

**Rodríguez, Lucas Marcelo; Russián, Gabriela Carolina; Moreno, José Eduardo**

*Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio*

**Revista de Psicología. Vol 5. N° 10, 2009**

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central “San Benito Abad”. Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

Rodríguez, Lucas M., Russián, Gabriela C., Moreno, José E. (2009). Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio [Versión electrónica], Revista de Psicología, 5 (10). Recuperado el ....., de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/autorregulacion-emocional-actitudes.pdf>

(Se recomienda ingresar la fecha de consulta. Ej: Recuperado el 13 de octubre de 2001, )

## **Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio**

*Emotional Self-regulation and attitudes towards aggrieving situations*

Lucas Marcelo Rodríguez

UCA - Paraná

Gabriela Carolina Russián

UCA - Paraná

José Eduardo Moreno

UCA - CONICET

### **Resumen**

Este trabajo trata acerca de la evaluación de la influencia de la autorregulación emocional (control de los impulsos y control en situaciones adversas) sobre las actitudes ante situaciones de agravio. La muestra comprendió a 287 adolescentes, de ambos sexos, 114 varones y 173 mujeres, de 15 a 17 años de edad, residentes en la ciudad de Paraná. Los instrumentos utilizados fueron el *Cuestionario de Actitudes ante Situaciones de Agravio* y el *Inventario de Cociente Emocional* (Eq-i). Los resultados obtenidos nos muestran que existe una relación negativa entre el control de los impulsos y el control en situaciones adversas, y las actitudes agresivas de venganza, rencor y hostilidad.

### **Abstract**

This paper deals with the evaluation of the influence of emotional self-regulation (impulse control and control towards adverse situations) on the attitudes towards aggrieving situations. The sample included 287 adolescents of both sexes, 114 males and 173 females, between 15

---

Correspondencia: José Eduardo Moreno  
CONICET  
e-mail: jemoreno1@yahoo.com

and 17 years of age, residing in the city of Paraná, Province of Entre Ríos, Argentina. The instruments used were the Questionnaire on Attitudes towards Aggrieving Situations (CASA-*Cuestionario de Actitudes ante Situaciones de Agravio*) and the Emotional Quotient Inventory (EQ-I). Gathered results show that there is a negative relation between impulse control and control in adverse situations, and aggressive behaviors of revenge, grudge and hostility.

Palabras clave: Autorregulación – Actitudes - Perdón – Agresividad  
Key Word: Self-regulation – Attitudes – Forgiveness – Aggressiveness

### *Introducción*

Los jóvenes en la última etapa de la adolescencia (adolescencia alta), especialmente quienes cursan el último año del secundario, se enfrentan ante un futuro que los cuestiona, que les exige dar respuestas y tomar decisiones.

Los adolescentes conforman una franja etaria vulnerable, pues deben dar respuestas ante sí mismos, ante su realidad y ante los demás, ante una sociedad que les presenta múltiples opciones y caminos y que, lejos de ser capaz de contener y encauzar, muchas veces los conduce a una mayor incertidumbre promoviendo el reaccionar de un modo cerrado y defensivo. En este período de la adolescencia, la búsqueda de la autoafirmación personal puede llevar al adolescente a manifestarse con signos de violencia, la cual constituye un síntoma de esa inseguridad que suele vivirse en esta etapa (Griffa y Moreno, 2005). En este conflicto adolescente de autoafirmación e independencia, la rebeldía no implica necesariamente violencia aunque muchas veces se den conjuntamente. Con el despertar de la personalidad el adolescente toma conciencia de ser alguien diferente a los demás y este afán de autoafirmación y diferenciación lo lleva en innumerables oportunidades a rebelarse contra la autoridad y a desconfiar de lo que dicen los otros, especialmente sus padres, ya que los considera representantes del mundo adulto.

Por otra parte, los mensajes que recibe el adolescente suelen promoverle una sed de excitaciones, de vivencias, de “vibraciones”, un ansia de ser sacudido e impactado. Se suele favorecer la vehemencia, cierta irrealidad afectiva y el desborde de las pasiones. El “otro” interesa en cuanto productor de estados de humor y de ánimo, no como persona. Así, vivir es “vibrar” por una pasión, por lo tanto interesa la vivencia propia no el “otro”, “si la paso bien, el

resto que se muera”; “si me gusta está bien que lo haga”; “lo que no siento, no existe para mí”. Es decir, estos mensajes culturales dificultan el descubrimiento del sentido profundo de las cosas y de las personas e imposibilitan el desarrollo de los mecanismos de autorregulación emocional.

Mauricio Knobel (1986) cuando describe el “síndrome normal de la adolescencia” que expresa que los adolescentes atraviesan normalmente desequilibrios e inestabilidades extremas de los que se defienden y manifiestan en conductas también extremas, incluye como síntomas propios del adolescente la tendencia a la acción, a la actuación, que implica el pasaje del impulso a la conducta sin la mediación del pensamiento y la palabra, como también a las actitudes sociales reivindicatorias que generan las características de rebeldía y de agresividad comunes en este período. Así, evaluar el control de impulsos, las reacciones frente a situaciones adversas o agresivas y los mecanismos de autorregulación emocional, es fundamental en este período. Corresponde, en esta etapa, al adolescente, la tarea de hacerse “dueño” de sí, “señor” de sí mismo, de su “destino”, lo que supone alcanzar un orden interior y así poder afirmarse frente al mundo. La vivencia de la libertad como potencia expansiva y su impaciencia le dificultan esta tarea para lo cual es necesario, en muchas ocasiones, limitar la espontaneidad y controlar su impulsividad. En este momento se pone en juego la capacidad de tolerar la frustración, la capacidad de espera, la adquisición de conductas de autocontinencia y los sentimientos de esperanza.

Este trabajo tiene como objetivo evaluar el grado de influencia de la autorregulación emocional, en dos de sus aspectos: el control ante situaciones externas adversas y el control interno de impulsos, sobre la capacidad de dar respuestas prosociales y evitar la agresividad ante las situaciones de agravio, es decir ante situaciones sociales en las que una persona es agredida u ofendida.

### *Autorregulación Emocional*

La *autorregulación emocional* es la capacidad de dirigir y manejar las emociones en forma eficaz, dando lugar a la homeostasis emocional y evitando respuestas poco adecuadas en situaciones de ira, provocación o miedo. Supone también percibir el propio estado afectivo sin dejarse arrollar por él, de manera que no obstaculice el razonamiento y permita tomar decisiones acor-

des con valores y normas sociales y culturales (Fox & Calkins, 2003). La autorregulación o autocontrol emocional suele iniciarse con un proceso de atención y de reconocimiento de las propias emociones. El autocontrol no hace referencia a una represión, sino a que los sentimientos y emociones estén en mayor relación y consonancia con las circunstancias del momento. Este proceso beneficia las relaciones interpersonales, posibilita un mayor control de las situaciones y genera estados de ánimo más positivos (Roche Olivar, 1998, 1999). En la actualidad las definiciones de autorregulación emocional se han centrado en los beneficios y ventajas a nivel adaptativo, lo cual implica la capacidad de ajustar el estado emocional a la realidad. Esta adaptación al ambiente muestra el carácter flexible de la autorregulación emocional, lo cual dista del rígido concepto de control de emociones o impulsos (Ato Lozano et al., 2004). En esta línea Nathan A. Fox (1994, 2003) destaca que la autorregulación emocional es una habilidad para modular el afecto, al servicio del respeto a normas definidas social y culturalmente. Las personas prefieren algunos estados emocionales más que otros, siendo la autorregulación emocional lo que permite que se den ciertos estados preferidos por el sujeto (Higgins, Grant & Shah, 1999; Bonano, 2001). Higgins y colaboradores distinguen tres principios fundamentales de la autorregulación emocional:

- Anticipación regulatoria: teniendo en cuenta las experiencias previas, las personas pueden anticipar el placer o malestar que puede causarles determinada situación, generando esto motivaciones de acercamiento o evitación a determinadas realidades.
- Referencia regulatoria: ante una misma situación puede tenerse un punto de referencia positivo o negativo. La motivación es la misma pero en un caso es movida por algo positivo y en otro por algo negativo.
- Enfoque regulatorio: distinguen enfoque de promoción y enfoque de prevención; distinguiendo aspiraciones y autorrealizaciones como promoción y responsabilidades y seguridades como prevención.

Gross (2002; Gross & John, 2002) describe cinco puntos en los que la persona puede intervenir para autorregularse emocionalmente: *seleccionando la situación*, esto se refiere a la aproximación o alejamiento deliberados de determinados ámbitos, personas u objetos, con el objeto de influenciar las propias emociones; *modificando la situación*, adaptándose la persona para modificar su im-

pacto emocional; *despliegue atencional*, en este caso la persona centra su atención en un determinado aspecto de la realidad; *cambio cognitivo*, significa elegir uno de los muchos posibles significados de una determinada situación; *modulación de la respuesta*, influenciando las tendencias de acción una vez que se han elicitado. Las cuatro primeras opciones estarían centradas en los antecedentes, mientras que la última estaría centrada en la respuesta emocional.

El proceso de autorregulación emocional estaría enmarcado dentro del proceso general de autorregulación psicológica, mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico.

Esta autorregulación psicológica según Jean Piaget (2005) está controlada por una regulación de segundo orden, la voluntad. Explica que el sujeto no desecha una determinada configuración afectiva sino que la supera y cambia el punto de vista, de tal forma que aparezcan relaciones que antes no se mostraban; con esto realiza una analogía entre la voluntad y la descentración (liberarse de la configuración perceptiva para que aparezcan relaciones que no están dadas en un comienzo).

La capacidad de la persona de autorregularse emocionalmente será tenida en cuenta tomando como referencia sólo dos de sus dimensiones que fueron seleccionadas por los autores de la presente investigación de acuerdo a los objetivos planteados, a saber:

- Control ante situaciones externas adversas: definida como el manejo activo y positivo de las situaciones estresantes, frustrantes o adversas. Supone la capacidad de autocontrol para resistir, soportar e influenciar las situaciones problemáticas o de crisis sin dejarse llevar por estados emocionales intensos, eligiendo cursos de acción y resolución efectivos desde una postura optimista con respecto a los recursos propios y hacia las nuevas experiencias y cambios en general.
- Control de los impulsos: habilidad para resistir o posponer la consecución de un impulso, energía, o tentación de actuar. La aceptación y control de los impulsos predispone a una conducta más responsable y serena. Por otro lado, cuando estos mecanismos no funcionan, la baja tolerancia a la frustración y el enojo en el control de los problemas, entre otros, pueden llevar al sujeto a una pérdida del control de sí mismo, actuando de manera explosiva e impredecible y/o abusiva (Gómez Dupertuis y Moreno, 1999).

### *Respuestas ante la situación de agravio*

Con frecuencia las relaciones entre personas se dañan, debido al agravio de parte de una de ellas o de la mutua ofensa, hasta el punto de llegar a la ruptura de la relación. Ante la experiencia de sentirse herido en la dignidad, el ofendido puede reaccionar con actos de venganza o con un sentimiento permanente de hostilidad, rencor y resentimiento. O también puede recurrir, sin llegar a una conducta agresiva, a reclamar justicia o reparación o de manera pasiva conformarse solo con negar la existencia de la ofensa o someterse al ofensor. Uno de los modos más satisfactorios para lograr refrenar las conductas o respuestas agresivas ante el agravio, según la psicología del desarrollo moral, es equipar a las personas con formas alternativas de conductas positivas y prosociales que permitan una convivencia social más solidaria y pacífica. Ante esto, se vuelve indispensable el perdón para lograr recuperar la armonía del vínculo, quedando libres tanto el ofendido como el ofensor de la enojosa situación permitiendo así la reconciliación.

Las respuestas frente al agravio pueden ser clasificadas del siguiente modo: Respuestas pasivas. Ante una situación de agravio el sujeto agraviado a veces realiza conductas pasivas o inhibidas, lo cual es característico de una actitud conformista o de aceptación del agravio. Las escuelas psicodinámicas y cognitivas han descrito a estos sujetos como personas que en vez de poner el interés en la ofensa y el ofensor, lo ponen en el control de las pulsiones y en conservar la estabilidad interior. Se pone el acento en los procesos intrapsíquicos que hacen a la regulación de las propias pulsiones agresivas con tal de sobrellevar y superar la situación agravante, desencadenando una especie de hipercontrol que lograría en el sujeto una sobreadaptación social de tipo pasiva y conformista.

Las modalidades de respuesta pasiva son:

Sometimiento. Es “la conducta de subordinación del juicio, la decisión o los afectos propios a la actitud del ofensor, por lo general, mediante justificaciones humillantes, probablemente motivada en la represión de las pulsiones agresivas o la descalificación del acto agresivo para salvaguardar el vínculo” (Moreno y Pereyra, 2000, p.21).

Mediante actitudes sumisas el sujeto que se somete acepta pasivamente el conflicto y tiende a evitarlo. Ante personalidades fuertes acata todas las normas que de ellas vienen, sin crítica alguna, encontrando así una cierta sensación de seguridad de la cual en verdad carece al poseer una escasa confianza en sí mismo.

Los factores principales de la sumisión suelen ser: figuras paternas agresivas, sentimientos excesivos de culpa, sobreexigencia e inculcación de un fuerte sentido del deber (Moreno y Pereyra, 2000).

La persona sumisa no reacciona, espera a que otros lo hagan, ni tampoco manifiesta agresividad alguna. Generalmente son personalidades introvertidas, reservadas, esquivas, ariscas, retraídas; a diferencia de las personas adaptadas que sostienen una actitud flexible en busca de aprobación social, que son extravertidas, afables, no agresivas y permisivas.

Negación. Es “la exclusión de la conciencia del hecho y los sentimientos concomitantes relacionados con el acto ofensivo” (Moreno y Pereyra, 2000, p.22).

El sujeto que utiliza una actitud de negación no reconoce ni acepta la realidad, más bien la rechaza, aún siendo ésta incuestionable; relega del campo de la conciencia el objeto perturbador. La negación se diferencia del sometimiento en que este último pretende un control interno del impulso, en cambio, la negación, procura ejercer control sobre los estímulos externos de manera tal que pueda conservar el equilibrio personal.

### ***Respuestas agresivas ante las situaciones de agravio***

La agresividad es definida como la tendencia a actuar o a responder violentamente. Existen tres actitudes o formas de responder ante una situación de agravio de manera agresiva:

*Reacción Hostil.* Es “la conducta impulsiva, inmediata y reactiva. Se trata de la disposición a reaccionar inmediatamente acometiendo o dañando al agresor” (Moreno y Pereyra, 2000, p.24).

La hostilidad o cólera es definida como un estado emocional compuesto por sentimientos variados en intensidad, ya sea desde una leve molestia hasta el furor o la rabia (Spielberger, 1985). La hostilidad se diferencia de la agresión en que esta última conlleva una conducta destructiva, ya sea a objetos o personas, en cambio la primera, remite sólo a sentimientos y actitudes que pueden predisponer a una reacción agresiva.

Spielberger diferencia entre cólera manifiesta y cólera contenida. La cólera manifiesta se expresa mediante acciones físicas y/o verbales, como insultos, amenazas o críticas; la cólera contenida, en cambio, es cuando se omite toda manifestación de la ira, lo cual se considera como expresión del resentimiento.



La hostilidad posee tres componentes: el componente cognitivo es el que refiere a las creencias negativas que el sujeto tiene hacia otras personas, atribuyéndoles características inmorales o de amenaza o de poca confiabilidad; el componente afectivo comprende todo lo referente a las emociones cognitivas en sus diferentes grados; y el componente conductual que incluye las diferentes formas físicas y/o verbales de agresión.

*Resentimiento.* Es “el guardar interiormente sentimientos de enojo y odio que predisponen a la enemistad o el ensañamiento con el ofensor”. El resentimiento “se define como el amargo y enraizado recuerdo de una injuria particular, de la cual desea uno satisfacerse. Su sinónimo es rencor, proviene del latín, rancor (queja, querrela, demanda)” (Moreno y Pereyra, 2000, p.26).

La persona resentida es aquella que ante un agravio se siente tan dolida que no quiere o no puede olvidar el agravio. Alberga en su interior un deseo agresivo que no llega a concretar nunca y por lo tanto actúa como una espina clavada en su interior. Se dice que el resentimiento nace del odio inhibido en su fin, que ata a la persona con el objeto o sujeto odiado dejándola fijada en el pasado.

La persona resentida se muestra particularmente ofendida con respecto a todo aquello que pueda herirla en su valía u honor, y exige un inmediato resarcimiento por el daño sufrido.

*Venganza.* “Es una conducta premeditada de búsqueda intencional del desquite por medio de un castigo similar o superior al padecido” (Moreno y Pereyra, 2000, p.29).

La venganza (Fromm, 1967, 1989) se relaciona con la violencia reactiva y la violencia vengativa. La violencia reactiva tiene como finalidad eliminar el daño que amenaza lo cual es una conducta de supervivencia; en cambio, la violencia vengativa tiende a anular mágicamente un daño que ya está hecho, es completamente irracional, propio de las personas que se han sentido heridas en su autoestima y quieren restablecerla a través del ojo por ojo y diente por diente. Las personas neuróticas, según Fromm, albergan en sí un mayor deseo de venganza que las personas maduras. Hay casos, muy patológicos, por cierto, en los que la venganza forma parte del fin de la vida misma de la persona, lo cual es muy grave ya que al no vengarse queda amenazada la estimación de sí mismo y especialmente el sentido del yo y la identidad.

### *Respuestas prosociales*

*Pedido de Explicación.* Es “la actitud de demandar al ofensor justificaciones y motivos que den cuenta de su proceder, exigiendo recuperar o reparar, total o parcialmente, el daño ocasionado, como condición necesaria para reparar el vínculo” (Moreno y Pereyra, 2000, p.27).

A esta actitud se le da el nombre, en Psicología, de comportamiento social asertivo, pues no se centra en la emoción sino en el problema mismo, en el vínculo. Se lo considera una habilidad de competencia social, ya que a través de este comportamiento asertivo se puede expresar de manera socialmente aceptable tanto los derechos y sentimientos positivos como los negativos u hostiles. Privilegia los valores interrelacionales en lugar de los impulsos emocionales logrando a través de esta habilidad que el sujeto pueda ejercer su libertad emocional, manifestando inteligencia, responsabilidad, esfuerzo y sinceridad.

La asertividad abarca al conjunto de conductas emitidas por una persona en un contexto interpersonal, que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona directa, firme y severamente, a la vez, que respeta los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de las otras personas.

Aunque el pedido de explicación funcione como una actitud asertiva y prosocial que contribuye al encuentro con el otro y a la clarificación de la situación conflictiva, no puede equipararse con la actitud del perdón ya que éste se da salvaguardando al otro y al vínculo con él por encima de la ofensa en sí y sus explicaciones; en cambio, el pedir explicación es movido por el deseo de reparación de la ofensa o daño recibido, se apoya sobre la intención de reclamar justicia sobre la situación, los derechos y honor implicados. El hecho de preservar el vínculo pasa a un segundo plano, quedando supeditado a la satisfacción que pueda dar la respuesta del ofensor.

*Perdón.* Es “la actitud de cuidar genuinamente el vínculo de afecto o amor hacia el otro, motorizando conductas prosociales orientadas al diálogo y la superación de la discordia. Cuando se rompe la relación, el perdón mantiene abierta la posibilidad de la reconciliación, cerrando las puertas a las acciones de venganza y favoreciendo la restauración del vínculo dañado” (Moreno y Pereyra, 2000, p.28).

La palabra perdón proviene de los vocablos latinos per (preposición que refuerza el significado de la palabra a la que va unida) y donare (verbo que significa dar). Por lo tanto, perdonar es una expresión máxima de dar, de amor,

de caridad. En cambio la palabra reconciliación proviene del latín reconciliatio -acción de restituir relaciones quebrantadas-, que traduce la voz griega, *katallagé*, que significa “cambiar por completo”. Se refiere a recomponer la relación dañada, eliminar el desacuerdo y recuperar el entendimiento y la armonía.

La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente, se reúnan de nuevo. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella. Uno puede perdonar y sin embargo no reconciliarse (Enright, 1991, 1996). Por lo tanto, podemos decir que el perdón abre el camino a la reconciliación, pero no significa lo mismo perdonar que reconciliarse. Esto supone una ventaja para la persona que decide perdonar, pues, no necesita el acuerdo del otro para librarse de los efectos de una ofensa o agravio. Cuando la persona perdona y logra desencadenarse del rencor, resentimiento u odio que la mantenía atada al agravio, automáticamente también se libera del ofensor y lo libera a él de la culpa por el daño que ocasionó, destrabándose así el conflicto y permitiendo vivir el presente sin recurrir al pasado doloroso.

Ante la actitud ofensiva del otro, el perdón tiene por finalidad suspender o anular todo castigo merecido en espera del arrepentimiento y cambio de conducta del ofensor. Esta finalidad se apoya en el amor y la dignidad que toda persona merece por el sólo hecho de ser persona, independientemente del grado de intensidad del agravio acometido, es reconocer su valor intrínseco como persona. Este amor que es considerado como principio de la vida, elimina radicalmente todo odio, enemistad o deseo de venganza. Es el amor en su mayor expresión, pues, se trata de amar a los propios enemigos, a quienes nos han injuriado, deshonrado o denigrado (Moreno y Pereyra, 2000).

## *Método*

### *Sujeto*

La muestra es no-probabilística, intencional. El estudio se realizó en la ciudad de Paraná, provincia de Entre Ríos y comprendió a 287 adolescentes de ambos sexos, 114 varones (39,7%) y 173 mujeres (60,3%) que estaban cursando el último año de la escuela secundaria. La media de edad de los sujetos es de 17,23 con un desvío de 0,54.

Los sujetos examinados cursaban los estudios en 2 escuelas de gestión privada confesionales y en 2 escuelas de gestión estatal.

### *Instrumentos*

#### *Cuestionario de actitudes ante situaciones de agravio*

Cuestionario de actitudes ante situaciones de agravio (CASA) en su totalidad. Este instrumento construido por J. E. Moreno y M. Pereyra (2000, 2004), consta de siete escalas, correspondientes a las diferentes respuestas ante situaciones de agravio: sometimiento, negación, venganza o retaliación, rencor y resentimiento, hostilidad, explicación o reivindicación y perdón y búsqueda de reconciliación. Dichas escalas son analizadas en diferentes ámbitos relacionales, a saber: trabajo, amistad, padres, pareja y Dios y el orden creador.

El cuestionario consta de diez situaciones breves de injusticia o violencia ante las cuales se le pide al sujeto que responda como si él fuera el sujeto agraviado. Cada relato posee siete alternativas de respuesta ante la situación planteada, el sujeto debe responderlas a todas conforme a si las haría nunca, casi nunca, frecuentemente o siempre.

En la introducción desarrollamos las dimensiones de este cuestionario de actitudes ante situaciones de agravio:

- a - Respuestas pasivas. Comprende a las respuestas de:
  - a.1 - Sometimiento: Prevalece el control emocional, quedando por lo tanto el sujeto inhibido y sin las fuerzas necesarias para una respuesta activa.
  - a.2) Negación: Prevalece el control perceptivo, distorsionando la representación de la realidad, de modo tal, que ignora la situación perturbadora.
- b - Respuestas agresivas. Comprende a las respuestas de:
  - b.1 - Reacción hostil: Conducta impulsiva, inmediata y reactiva, acometiendo o dañando al agresor.
  - b.2 - Resentimiento: Guardar interiormente sentimientos de enojo y odio que predisponen a la enemistad o el ensañamiento con el ofensor.
  - b.3 - Venganza: Conducta premeditada de búsqueda intencional del desquite por medio de un castigo similar o superior al padecido.

c - Conductas prosociales.

c.1 - Reclamo de explicación: Actitud de demandar al ofensor justificaciones y motivos que den cuenta de su proceder, exigiendo recuperar o reparar, total o parcialmente, el daño ocasionado, como condición necesaria para reparar el vínculo.

c.2 - Reconciliación: Actitud de cuidar genuinamente el vínculo de afecto o amor hacia el otro, motorizando conductas prosociales orientadas al diálogo y la superación de la discordia. Cuando se rompe la relación, el perdón mantiene abierta la posibilidad de la reconciliación, cerrando las puertas a las acciones de venganza y favoreciendo la restauración del vínculo dañado.

### *Ámbitos*

Comprende cinco ámbitos (Moreno y Pereyra, 2000, pp.29-30):

El ámbito del TRABAJO (T), frecuente fuente de agravios y conflictos en la vida cotidiana; por la amplia exposición a contactos e intercambios dentro de las actividades diarias y por otras cuestiones que hacen a las variables laborales o institucionales implicadas (competencia, lucha de poder, jerarquizaciones, etc.).

El ámbito de la AMISTAD (A), de suma importancia en la esfera emocional y por la incidencia que juega en el desarrollo de la personalidad a lo largo del ciclo vital.

El vínculo con los PADRES (PM), por su gravitación en las fases tempranas de la existencia, en la formación de los patrones de comportamiento y por la peculiar alianza que se construye hacia quienes nos han concedido la vida.

El ámbito de la relación de PAREJA (P), por ser el vínculo de intimidad más estrecho, que contiene valores e interrelaciones intensas, donde la sexualidad juega un rol decisivo.

El ámbito con la relación con DIOS o el orden creador (D), que tiene en cuenta los daños; recibidos por la herencia o por ciertos fenómenos externos no atribuibles a seres humanos, que suelen adjudicarse a Dios, al mundo, el destino o la vida como un orden suprapersonal.

### *Inventario de Cociente Emocional (EQ-i)*

El instrumento utilizado es una adaptación del Inventario de Cociente Emocional (EQ-i) realizada por D. Gómez Dupertuis y J. E. Moreno. Para dicha adaptación se utilizó una muestra de 300 sujetos; los resultados obtenidos fueron satisfactorios comparados con resultados de muestras en otros países (Gómez Dupertuis y Moreno, 1996; Regner, 2008).

El Inventario de Cociente Emocional (EQ-i) fue desarrollado por Bar-On (1997), una escala que evalúa la inteligencia emocional, entendida como un conjunto de habilidades, capacidades y competencias personales, emocionales y sociales. El inventario EQ-i consta de cinco factores, con quince subescalas, a saber:

*Escala intrapersonal:* se refiere a la capacidad para captar y entender las propias emociones, sentimientos e ideas. Subescalas: autoconciencia emocional, asertividad, visión de sí mismo, actualización de sí mismo e independencia.

*Escala interpersonal:* versa sobre la habilidad para estar en contacto y entender las emociones y sentimientos de los demás. Subescalas: empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.

*Escala de adaptabilidad:* en relación a la habilidad para ser flexible y modular las emociones con relación a las situaciones. Subescalas: resolución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad.

*Escala de manejo del estrés:* hace referencia a la capacidad para enfrentar las situaciones estresantes y el control de las emociones. Subescalas: tolerancia al estrés y control de los impulsos.

*Escala de humor general:* se refiere a la capacidad para tener una perspectiva positiva de la vida y poder disfrutar de ella con un sentimiento de contentamiento y bienestar general. Subescalas: alegría y optimismo.

El inventario consta de varios ítems en forma de enunciados breves que le plantean al examinado la posibilidad de determinar en qué medida es verdadera o no la afirmación presentada, de manera que llegue así a una descripción de sí mismo y de su manera de pensar y actuar en diversas situaciones. Ante cada enunciado responde si es verdadero: casi nunca, pocas veces, a veces, con frecuencia, con mucha frecuencia; constituyendo una escala de tipo Likert.

Del Inventario de Cociente Emocional (EQ-I), se utilizaron dos subescalas para la presente investigación:

1. *Control de Impulsos*, definida como el manejo positivo y la capacidad de autocontrol ante situaciones problemáticas internas. Supone la habilidad para resistir o posponer la consecución de un impulso, energía, o tentación de actuar. La aceptación y control de los impulsos predispone al sujeto a desarrollar conductas más responsables y equilibradas. Ejemplo de ítems de esta escala son: “Mi impulsividad me crea problemas”, “Soy impulsivo” y “Tengo problemas para controlar mi enojo”.

2. *Control ante situaciones adversas externas*, definida como el manejo activo y positivo de situaciones de presión o amenaza externa. Supone la capacidad de autocontrol para resistir, soportar e influenciar las situaciones problemáticas o de crisis sin dejarse llevar por estados emocionales intensos, eligiendo cursos de acción y resolución efectivos desde una postura optimista con respecto a los recursos propios y hacia las nuevas experiencias y cambios en general. Ejemplo de ítems de esta escala son: “Creo que puedo mantener las situaciones difíciles bajo control” y “No resisto bien las situaciones estresantes”.

### **Resultados**

La correlación entre los puntajes de las escalas de control de impulsos y de control en situaciones adversas es positiva y significativa ( $r = .442, p = .0001$ ).

Para evaluar el valor predictivo de las variables control de impulsos y control de situaciones adversas externas sobre las dimensiones del C.A.S.A se realizaron análisis de regresión múltiple por pasos sucesivos. En la Tabla 1 puede observarse que ambas variables de control son predictoras solamente de la dimensión agresiva ante situaciones de agravio, explicando el 14,6% de la variancia de dichas actitudes. Si bien este porcentaje es bajo, dado que a la agresividad generalmente se la considera como producto de múltiples factores, resulta ser un componente causal a ser tenido en cuenta. A mayor control de impulsos y de situaciones adversas externas se observa una menor actitud agresiva ( $\beta = -.264, p = .0001$ ;  $\beta = -.183, p = .004$ ).

Cabe señalar que respecto de la dimensión pasiva y prosocial, ninguna de las dos variables de control tienen valor predictivo sobre las mismas.

Teniendo en cuenta estos resultados se procedió a analizar las escalas que componen la dimensión agresiva. Se obtuvieron valores predictivos en las tres escalas (ver Tabla 2). Ambas variables de control tienen valor predictivo bajo

pero significativo sobre el rencor y la hostilidad, explicando el 14,4% de la variancia del rencor y el 11,8% de la variancia de la hostilidad. A mayor control de impulsos y de situaciones adversas externas se observa una menor actitud rencorosa ( $\beta=-.184, p=.003$ ;  $\beta=-.260, p=.0001$ ). A mayor control de impulsos y de situaciones adversas externas se observa una menor actitud hostil ( $\beta=-.233, p=.0001$ ;  $\beta=-.167, p=.009$ ).

Sólo la variable control de impulsos tiene valor predictivo sobre la venganza, explicando solamente el 8,1% de la variancia de la venganza. A mayor control de impulsos menor actitud de venganza ( $\beta=-.284, p=.0001$ ).

Además, cabe aclarar que en ninguna de las cuatro escalas que conforman las dimensiones pasiva y prosocial, como era de esperar, se obtuvieron valores predictivos significativos.

**Tabla 1. Análisis de regresión múltiple de las dimensiones del Eq-i (control de impulsos y control ante situaciones adversas) sobre las dimensiones del cuestionario de actitudes ante situaciones de agravio**

Escalas de Autorregulación	Dimensiones C.A.S.A.	R <sup>2</sup>	Beta	Error Típico	$\beta$	t	p
Control de impulsos	Pasiva	.009	.280	.337	.056	.83	.40
Control ante situaciones adversas			.382	.458	.056	.83	.40
Control de impulsos	Agresiva	.146	-1.462	.347	-.264	4.21	.0001*
Control ante situaciones adversas			-1.378	.472	-.183	2,92	.004*
Control de impulsos	Prosocial	.007	.372	.362	.069	1.03	.30
Control ante situaciones adversas			.204	.487	.028	.42	.67

N= 287

\*p<.01



**Tabla 2. Análisis de regresión múltiple de las dimensiones del Eq-i (control de impulsos y control ante situaciones adversas) sobre las escalas de actitudes agresivas ante situaciones de agravio**

Escalas de Autorregulación	Dimensiones C.A.S.A.	$R^2$	Beta	Error Típico	$\beta$	$t$	$p$
Control de impulsos	Venganza	.081	-1.765	.358	-.284	-4.01	.0001*
Control de impulsos	Rencor	.144	-1.208	.406	-.184	-2.97	.003*
Control ante situaciones adversas			-2.323	.553	-.260	-4.20	.0001*
Control de impulsos	Hostilidad	.118	-1.500	.407	-.233	-3.68	.0001*
Control ante situaciones adversas			-1.453	.551	-.167	-2.64	.009*

N= 287

\*p&lt;.01

### *Discusión*

En cuanto a la autorregulación emocional, tomamos el control de los impulsos, que supone una habilidad para resistir o posponer la consecución de un impulso, energía o tentación de actuar sin reflexionar. El control de los impulsos surgidos en el sujeto predispone a una conducta más responsable y serena; por tal motivo, cuando esta habilidad no funciona puede llevar al sujeto a una pérdida del control de sí mismo, actuando de manera explosiva e impredecible y/o abusiva (Gómez Dupertuis y Moreno, 1999). Es por esta característica de atemperar o frenar una acción impulsiva que el mayor control de impulsos disminuye las probabilidades de responder agresivamente a una situación agravante o conflictiva; por tanto el sujeto que tiene mayor control sobre sus impulsos, tiende en menor medida a albergar en sí deseos de devolver el agravio, es decir de vengarse, de guardar sentimientos de enojo o resentimiento, o de responder de manera hostil e impulsiva dañando al agresor.

El control de situaciones adversas externas, al ser una habilidad para manejar positivamente las situaciones adversas, logrando un autocontrol en las situaciones problemáticas o de crisis sin dejarse llevar por estados emocionales

intensos (Gómez Dupertuis y Moreno, 1999), predispone a disminuir las respuestas agresivas en las personas expuestas a estas situaciones. A través del estudio de campo se observó que los sujetos con mayor control de situaciones adversas externas disminuyeron leve pero significativamente las conductas agresivas de rencor y hostilidad ante la situación de agravio.

Si bien los valores de varianza explicada como los beta tipificados obtenidos no son altos, y en muchas investigaciones se observan valores más altos en la relación entre impulsividad y agresión, cabe señalar que en esta investigación se estudian situaciones de la vida normal en las que el sujeto debe responder ante una ofensa realizada por los padres, por los amigos, o por la pareja, es decir frente a personas que se tiene un afecto y no frente a desconocidos o personas poco significativas. Esto podría ser un motivo por el cual la relación entre impulsividad y agresividad no sea tan marcada.

También muchas de las situaciones de agravio presentadas en el cuestionario (CASA), si bien son ofensas significativas, no es esperable que el ofendido actúe con extrema agresividad.

El control de los impulsos se correlaciona claramente con las conductas adictivas y antisociales, como por ejemplo en los trabajos de Cervera y colaboradores (2001); pero estos estudios se realizaron comparando a sujetos adictos o con trastornos de conducta con aquellos que no manifiestan síntomas de patología alguna.

De modo semejante, Lamounnier y Villemor-Amaral (2006) encontraron una estrecha relación entre control de impulsos y niveles de agresividad entre infractores de normas de tránsito en comparación con no infractores. Si bien aquí no se trata de patología como en la investigación previa, encontramos también que la relación control de impulsos y nivel de agresividad se hace más evidente cuando se comparan muestras con características muy polarizadas, la presencia o no de patología, la presencia o no de transgresión.

### *Conclusiones*

De los resultados obtenidos en la presente investigación se puede concluir que:

- en los adolescentes que presentan un mayor control de impulsos disminuyen, en cierto grado, las respuestas agresivas de venganza, rencor y hostilidad ante las situaciones de agravio.

- a mayor control de situaciones adversas externas también disminuyen en cierta medida las reacciones agresivas de rencor y hostilidad ante una ofensa, pero no la de venganza.
- el mayor o menor control de impulsos y del control en situaciones adversas parece no incidir en las respuestas pasivas de sometimiento o negación, como tampoco en las prosociales de perdonar o de pedir una explicación.

## Bibliografía

- ATO LOZANO, E.; GONZÁLEZ SALINAS, C. & CARRANZA CARNICERO, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20 (1), pp.69–79.
- BAR-ON, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- BONANO, G. A. (2001). Emotion self-regulation. En T. J. Mayne y G. A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press.
- CERVERA MARTÍNEZ, G.; RUBIO VALLADOLID, G.; HARO CORTÉS, G.; BOLINCHES CLARAMONTE, F.; DE VICENTE MANZANARO, P. & VALDERRAMA ZURIÁN, J. C. (2001). La comorbilidad entre los trastornos del control de impulsos, los relacionados con el uso de sustancias y los de personalidad. *Trastornos Adictivos*. 3 (1), pp.3-10.
- ENRIGHT, R. (1996). *The World of Forgiveness*, publicado en <http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/perdonate.html>
- ENRIGHT, R. (1991). And the Human Development Study Group. Five points on the construct of forgiveness within psychotherapy, *Psychotherapy*, 28 (3), pp.493-496.
- FOX, N. A. (1994). Dynamic cerebral process underlying emotion regulation. In N. A. Fox (Ed.), *Emotion regulation: Behavioral and biological considerations*, Monographs of the Society for Research in Child Development. Chicago, Ill.: University of Chicago Press.
- FOX, N. A. & CALKINS, S. D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27 (1), pp.7-26.
- FROMM, E. (1967). *El corazón del hombre*. México: FCE.

- FROMM, E. (1989). *Anatomía de la destructividad humana*. México: Siglo XXI.
- GÓMEZ DUPERTUIS, D. & MORENO, J. E. (1999). El Inventario de Cociente Emocional EQ-i. La Plata: *Serie de Estudios e Investigaciones*. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad de la Plata. N° 37 Psicología, Docencia e Investigación II. pp.25-43.
- GRIFFA, M. C. & MORENO, J. E. (2005). *Claves para una Psicología del Desarrollo. Vol. II*. Bs. As.: Lugar Editorial.
- GROSS, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, PP.281–291.
- GROSS, J. J. & JOHN, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In Barrett, L. F. & Salovey, P. (Ed.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence*, pp.297-318. New York/London: Guilford Press.
- HIGGINS, E. T.; GRANT, H. & SHAH, J. (1999). Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. En Kahneman, D.; Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- KNOBEL, M. & ABERASTURY, A. (1986). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. Bs. As.: Paidós.
- LAMOUNIER, R. & VILLEMOR-AMARAL, A. E. (2006). Evidencias de validez para el Rorschach en el contexto de la psicología de tránsito. *Revista Interamericana de Psicología*, 40 (2), pp.167-176.
- MORENO, J. E. (1997). El Perdón en la psicología contemporánea. *Psicopedagógica. Psicología y pedagogía de la persona*, 2 (2), pp.71-83.
- MORENO, J. E. (2002). *Empatía y actitudes ante situaciones de agravio*. En: <http://www.uccor.edu.ar/reduc/moreno.pdf> (Fecha de consulta: 2/7/2009).
- MORENO, J. E. (s/f). *La familia y el desarrollo moral. El perdón y la búsqueda de reconciliación*. En: <http://www.enduc.org.ar/comisfin/ponencia/105-07.doc> (Fecha de consulta: 23/07/09).
- MORENO, J. E. & PEREYRA, M. (2000). *Cuestionario de Actitudes ante Situaciones de Agravio. Manual*. Libertador San Martín (E. Ríos): Universidad Adventista del Plata.
- MORENO, J. E. & PEREYRA, M. (2004). *Cuestionario de Actitudes ante Situaciones de Agravio. Manual (Versión actualizada)*. Lima: Universidad Peruana Unión.
- PIAGET, J. (2005). *Inteligencia y afectividad*. Bs. As.: Edit. Aique.
- REGNER, E. (2008). Validez convergente y discriminante del Inventario de Cociente Emocional (EQ-i). *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias Afines*. Volumen 25, Número 1. Bs. As.
- ROCHE OLIVAR, R. (1998). *Psicología y Educación para la Prosocialidad*. Bs. As.: Edit: Ciudad Nueva.

- ROCHE OLIVAR, R. (1999). *Desarrollo de la inteligencia emocional y social desde los valores y actitudes prosociales en la escuela Bs. As.*: Edit. Ciudad Nueva.
- SPIELBERGER, C. D. (1985). Emotional reactions to stress: Anxiety and Anger. In A. Eichler; M. Silverman & D. Pratt (Eds.), *How to define and research stress* (pp.65-70). Washington: American Psychiatric Press.