pesar de esta limitación, los resultados coinciden con otros estudios sobre los detonantes y pensamientos asociados al enojo (Averill, 1983; Tafrate et al., 2002).

Otra limitación es que el cuestionario se aplicó en un momento en el que probablemente los participantes no estaban enojados; por consiguiente, los resultados podrían no reflejar precisamente qué es lo que hace enojar y qué piensa la gente cuando se enoja. Tal vez las repuestas serían diferentes si el cuestionario se hubiera aplicado únicamente a personas en esa condición. Otra limitante es la naturaleza de las preguntas abiertas. Es

posible que una mayor fluidez escrita influya en los resultados porque son dichas respuestas las que predominan, disminuyendo como resultado la participación de las personas con menor fluidez. Con respecto a la muestra, al haberse elegido de una forma no aleatoria, los resultados no pueden generalizarse. Además, aunque se investigó qué causa el enojo en los estudiantes, el presente estudio no permite llegar a conclusiones de causa-efecto.

El enojo es una emoción difícil de estudiar. Por ejemplo, lo que hace enojar a una persona podría no hacer enojar a otra, o bien alguien puede enojarse por cierta situación en un momento pero no en otro. De cualquier forma, la presente investigación hace posible conocer un patrón general de las situaciones y pensamientos que pueden asociarse con el enojo.

En conclusión, las principales situaciones que provocan un enojo intenso son de índole interpersonal, tanto en varones como en mujeres. Los pensamientos que se asocian al enojo incluyen exigencias, groserías, ideas de venganza y agresión física, así como etiquetas peyorativas. En menor grado, se usan pensamientos adaptativos para calmarse o para solucionar el problema. Los varones y las mujeres fueron más parecidos que diferentes en cuanto a lo que los hace enojar y en lo que piensan cuando se enojan.

## REFERENCIAS

- Anderson, C.A. y Bushman B.J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51.
- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 8, 291-322. doi:10.1037/1089-2680.8.4.291.
- Averill, J.R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer.
- Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160. doi:10.1037/0003-066X.38.11.1145.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Berkowitz, L. (1989). The frustration-aggression hypothesis: An examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59-73.
- Berkowitz, L. (2012). A different view of anger: The cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive Behavior*, 38, 322-333. doi: 10.1002/ab.21432.
- Berkowitz, L. y Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4, 107-130. doi: 10.1037/1528-3542.4.2.107.
- Booth-Kewley, S. y Friedman, H. (1987). Psychological predictors of heart disease: A quantitative review. *Psychological Bulletin*, 101(3), 343-362.



- Bruehl, S., Chung, O.Y. y Burns, J.W. (2006). Anger expression and pain: An overview of findings and possible mechanisms. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(6), 593-606. doi: 10.1007/s10865-006-9060-9.
- Chon, K.K. (2002). Cultural aspects of anger. En C. V. Hofsten y L. Bäckman (Eds.): *Psychology at the turn of the millennium* (v. 2, pp. 323-346). East Sussex, UK: Psychology Press.
- Cozby, P.C. (2005). *Métodos de investigación del comportamiento* (8ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Thwaites, G.A., Lynch, R.S., Baker, D.A., Stark, R.S. y Eiswerth-Cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 131-148. doi:10.1037/0022-0167.43.2.131.
- Deffenbacher, J.L. y McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger* (therapist protocol). Oakland, CA: New Harbinger.
- Del Barrio, V., Spielberger, C.D. y Aluja, A. (2005). *STAXI-NA: Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes*. Madrid: Tea.
- Dollard, J., Doob, L.W., Miller, N.E., Mowrer, O.H. y Sears, R.R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, CONN.: Yale University Press.
- Galovski, T. y Blanchard, E.B. (2002). Psychological characteristics of aggressive drivers with and without explosive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 40, 1157-1168.
- Ghazinour, M. y Richter, J. (2009). Anger related to psychopathology, temperament and character in healthy individuals: An exploratory study. *Social Behavior and Personality*, 37, 1197-1212. doi: 10.2224/sbp.2009.37.9.1197.
- Hawton, K., Kingsbury, S., Steinhardt, K., James, A. y Fagg, J. (1999). Repetition of deliberate self-harm by adolescents: The role of psychological factors. *Journal of Adolescence*, 22, 369-378.
- Kassinove, H. y Tafrate, R.C. (2006). Anger-related disorders: Basic issues, models, and diagnostic considerations. En E. L. Feindler (Ed.): *Anger-related disorders* (pp. 1-27). New York: Springer.
- Kuppens, P., Mechelen, I.V. y Rijmen, F. (2008). Toward disentangling sources of individual differences in appraisal and anger. *Journal of Personality*, 76, 969-1000. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00511.x.
- Lehnert, K.L., Overholser, J.C. y Spirito, A. (1994). Internalized and externalized anger in adolescent suicide attempters. *Journal of Adolescent Research*, 9, 105-119. doi: 10.1177/074355489491008.
- Lopez, F.G. y Thurman, C.W. (1993). High-trait and low-trait angry college students: A comparison of family environments. *Journal of Counseling and Development*, 71, 524-527.
- Martínez N., J.R. (2011). *Automovilistas con enojo rasgo alto y bajo*. Tesis no publicada de Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia. Puebla (México): Universidad Iberoamericana.
- Mechelen, I.V. y Hennes, K. (2009). The appraisal basis of anger occurrence and intensity revisited. *Cognition and Emotion*, 23, 1373-1388. doi: 10.1080/02699930902958297.
- Miller, N.E. (1941). The frustration-aggression hypothesis. *Psychological Review*, 48, 337-342. doi: 10.1037/h0055861.
- Nesbit, S.M., Conger, J.C. y Conger, A.J. (2007). A quantitative review of the relationship between anger and aggressive driving. *Aggression and Violent Behavior*, 12, 156-176. doi: 10.1016/j.avb.2006.09.003.
- Ramírez, J.M. y Andreu, J.M. (2008). The main symptoms of the AHA-syndrome: Relationships between anger, hostility and aggression in a normal population. En S. Y. Bhav y S. Saini (Eds.): *The AHA syndrome and cardiovascular diseases* (pp. 16-29). Delhi (India): Anamaya Publishers.
- Siegel, S. y Castellán N., J. (1970). *Estadística no paramétrica*. México: Trillas.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2002). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.
- Spielberger, C.D. y Reheiser, E.C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 271-302. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x.
- Stimmel, D.T., Rayburg, J., Waring, W. y Raffeld, P.M. (2005). The relation of internalized and trait anger to psychopathology. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 2(83), 112-123.
- Tafrate, T.C., Kassinove, H. y Dundin, L. (2002). Anger episodes in high-and low-trait anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1573-1590. doi: 10.1002/jclp.10076.
- Taft, C.T., O'Farrell, T.J., Torres, S.E., Panuzio, J., Monson, C.M., Murphy, M. y Murphy, C.M. (2006). Examining the correlates of psychological aggression among a community sample of couples. *Journal of Family Psychology*, 20, 581-588. doi: 10.1037/0893-3200.20.4.581.
- Tangney, J.P., Hill-Barlow, D., Wagner, P.E., Marschall, D.E., Borenstein, J.K., Sanftner, J. y Gramzow, R. (1996). Assessing individual differences in constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 780-796.
- Zwemer, W.A. y Deffenbacher, J.L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 391-393.

