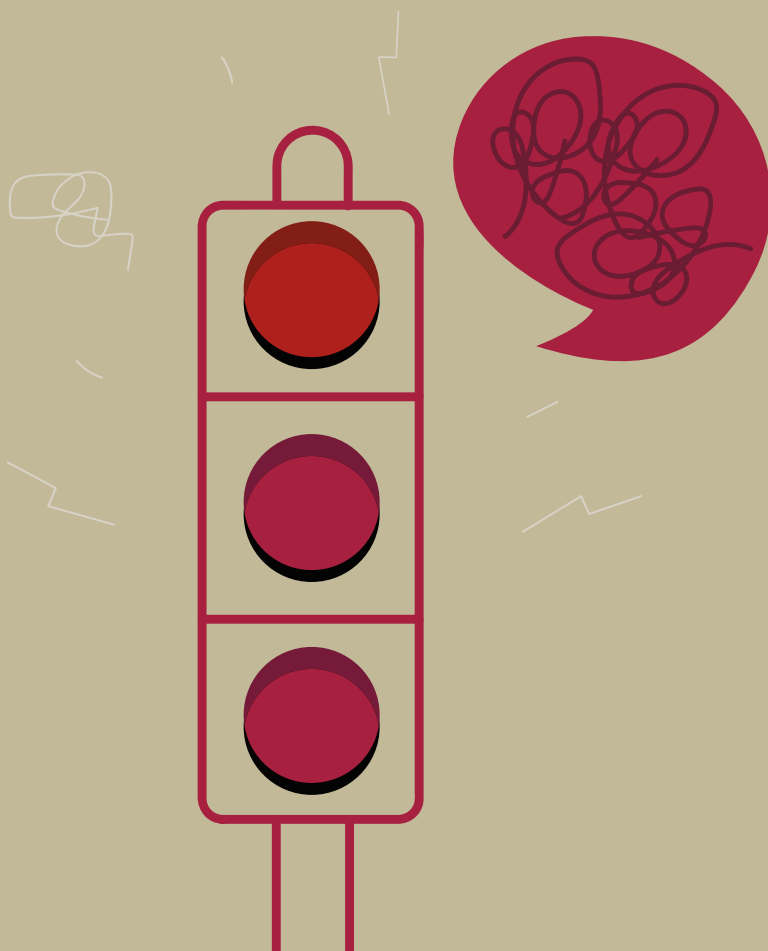


# ENOJO EXCESIVO Y VIOLENCIA FAMILIAR

Informe para maestros y padres de familia



Raúl José Alcázar Olán  
Graciela Isabel Wilson Corral  
Gabriela Bermúdez Cruz  
Jenifer Azulení Martínez de la Cruz  
Pedro Rivera Martínez



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



**Secretaría  
de Educación**

**CONCYTEP**  
Consejo de Ciencia  
y Tecnología del Estado  
de Puebla

**Miguel Barbosa Huerta**  
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL  
ESTADO DE PUEBLA

**María Del Rosario Orozco Caballero**  
PRESIDENTA DEL SISTEMA ESTATAL  
PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE  
LA FAMILIA

**Ana Lucía Hill Mayoral**  
SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL  
ESTADO DE PUEBLA

**Melitón Lozano Pérez**  
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL  
ESTADO DE PUEBLA

**Sergio Salomón Céspedes Peregrina**  
PRESIDENTE DE LA JUNTA DE  
GOBIERNO Y COORDINACIÓN POLÍTICA  
DEL H. CONGRESO DEL ESTADO LIBRE Y  
SOBERANO DE PUEBLA

**Héctor Sánchez Sánchez**  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPERIOR  
DE JUSTICIA DEL ESTADO DE PUEBLA

**Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori**  
DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE  
CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL ESTADO  
DE PUEBLA

**Maria Fernanda Arellano Curiel**  
DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN PARA  
LA FORMACIÓN DEL FACTOR HUMANO

**Karla Rodríguez Rosas**  
DISEÑADORA EDITORIAL Y PORTADA

**Cinthia Paola Muñoz Jiménez**  
DISEÑADORA GRÁFICA

**Maria Luisa de los Ángeles Robles Miranda**  
DISEÑADORA GRÁFICA

**Aranza Rebeca Rodríguez Rivera**  
DISEÑADORA GRÁFICA

**Abigail Ramírez Beltrán**  
DISEÑADORA GRÁFICA

México, 2022

Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP)  
B Poniente de la 16 de Sept. 4511, Col. Huexotitla, 72534. Puebla, Pue.

**ISBN:** 978-607-8839-15-5

La información contenida en este documento puede ser reproducida total o parcialmente  
por cualquier medio, indicando los créditos y las fuentes de origen respectivas.

El presente trabajo, previo a su publicación, fue revisado y evaluado  
por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla,  
el cual emitió el dictamen de Aprobado.



**Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla**  
**Enojo Excesivo y Violencia Familiar:**  
**Informe para Maestros y Padres de Familia**

**Autores:**

Raúl José Alcázar Olán  
Graciela Isabel Wilson Corral  
Gabriela Bermúdez Cruz  
Jenifer Azuleni Martínez de la Cruz  
Pedro Rivera Martínez



## **Semblanza de las y los Autores**

Raúl José Alcázar Olán, estudió Doctorado en Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México y desde 2008 a la fecha se dedica a la investigación y tratamiento cognitivo conductual de las personas que se enojan fácilmente. Es profesor en la Universidad Iberoamericana Puebla, ha publicado investigaciones en revistas arbitradas y es miembro del Sistema Nacional de Investigadores desde 2009 a la fecha.

Graciela Isabel Wilson Corral estudió Maestría en Psicología, en el área de la salud (medicina conductual) en la Universidad Nacional Autónoma de México. Ha sido profesora por 20 años de materias de licenciatura en psicología como intervención en crisis, psicología del desarrollo, entrevista clínica y preparación de alumnos para el examen general de egreso de licenciatura.

Gabriela Bermúdez Cruz es estudiante de octavo semestre de licenciatura en psicología en la Universidad Iberoamericana Puebla y se ha interesado por materias de psicología del desarrollo, psicobiología, psicología educativa y las materias de prácticas de campo en psicología. Dado su alto promedio de calificaciones (9.7), entre sus metas está especializarse con un posgrado en el extranjero.

Jenifer Azulení Martínez de la Cruz es estudiante de octavo semestre de la licenciatura en psicología de la Universidad Iberoamericana Puebla y se ha interesado por materias de psicología educativa, psicología humanista, psicología del desarrollo y habilidades de comunicaciones. Su aspiración es laborar en el área de la psicología infantil.

Pedro Rivera Martínez recientemente egresó de la licenciatura en psicología de la Universidad Iberoamericana Puebla y ha estado desde hace tres años haciendo investigaciones en torno al enojo con el Dr. Raúl José Alcázar Olán, incluyendo trabajos sobre síntomas físicos y enojo, motivos para recibir ayuda en el manejo del enojo, así como impartir talleres para controlar dicha emoción.

# Agradecimientos

## Al CONCYTEP

El presente trabajo fue posible gracias al valioso apoyo del Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla. Como autor de este trabajo, aprecio la iniciativa e interés del CONCYTEP, cuyo Director General, Dr. Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori, me expresó “Existen esfuerzos aislados, cada quien trabaja por su lado, pero necesitamos sumar a las y los investigadores y distintos sectores para nutrir mejores decisiones en materia de políticas públicas”. De esa manera, fui invitado a desarrollar este trabajo sobre enojo y violencia familiar para llevarlo a propuestas de políticas públicas. Agradezco mucho la invitación y confianza en mi trayectoria para llevarlo a cabo.

## Al equipo de investigación

Al equipo de investigación, quienes, debo decir orgullosamente, son coautores de este trabajo: Graciela Isabel Wilson Corral, Gabriela Bermúdez Cruz, Jenifer Azuleni Martínez de la Cruz y Pedro Rivera Martínez. Todas y todos ellos dedicaron incontables horas de trabajo y aportes sustantivos desde la planeación, implementación e integración del informe final. Es definitivo que, sin ellas y ellos y su calidad humana y académica, este trabajo no hubiera sido posible o hubiera requerido diez veces más tiempo.

## A la Universidad Iberoamericana Puebla

A la Ibero Puebla, porque ahí conocí los ejercicios espirituales que me acompañan en lo personal y profesional. Además, por el fomento que la Ibero ha dado para hacer investigación. A mi Directora, la Dra. María Guadalupe Chávez Ortiz, por su apoyo para realizar este trabajo.

## A quienes respondieron cuestionarios

Gracias a las 665 personas que respondieron cuestionarios para conocer la prevalencia del enojo y la violencia familiar. Sin duda, sus respuestas nos han permitido conocer más a detalle este problema, el cual amerita atenderse.

Varias personas hicieron posible este trabajo. Les agradezco su profesionalismo, amistad y confianza para apoyarme en realizar este proyecto.

# **Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Informe para Maestros y Padres de Familia**

## **Resumen**

Desgraciadamente, muchas familias han vivido un aumento de la violencia a partir de la pandemia por Covid-19, aunque el problema ya existía desde antes. Este trabajo estudió la problemática en Puebla y propone alternativas de solución.

Las siguientes líneas resumen al presente informe:

1. Estudios previos señalan que el enojo excesivo, entre otros factores, ha sido un elemento que aumenta las reacciones violentas, especialmente la violencia psicológica, la cual es la más frecuente. En consecuencia, el manejo emocional se vuelve indispensable para disminuir dichos episodios de violencia.
2. En términos de enojo y violencia familiar, en el presente trabajo se encontró en una muestra de 665 adultos que el 94% ha sido víctima de violencia psicológica y física (26.9%) por parte de algún familiar enojado (generalmente, el cónyuge). Varios de los encuestados también han ejercido violencia psicológica (96.2%) y física (40.6%) estando enojados contra algún familiar, la mayoría de las veces, hacia el cónyuge, aunque también hacia las hijas e hijos. Las personas con mayor tendencia a enojarse fueron más violentas que las personas con baja tendencia al enojo.
3. Para reducir el problema del enojo excesivo y la violencia familiar, las y los autores de este trabajo proponemos tres objetivos: 1) Reducir la violencia familiar por medio de medidas preventivas, fomentando el autocontrol del enojo y el cuidado mutuo en las relaciones familiares, 2) Concientizar a la población sobre el problema del enojo excesivo y la violencia familiar por medio de diversas actividades y medios de comunicación y 3) Aumentar la participación de la sociedad civil promoviendo que se involucre por medio de grupos formales o informales como promotores de la lucha contra la violencia familiar, reconociendo los daños del enojo excesivo y la violencia familiar. En los anexos se presentan varias actividades para lograr estos objetivos, por medio de maestros, padres de familia y la sociedad civil.



# Contenido Abreviado

|                                                                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| El Enojo Excesivo y la Violencia Familiar .....                                                                                                                        | 1  |
| Enojo y Violencia Familiar: Investigación en Puebla .....                                                                                                              | 11 |
| Propuestas Hechas por las Madres y Padres<br>de Familia que Participaron en el Estudio .....                                                                           | 63 |
| Actividades dirigidas a Madres, Padres, Docentes,<br>Alumnas y Alumnos y Sociedad Civil para Manejo del<br>Enojo Excesivo y Disminución de la Violencia Familiar ..... | 69 |
| Referencias.....                                                                                                                                                       | 79 |
| Anexos .....                                                                                                                                                           | 83 |

# Contenido Detallado

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| El Enojo Excesivo y la Violencia Familiar .....                                                            | 1  |
| Definición de Enojo.....                                                                                   | 2  |
| Tipos de Personas en Función de sus Enojos .....                                                           | 3  |
| El Enojo y la Violencia Familiar.....                                                                      | 4  |
| El Enojo y la Violencia de Pareja .....                                                                    | 6  |
| El Enojo y la Violencia:<br>¿Hay diferencias por Sexo? .....                                               | 7  |
| Enojo y Violencia Familiar: Investigación en Puebla .....                                                  | 11 |
| Problemática a Atender.....                                                                                | 11 |
| Objetivo.....                                                                                              | 12 |
| Método.....                                                                                                | 12 |
| Participantes.....                                                                                         | 12 |
| Instrumentos .....                                                                                         | 14 |
| Procedimiento .....                                                                                        | 21 |
| Resultados .....                                                                                           | 22 |
| La pandemia y los cambios en la tendencia a enojarse .....                                                 | 22 |
| Grado en que los familiares consideran<br>enojón al participante.....                                      | 22 |
| Prevalencia de la violencia psicológica y<br>física hacia algún familiar.....                              | 24 |
| Hacia quién se dirige la violencia.....                                                                    | 24 |
| Prevalencia de la violencia psicológica y<br>física que el participante ha recibido de algún familiar..... | 25 |
| De quién ha venido la violencia .....                                                                      | 26 |
| El enojo y su relación con la violencia .....                                                              | 55 |
| Propuestas Hechas por las Madres y Padres de Familia<br>que Participaron en el Estudio .....               | 63 |

|                                                                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Actividades dirigidas a Madres, Padres, Docentes,<br>Alumnas y Alumnos y Sociedad Civil para Manejo<br>del Enojo Excesivo y Disminución de la Violencia Familiar ..... | 69 |
| Objetivos de la Política Pública .....                                                                                                                                 | 70 |
| Actividades para Reducir la Violencia por<br>Medio de Prevenir y Concientizar .....                                                                                    | 71 |
| Madres y Padres de familia. ....                                                                                                                                       | 71 |
| Maestras y maestros .....                                                                                                                                              | 72 |
| Alumnas y alumnos .....                                                                                                                                                | 73 |
| Actividades para Reducir la Violencia<br>Involucrando a la Sociedad Civil .....                                                                                        | 74 |
| Listado de Temas Asociados al Enojo y la Violencia .....                                                                                                               | 75 |
| Recursos Materiales y/o Tecnológicos .....                                                                                                                             | 77 |
| Referencias.....                                                                                                                                                       | 79 |
| Anexos .....                                                                                                                                                           | 83 |
| Anexo 1: Ejercicios para el Manejo del Enojo<br>Dirigidos a Madres y Padres de Familia .....                                                                           | 83 |
| Ejercicio: ¿Qué es el enojo?.....                                                                                                                                      | 83 |
| Ejercicio: ¿Qué es la violencia familiar?.....                                                                                                                         | 85 |
| Ejercicio: ¿Cómo saber si tienes problemas por tu enojo? .....                                                                                                         | 86 |
| Ejercicio: Ventajas y Desventajas de Enojarse .....                                                                                                                    | 88 |
| Ejercicio: ¿Cómo controlar mis enojos?<br>Diez pasos hacia el cambio .....                                                                                             | 89 |
| Anexo 2: Infografías.....                                                                                                                                              | 91 |

# Índice de Tablas

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Con quienes viven los participantes, empleo y tiempo que están en casa .....           | 13 |
| Tabla 2. Reactivos sobre violencia familiar en el aspecto físico y psicológico.....             | 16 |
| Tabla 3. Escala de enojo como rasgo de personalidad .....                                       | 20 |
| Tabla 4. Respuestas a la pregunta “¿qué propones para que las familias vivan en armonía?” ..... | 66 |

# Índice de Figuras

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1. Cambios en lo enojón e irritable, a partir de la pandemia .....                               | 23 |
| Figura 2. Grado en que los familiares consideran enojón al participante.....                            | 23 |
| Figura 3. Insultar u ofender a otros familiares .....                                                   | 27 |
| Figura 4. Familiares que insultaron u ofendieron al participante .....                                  | 28 |
| Figura 5. Gritar a otros familiares .....                                                               | 29 |
| Figura 6. Familiares que gritaron al participante .....                                                 | 30 |
| Figura 7. Familiar con quien se enoja el participante y sale bruscamente de la casa o habitación.....   | 31 |
| Figura 8. Familiar se enoja y se sale bruscamente de la casa o habitación.....                          | 32 |
| Figura 9. Familiar a quien el participante ha amenazado con golpearle o aventarle algo .....            | 33 |
| Figura 10. Familiares que han amenazado al participante con golpearle o aventarle algo.....             | 34 |
| Figura 11. Familiar a quien el participante le ha destruido más pertenencias .....                      | 35 |
| Figura 12. Familiar que ha destruido más pertenencias al participante .....                             | 36 |
| Figura 13. Familiares a quienes el participante les ha hecho más cosas por rencor (resentimiento) ..... | 37 |

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 14. Familiares que le han hecho más cosas por rencor (resentimiento) al participante .....                         | 38 |
| Figura 15. Familiares a quienes el participante más les dejó de hablar porque se enojó.....                               | 39 |
| Figura 16. Familiares que más veces le han dejado de hablar al participante porque se enojaron con él/ella .....          | 40 |
| Figura 17. Familiares a quienes más veces ha tratado de herir físicamente o arrojar algo el participante.....             | 41 |
| Figura 18. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de herir físicamente o aventarle algo al participante ..... | 42 |
| Figura 19. Familiares a quienes el participante, al enojarse, más veces ha tratado de ahorcar.....                        | 43 |
| Figura 20. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de ahorcar al participante .....                            | 44 |
| Figura 21. Familiares a quienes, estando enojado, el participante más veces ha aventado contra la pared.....              | 45 |
| Figura 22. Familiares que, al enojarse, más veces han aventado al participante contra la pared.....                       | 46 |
| Figura 23. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha golpeado .....                             | 47 |
| Figura 24. Familiares que, al enojarse, más veces han golpeado al participante.....                                       | 48 |
| Figura 25. Familiares a quienes, al enojarse, el participante ha zarandeado más veces .....                               | 49 |
| Figura 26. Familiares que, al enojarse, más veces han zarandeado al participante.....                                     | 50 |
| Figura 27. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha abofeteado .....                           | 51 |
| Figura 28. Familiares que, estando enojados, más veces han abofeteado al participante.....                                | 52 |
| Figura 29. Familiares a quienes, estando enojado, el participante ha pateado más veces .....                              | 53 |
| Figura 30. Familiares que, al enojarse, más veces han pateado al participante .....                                       | 54 |

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 31. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han gritado a algún familiar .....                                | 56 |
| Figura 32. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación.....            | 56 |
| Figura 33. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación.....            | 57 |
| Figura 34. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han destruido pertenencias de otros familiares.....               | 57 |
| Figura 35. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor (resentimiento) a algún familiar ..... | 58 |
| Figura 36. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han dejado de hablar a algún familiar por enojo.....              | 58 |
| Figura 37. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han insultado u ofendido a algún familiar .....                   | 59 |
| Figura 38. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor a algún familiar .....                 | 59 |
| Figura 39. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han tratado de ahorcar a algún familiar.....                      | 60 |
| Figura 40. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han aventado a algún familiar .....                               | 60 |
| Figura 41. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han golpeado a algún familiar .....                               | 61 |
| Figura 42. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han zarandeado a algún familiar .....                             | 61 |
| Figura 43. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han abofeteado a algún familiar .....                             | 62 |
| Figura 44. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han pateado a algún familiar .....                                | 62 |

# El Enojo Excesivo y la Violencia Familiar

La violencia familiar tiene múltiples causas. Existen diversos problemas como el machismo, la cosificación de las y los demás, el uso abusivo del alcohol, enojo excesivo, vivir o haber vivido violencia previamente, la carencia de relaciones afectuosas con perspectiva de género, creencias culturales donde se aprueba y normaliza la violencia, la búsqueda del poder y el control sobre las y los demás, la desigualdad social, incluyendo desigualdad en los ingresos y la falta de oportunidades o la opresión de la población más vulnerable , entre otros muchos factores. Todos ellos contribuyen, en mayor o menor medida, al problema de la violencia familiar.

Este trabajo se enfoca en revisar uno de todos los elementos: el papel del enojo excesivo en la violencia familiar. Atender el componente emocional ofrece esperanzas para reducir el problema, pues el enojo descontrolado normalmente se acompaña de violencia psicológica. Sin embargo, eso no descarta soluciones más integrales, que incluyan diversas causas, las cuales pueden resultar muy prometedores hacia la disminución de la violencia familiar.

## Definición de Enojo

Leonard Berkowitz, uno de los principales investigadores del enojo, define a esta emoción como un “conjunto particular de sentimientos que surgen de una gran parte de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales involuntarias –como cambios faciales, reacciones motoras y pensamientos o recuerdos que se producen en ese momento- producidas por la aparición de acontecimientos desagradables” (Berkowitz, 1996). Dicho autor agrega que esta emoción no sirve a ningún propósito en particular, es decir, no se persigue un fin, sino que se trata más bien de una reacción.

Las reacciones de enojo incluyen cuatro aspectos (Deffenbacher, 1999) que están relacionados:

- a. Emocional, donde el enojo varía en intensidad, desde la leve molestia hasta la intensa furia;
- b. Excitación fisiológica, que se acompaña de liberación de adrenalina, aumento en la tensión muscular, activación del sistema nervioso simpático y otros elementos relacionados con la respuesta ataque/huida;
- c. Procesos cognitivos que implican pensamientos, imágenes y atribuciones de percibir ataque o culpa de las y los demás;
- d. Conductas, que pueden ser funcionales (afirmación, establecimiento de límites) y disfuncionales (agresión física y verbal, retraimiento, consumo excesivo de alcohol, etc.).

Un término asociado al enojo es el de irritabilidad, la cual hace referencia a una reacción excesiva, como parte de un componente afectivo a la ira, y un componente conductual a la violencia o agresión; es decir, las personas irritables se muestran demasiado enojadas o agresivas en respuesta a las provocaciones (Leibenluft & Stoddard, 2015).

El enojo puede expresarse de tres diferentes maneras (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2007). La primera es cuando el enojo puede ser suprimido, es decir, la persona puede experimentar el malestar sobre aquella provocación, incluso proferir internamente insultos o maldiciones, más no expresar abiertamente ningún malestar. Podemos referirnos al término como “explotar hacia adentro”, sin embargo, se ha revelado que es sumamente dañina para la salud física, acarreando problemas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunitarios, entre muchos otros.

En segunda instancia, el enojo puede expresarse explosivamente y de la misma manera también violentamente, con gritos, insultos e incluso agresiones

físicas, pero es importante mencionar que la manifestación explosiva también se asocia con problemas de salud física. No obstante, sus consecuencias se traducen más visiblemente en problemas dentro de las relaciones interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de la persona.

Finalmente, el enojo puede expresarse de manera asertiva, vale decir, con verbalizaciones, gestos, tonos de voz y, en general, comportamientos que marquen claramente la molestia de la persona, pero de manera socialmente aceptable. La asertividad constituye una forma adecuada de expresión del enojo y, mejor aún, la manifestación asertiva de la ira puede ayudar a mejorar la calidad de los vínculos al ser una vía de resolución de conflictos.

## **Tipos de Personas en Función de sus Enojos**

En la investigación del enojo, el concepto que quizás ha permitido conocer más a la gente es el “enojo rasgo” (Spielberger, 1999). La palabra rasgo se refiere a características de personalidad, las cuales suelen ser relativamente permanentes. Así, el enojo rasgo es la característica que distingue a unos individuos de otros, donde unas personas suelen ser más irritables o enojonas que otras.

En el tema del enojo, en general pueden distinguirse dos tipos de personas. Aquellos que tienen enojos leves y por lo tanto controlan su emoción, lo cual les permite resolver conflictos pacíficamente. Estas personas suelen ser ecuanímes, se les pasa rápido el enojo y se enojan con poca frecuencia. Se les denomina científicamente como personas con baja tendencia al enojo como rasgo de personalidad (Spielberger, 1999). El otro grupo de personas tienen alta tendencia a enojarse ante diversas situaciones, incluso ante aquellas donde la mayoría de la gente reaccionaría con menor alteración emocional. Se dice que estas personas tienen alto enojo como rasgo de personalidad; es decir, suelen enojarse frecuentemente, sus enojos duran por horas, días o más tiempo, guardan rencores, tienen ideas de venganza y en ocasiones se desquitan con las y los demás. Algunos de estos individuos muestran su enojo discutiendo abiertamente, aunque otros reprimen sus fuertes enojos, es decir, “hierven” de ira por dentro, pero no lo muestran.

La investigación científica ha encontrado un patrón permanente entre varios países del mundo (Alcázar-Olán y Deffenbacher, 2013; Deffenbacher, 2009; Kassinove & Tafrate, 2006; Tafrate, Kassinove, & Dundin, 2002). El

hallazgo esencial es que, a diferencia de las personas con bajo enojo rasgo (baja tendencia al enojo), aquellas con alto enojo rasgo (alta tendencia al enojo): sienten enojo ante un mayor número de eventos, se enojan más veces, con mayor intensidad, por mayores periodos de tiempo, tienden a quedarse pensando (rumiando) en las ideas sobre lo que les hizo enojar y varias veces sufren consecuencias negativas de sus enojos, como lastimarse a sí mismos por golpear la pared o dañar a otras personas. Ante provocaciones leves, no hay diferencias entre personas de alto y bajo enojo rasgo. Sin embargo, entre mayor sea la frustración, mayormente se presentan diferencias entre estas personas.

## El Enojo y la Violencia Familiar

La familia es uno de los lugares donde muchas personas conviven más tiempo en lo cotidiano y por varios años. Aunque el seno familiar tiene la función de proveer de protección, afecto, cobertura de las necesidades básicas y sano desarrollo, muchas veces provee desgraciadamente de lo contrario. La mayoría de los enojos surgen precisamente con los llamados seres queridos y en varias ocasiones se le acompaña de violencia física y psicológica.

De acuerdo con un estudio desarrollado por Kassinove y Tafrate (2002), existe una clara correlación entre las personas con mucha ira o enojo y los que cometen actos de agresión. Por ejemplo, encontraron que los individuos con mayor tendencia a enojarse, presentaron reacciones verbales negativas en el 74% de las situaciones en las que experimentaron ira, mientras que el 22% expresó su enojo con agresión física. Esto indica que, para el tratamiento en casos de violencia familiar, se necesita capacitación e información en habilidades para el manejo de la ira. Esto se asocia a enunciados como “Me enojé tanto que no sabía lo que estaba diciendo o haciendo”, y esto ocurre cuando la ira de alguien aumenta más allá de su capacidad para contenerla. En este punto, las capacidades cognitivas de nivel superior de la persona se han atenuado a favor de la actividad del sistema límbico basada en amenazas. Muchos otros estudios de investigación indican una fuerte correlación entre los altos niveles de ira y el comportamiento de violencia doméstica, algunos se remontan a 1980. Por ejemplo, los cónyuges abusadores tienen niveles más altos de ira, hostilidad y depresión que los no abusadores (Maiuro *et al.*, 1988, citado en Potter-Efron, 2015).

Un estudio realizado en Perú encontró que las conductas violentas relacionadas con la ira y la hostilidad se encuentran presentes en muchas

familias y pueden manifestarse de forma psicológica a través de agresiones físicas y actos violentos (Sanjines, 2017). En algunas familias los enojos surgen diariamente, tal como lo muestra el estudio de algunos testimonios sobre la violencia física en el entorno familiar (García, 2018). Se usó la violencia como medio de educación o corrección, y dicha violencia surgió principalmente ante el enojo, decepción o frustración de ciertos comportamientos de las y los hijos hacia las y los padres. Uno de los testimonios decía: “todos vivimos con eso a diario” o “sufrí, como todo niño, maltrato” (García, 2018). En dichos testimonios el principal agresor fue el padre, tanto hacia las y los hijos como hacia la madre; el alcohol también fue un elemento que detonó la violencia.

Las hijas e hijos que viven en hogares violentos tienen más probabilidades de vivir enojados o irritables. Existen pruebas cada vez mayores de que las niñas y niños que viven en hogares violentos tienen mayores dificultades en el área de expresión y regulación emocional (Katz y Windecker-Nelson, 2006). La enseñanza de habilidades emocionales contribuye al aumento de conciencia de las y los niños sobre las emociones de sí mismos y en las y los demás; también mejora la capacidad para encontrar las palabras correctas para describir sus sentimientos y aumenta su comodidad al hablar con otros sobre sus emociones. Sin embargo, se encontró que las madres y padres pueden tener dificultades para hablar con sus hijos sobre las emociones, en especial si se trata de ira, tristeza o miedo. De esta manera, cuando las madres y los padres fueron víctimas de agresión, era menos probable que enseñaran a sus hijas e hijos sobre los sentimientos de miedo, y cuando las madres eran perpetradoras de agresiones, era menos probable que enseñaran a sus hijas e hijos sobre los sentimientos de ira y miedo (Katz y Windecker-Nelson, 2006).

En el mismo estudio de Katz y Windecker-Nelson (2006), los autores Graham-Bermann y Levendosky señalan que la expresión emocional en las hijas e hijos de mujeres maltratadas es significativamente más negativa y disfórica que en un grupo de comparación. Las y los hijos de mujeres maltratadas tenían índices más altos de tristeza, depresión, preocupación, ira y frustración que sus compañeros. Su capacidad para regular las emociones también estaba menos desarrollada, eran menos propensos a mostrar emociones apropiadas en los eventos y más propensos a expresar sus sentimientos negativos.

A menudo, el maltrato a las niñas y los niños empieza después que el maltrato de pareja (Salber & Taliaferro, 2000). A veces las y los niños son dañados involuntariamente cuando intentan parar una pelea o proteger a su madre. Incluso, aunque las niñas y niños no resulten físicamente dañados, el hecho de ser testigos de la violencia doméstica puede tener efectos muy

profundos en ellos, como secuelas emocionales, conductuales y cognitivas. Además, se indica que las y los niños provenientes de hogares violentos pueden tener trastornos del sueño, de la alimentación, depresión, agresividad y rabia (Salber & Taliaferro, 2000).

## El Enojo y la Violencia de Pareja

De entre todos los integrantes de la familia, parece que los que presentan más violencia son los miembros de la pareja. El noviazgo es muchas veces la etapa donde inicia la violencia en forma psicológica, la cual posteriormente aumenta hasta convertirse en violencia física.

La hostilidad, la tendencia a estar en contra de los demás, ha sido varias veces un componente del enojo. En una investigación se partió de que el comportamiento violento tiene un componente hostil previo. De ser así, tiene sentido que dicha hostilidad esté presente en personas que ejercen violencia. En un estudio realizado con 130 presos por violencia contra la pareja íntima se descubrió la presencia de hostilidad (por ejemplo, enojo, furia, irritabilidad, rabia, etc.) en comparación a la población normativa (Novo, Fariña, Seijo y Arce, 2012). Esto, además de las ideas paranoicas, son uno de los mejores predictores en cuanto a comportamientos violentos, especialmente en casos de violencia de pareja (Robertson y Murachver, 2007, citados en Novo, Fariña, Seijo y Arce, 2012).

La etapa del noviazgo representa una etapa temprana para la detección de la violencia futura. Un estudio encontró algunas de las modalidades más frecuentes de violencia psicológica: reproches con un 82%, críticas 74%, acusaciones 68%, manipulación de la realidad 57%, falta de empatía y apoyo 55%, rechazo 51% y control 50%. Así mismo, dentro de las emociones generadas por la violencia psicológica predomina el enojo con un 11%, angustia con un 14% y tristeza con un 10% (Vivas *et al.*, 2020).

Es importante mencionar que la violencia también se presenta en el noviazgo con una alta frecuencia. Entre las parejas de novios en edad universitaria, las y los investigadores (Eckhardt *et al.*, 2002) han sugerido que entre el 20% y el 60% de los hombres y mujeres encuestados informaron usar altos niveles de agresión verbal y, por lo general, “más leves” formas de agresión física contra sus parejas. De la misma manera, las y los investigadores han sugerido que la violencia en el noviazgo se correlaciona con factores distales como presenciar violencia entre las madres y los padres (violencia familiar), actitudes favorables hacia la agresión y uso de la violencia en relaciones

anteriores de noviazgo, así como con correlatos más próximos, incluido el consumo de alcohol, estrés y celos. Berkowitz en 1993 (citado en Eckhardt *et al.*, 2002) ha planteado la hipótesis de que la excitación intensa de la ira predice fuertemente la agresión interpersonal.

Cuando se compara con un grupo de personas que nunca han perpetrado ningún tipo de violencia contra la pareja, el grupo de personas que sí lo ha hecho tiende a tener expresión inadecuada del enojo, y esto resulta ya sea en violencia física o psicológica. Si a esto se añaden previas experiencias violentas durante la niñez, así como falta de regulación emocional, potencia la expresión inadecuada del enojo entre parejas (Gilchrist, Radcliffe, Noto y d'Oliveira, 2017).

Casi cualquier emoción tiene potencial para convertirse en algún tipo de violencia contra la pareja. Sin embargo, la hostilidad, el enojo y la irritabilidad estuvieron asociados a un incremento de probabilidad de que se presente violencia física. Aunado a lo anterior, la probabilidad aumenta si hay una pobre regulación emocional personal frente a estos afectos negativos (Shorey, McNulty, Moore y Stuart, 2015).

El exceso de ira y la incapacidad para manejar la ira son preocupaciones específicas de un porcentaje sustancial de personas remitidas para tratamiento de agresores por violencia doméstica (Dutton, 2007, citado en Potter-Efron, 2015). En consecuencia, es aconsejable incluir la capacitación en habilidades para el manejo de la ira como un componente importante de la mayoría de los programas de tratamiento para agresores por violencia familiar.

## **El Enojo y la Violencia: ¿Hay diferencias por Sexo?**

Aunque existe más información sobre la violencia de los hombres hacia las mujeres, algunos estudios han encontrado pocas diferencias por sexo.

Una pregunta importante a responder en la relación entre el enojo y la violencia familiar es sobre quién comete los actos. Medeiros y Straus (2007), citados en Potter-Efron (2015), revisaron extensamente la investigación sobre las tasas de agresión doméstica y afirman que la evidencia en más de 200 estudios respalda la conclusión de que los hombres y las mujeres atacan a sus parejas de género opuesto aproximadamente con la misma frecuencia. En la obra mencionada de Potter-Efron (2015), Desamarais revisó la literatura de investigación sobre la de violencia familiar por motivos de género.

Sorprendentemente, la tasa general de violencia perpetrada por mujeres (28.3%) fue más alta que la violencia perpetrada por hombres (21.6%).

En una evaluación de factores de riesgo para la perpetración de acciones violentas, en donde se trataba de vislumbrar si había alguna diferencia entre hombres y mujeres, se encontró que el enojo era un predictor para la violencia en general, sin importar el sexo. Esto significa que cuando existe el enojo por parte de cualquier persona, probablemente pasarían de dicha emoción a la agresión (Thornton, Graham-Kevan y Archer, 2016).

Sobre las razones que las personas utilizan para explicar o justificar la violencia familiar, tanto hombres como mujeres respaldaron las mismas en cifras aproximadamente similares. Se encontró que las motivaciones del perpetrador respaldadas con mayor frecuencia fueron: el estrés, un intento por llamar la atención del otro, expresar enojo y celos y el deseo de tomar venganza o represalias por haber sido lastimado emocionalmente por la otra persona (Langhinrichsen-Rohling *et al.*, 2012, citados en Potter-Efron, 2015).

Los resultados de la investigación realizada por Eckhardt, Jamison y Watts en 2002 mencionan que los hombres violentos en pareja no solo expresan formas más externas de ira, sino que también pueden sentir niveles más intensos de excitación de la ira que sus contrapartes no violentas. Estos hallazgos son consistentes con la noción de que un factor de riesgo próximo para la agresión de la pareja puede ser el déficit de habilidades sociales. Esta hipótesis fue apoyada en gran medida durante el escenario de ira; los hombres con alta tendencia a enojarse articularon significativamente más declaraciones de agresión verbal. Por lo tanto, a medida que aumentan los sentimientos de enojo, puede que los hombres no cuenten con las habilidades necesarias para comunicar directa y asertivamente su nivel de enojo (por ejemplo: “Estoy tan enojado contigo ahora mismo”) y, en cambio, pueden avanzar hacia patrones de comunicación más agresivos (un insulto o golpes) hacia otras personas.

De acuerdo con Zubizarreta (2004), el maltrato psicológico se ejerce a través de la manipulación emocional, la cual se manifiesta a través de reproches, insultos y amenazas. Dentro de las características detectadas en los maltratadores varones es la incapacidad de expresar sus sentimientos, emociones, pensamientos y necesidades de forma adecuada debido a la interiorización de los estereotipos culturales referentes al machismo. La conducta violenta en el hogar es el resultado de una expresión inadecuada de la ira, que interactúa con actitudes de hostilidad.

Los abusadores de cualquier género pueden usar la ira o el enojo como arma de abuso. Sin embargo, algunos sostienen que en los hombres surge como resultado de su socialización (*Office for the Prevention of Domestic Violence*, 2016), muchos hombres son hábiles y se sienten cómodos expresando enojo (más que expresando otros sentimientos); muchos abusadores masculinos usan hábilmente su ira para controlar a sus parejas y se sienten cómodos haciéndolo. Por otro lado, las mujeres actúan también debido a la socialización, muchas se sienten incómodas al expresar enojo pero pueden usar otras formas de expresión o manipulación para controlar a su pareja. Es completamente posible ser controlador coercitivo sin expresar el enojo (*Office for the Prevention of Domestic Violence*, 2016).

El autor Michael Kaufman en 1987 (Fleming *et al.*, 2015), menciona cómo las construcciones sociales de masculinidad y las experiencias de trauma pueden interactuar para resultar en violencia. Sostiene que la causa fundamental de la violencia de los hombres (contra las mujeres y otros hombres) son las normas que requieren que ellos repriman sus emociones y descarguen el miedo, el dolor o la tristeza, aunque dichas sensaciones son necesarias para un efectivo y completo desarrollo humano. Sin embargo, los hombres se convierten en “ollas a presión” y el hecho de no encontrar vías seguras de expresión y descarga emocional sin que atenten contra su masculinidad, significa que toda una gama de emociones naturales se transforma en enojo y hostilidad. Parte del enojo se dirige a uno mismo en forma de culpa, odio a sí mismo y varios síntomas fisiológicos y psicológicos.



# Enojo y Violencia Familiar: Investigación en Puebla

## Problemática a Atender

Esta investigación se enfocó en responder a las preguntas:

- ◊ ¿Cuál es la prevalencia del enojo con violencia en las familias?
- ◊ ¿La tendencia a enojarse se asocia con mayor violencia familiar?

Dicha investigación se realizó por invitación del Consejo Estatal de Ciencia y Tecnología y de Puebla durante verano de 2021 y estuvo a cargo del Dr. en psicología Raúl José Alcázar Olán y el equipo formado por Graciela Isabel Wilson Corral, Gabriela Bermúdez Cruz, Jenifer Azulení Martínez de la Cruz y Pedro Rivera Martínez.

Aunque la violencia es un fenómeno multifactorial y no depende sólo de las emociones, ciertamente la identificación y control del enojo aumenta el panorama para reducir la violencia al interior de la familia. Estudios previos sobre violencia indagan esencialmente sobre actos violentos, por ej., “¿Te han ofendido o humillado? El presente estudio, a diferencia de otros, indagará sobre violencia física y psicológica durante momentos de enojo (por ej., “Otros, estando enojados, ¿te han ofendido o humillado?”). Se espera que esta parte novedosa permita una lectura más precisa del problema y por lo tanto abra la oportunidad de más alternativas de solución.

El estándar de oro en la medición de la violencia doméstica es la Escala de Tácticas del Conflicto de Murray Straus. Lo innovador en el presente estudio es que enmarcará los ítems de la Escala en un contexto de enojo. Por ejemplo, si el ítem original decía “le gritas a alguien”, ahora dirá “Estando enojado le gritas a alguien”. El fundamento está en que estudios previos indican que quienes se enojan fácilmente tienden a ser más violentos, sin embargo, la tendencia ha sido investigar enojo y conductas violentas como entidades separadas, por lo cual en el presente estudio se les tratará como una misma entidad en términos de volverse violento cuando se está enojado.

## Objetivo

Este proyecto busca identificar la frecuencia en que, durante momentos de enojo, se presenta violencia física y psicológica entre los miembros de la familia, y quiénes son las víctimas y los victimarios.

## Método

### Participantes

La muestra inicial fue de 695 personas. Sin embargo, dado que el concepto de familia implica al conjunto de individuos que viven bajo un mismo techo, entonces para los análisis se eliminó a 30 participantes que informaron vivir solos. La muestra final se formó de 665 personas, 462 mujeres con edad promedio de 42.48 años (Desviación Estándar [DE] = 9.15) y 203 hombres con edad promedio de 46.18 años (DE = 10.72). La edad promedio de toda la muestra fue de 43.61 años (DE= 9.79).

La mitad de las y los participantes (49%) informó vivir únicamente con su pareja y sus hijas e hijos. El 14.6% vivía únicamente con sus hijas e hijos y, el 9.8%, únicamente con su mamá. Opciones distintas a las anteriores estuvieron representadas por el 2.4% o menos, como vivir con las suegras y suegros o con las y los hijos del matrimonio anterior de la pareja (Tabla 1).

**Tabla 1. Con quienes viven los participantes, empleo y tiempo que están en casa**

| <b>Actualmente, vive en la misma casa con:</b>      | <b>Mujeres</b> |          | <b>Hombres</b> |          | <b>Todos</b> |          |
|-----------------------------------------------------|----------------|----------|----------------|----------|--------------|----------|
|                                                     | <b>Frec.</b>   | <b>%</b> | <b>Frec.</b>   | <b>%</b> | <b>Frec.</b> | <b>%</b> |
| Pareja, hijas e hijos                               | 212            | 45.9     | 114            | 56.2     | 326          | 49       |
| Hijas e hijos                                       | 85             | 18.4     | 12             | 5.9      | 97           | 14.6     |
| Pareja                                              | 37             | 8.0      | 28             | 13.8     | 65           | 9.8      |
| Mamá                                                | 8              | 1.7      | 8              | 3.9      | 16           | 2.4      |
| Pareja, hijas e hijos y mamá                        | 14             | 3.0      | 2              | 1.0      | 16           | 2.4      |
| Papá, mamá y hermanos                               | 9              | 1.9      | 5              | 2.5      | 14           | 2.1      |
| Hijas e hijos y mamá                                | 10             | 2.2      | 2              | 1.0      | 12           | 1.8      |
| Opciones distintas a las anteriores                 | 87             | 18.9     | 32             | 15.7     | 119          | 17.9     |
| <b>Total</b>                                        | 462            | 100      | 203            | 100      | 665          | 100      |
| <b>Tiene un empleo remunerado</b>                   |                |          |                |          |              |          |
| Si                                                  | 279            | 60.4     | 188            | 92.6     | 467          | 70.2     |
| No                                                  | 183            | 39.6     | 15             | 7.4      | 198          | 29.8     |
| <b>Total</b>                                        | 462            | 100      | 203            | 100      | 665          | 100      |
| <b>Tiempo que generalmente se encuentra en casa</b> |                |          |                |          |              |          |
| Nada o casi nada de tiempo                          | 4              | 0.9      | 3              | 1.5      | 7            | 1.1      |
| Poco tiempo                                         | 67             | 14.5     | 57             | 28.1     | 124          | 18.6     |
| La mitad del tiempo                                 | 84             | 18.2     | 65             | 32.0     | 149          | 22.4     |
| Mucho tiempo                                        | 72             | 15.6     | 32             | 15.8     | 104          | 15.6     |
| <b>Todo o casi todo el tiempo</b>                   | 235            | 50.9     | 46             | 22.7     | 281          | 42.3     |
| <b>Total</b>                                        | 462            | 100      | 203            | 100      | 665          | 100      |

Las personas que informaron tener pareja (Tabla 1) han vivido con ella en promedio 16.80 años (DE = 8.81). La mayoría de las y los participantes informó tener dos hijos/as (40.2%), una hija o hijo (20%) y tres hijas o hijos (19.8%); lo demás, tenían entre 4 y 6 hijas o hijos (6%). Una porción de las y los participantes informó no tener hijas o hijos (14.1%). El cuestionario se aplicó en línea (*zoom*) invitando a madres y padres de familia. Sin embargo, en varios hogares también los hijos/as se conectaron y, por lo visto, quizás ellos también

respondieron el cuestionario. Se decidió mantener en la muestra al 14.1% sin hijos/as, dado que ellos también se adhieren a la definición tradicional de familia, en el sentido de que pertenecen al conjunto de personas que viven bajo un mismo techo.

El número total de hijas mujeres en la muestra fue de 440, con edad promedio de 14.27 (DE= 7.33); el total de hijos hombres fue de 405, con edad promedio de 14.23 (DE = 7.60).

## Instrumentos

**Escala Revisada de Tácticas del Conflicto (CTS2).** La escala (Straus *et al.*, 1996) se enfoca en acciones específicas, en términos de la violencia ejercida por quien responde el cuestionario (por ej., “Yo ofendo a mi pareja”), así como la violencia recibida (por ej., “Mi pareja me ofende”). De las diversas dimensiones que forman la CTS2 (Straus *et al.*, 1996), para la presente investigación se tomaron algunas preguntas que se enfocan a la violencia física y psicológica (Tabla 2).

Aunque los ítems originales están redactados para medir la violencia de pareja, para el presente estudio se les modificó para medir violencia familiar, considerando que son las mamás y los papás quienes responderían el cuestionario. Además, dado que el enojo ha sido un elemento que muchas veces acompaña a las reacciones violentas, se incluyó en cada ítem al enojo.

A manera de ejemplo, el ítem original “Le grité a mi pareja” se modificó de la siguiente manera para evaluar a nivel familiar:

**“Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que más veces le has gritado?”**

Las opciones de respuesta fueron:

- ◊ A mi pareja o expareja/s
- ◊ A mi hija o hijas
- ◊ A mi hijo o hijos
- ◊ A mis papás y/o suegros
- ◊ Ninguno

Después de la pregunta anterior, se indagó sobre la frecuencia:

**“¿Con qué frecuencia, al enojarte, le has gritado a esa persona?”**

Las opciones de respuesta fueron las originales de la escala de Straus *et al.*, (1996):

- ◊ Nunca
- ◊ No en los últimos 12 meses, pero sí antes
- ◊ Una vez en los últimos 12 meses
- ◊ Dos veces en los últimos 12 meses
- ◊ De 3 a 5 veces en los últimos 12 meses
- ◊ De 6 a 10 veces en los últimos 12 meses
- ◊ De 11 a 20 veces en los últimos 12 meses
- ◊ Más de 20 veces en los últimos 12 meses

Las preguntas enfocadas a la violencia recibida también incluyeron el tema del enojo. Por ejemplo, la redacción fue la siguiente:

**“¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha gritado?”**

Las opciones de respuesta fueron:

- ◊ Mi pareja o expareja/s
- ◊ Mi hija o hijas
- ◊ Mi hijo o hijos
- ◊ Mis papás y/o suegros
- ◊ Ninguno

Finalmente, se preguntó sobre la frecuencia en que le han gritado a la persona:

**“¿Con qué frecuencia, esa persona al enojarse, te ha gritado?”**

Las opciones de respuesta fueron las mismas que ya se mencionaron arriba (Straus *et al.*, 1996).

**Tabla 2. Reactivos sobre violencia familiar en el aspecto físico y psicológico**

| Tipo de violencia | Tema                                      | Violencia ejercida o recibida | Reactivos: ¿A quién y con qué frecuencia?                                                                          |
|-------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psicológica       | Insultos u ofensas                        | Ejercida                      | Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has insultado u ofendido?                           |
|                   |                                           |                               | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado o enojado, has insultado u ofendido a esa persona?                  |
|                   |                                           | Recibida                      | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha insultado u ofendido?                                       |
|                   |                                           |                               | ¿Con qué frecuencia esa persona, estando enojada o enojado, te ha insultado u ofendido?                            |
| Psicológica       | Gritos                                    | Ejercida                      | Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES le has gritado?                                     |
|                   |                                           |                               | ¿Con qué frecuencia, al enojarte, le has gritado a esa persona?                                                    |
|                   |                                           | Recibida                      | ¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha gritado MÁS VECES?                                                    |
|                   |                                           |                               | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha gritado?                                                       |
| Psicológica       | Salir bruscamente de la casa o habitación | Ejercida                      | ¿Con quién te ha sucedido MÁS VECES, que te enojas y te sales bruscamente de la casa o habitación?                 |
|                   |                                           |                               | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado con esa persona, te has salido bruscamente de la casa o habitación? |
|                   |                                           | Recibida                      | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES se ha salido bruscamente de la casa o habitación?                 |
|                   |                                           |                               | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, se ha salido bruscamente de la casa o habitación?                    |

|             |                                             |          |                                                                                                                  |
|-------------|---------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psicológica | <b>Amenazas de golpear</b>                  | Ejercida | Estando enojada o enojado, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has amenazado con golpearle o aventarle algo? |
|             |                                             |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado con esa persona, la has amenazado con golpearle o aventarle algo? |
|             |                                             | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha amenazado con golpearte o aventarte algo?                 |
|             |                                             |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha amenazado con golpearte o aventarte algo?                       |
| Psicológica | <b>Destrucción de pertenencias</b>          | Ejercida | Estando enojada o enojado, ¿a quién le has destruido MÁS pertenencias?                                           |
|             |                                             |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has destruido pertenencias de esa persona?                       |
|             |                                             | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, ha destruido MÁS pertenencias tuyas?                                      |
|             |                                             |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha destruido pertenencias tuyas?                                   |
| Psicológica | <b>Hacer cosas por rencor o sentimiento</b> | Ejercida | Estando enojada o enojado, ¿cuál es la persona a quien le has hecho MÁS cosas por rencor (resentimiento)?        |
|             |                                             |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, le hiciste cosas por rencor (resentimiento) a esa persona?       |
|             |                                             | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha hecho MÁS cosas por rencor (resentimiento)?                         |
|             |                                             |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha hecho cosas por rencor (resentimiento)?                      |

|             |                             |          |                                                                                                                  |
|-------------|-----------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psicológica | Dejar de hablar por enojo   | Ejercida | ¿Cuál persona es a la que MÁS VECES le dejaste de hablar porque te enojaste?                                     |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia le has dejado de hablar a esa persona porque te enojaste?                                    |
|             |                             | Recibida | ¿Quién es la persona que MÁS VECES te ha dejado de hablar porque se enojó contigo?                               |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia esa persona te ha dejado de hablar porque se enojó contigo?                                  |
| Física      | Tratar de herir físicamente | Ejercida | Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has tratado de herir físicamente o arrojarle algo?          |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has tratado de herir físicamente o arrojarle algo a esa persona? |
|             |                             | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES ha tratado de herirte físicamente o aventarte algo?             |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha tratado de herirte o aventarte algo?                            |
| Física      | Tratar de ahorcar           | Ejercida | Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has tratado de ahorcar?                                     |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has tratado de ahorcar a esa persona?                            |
|             |                             | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES ha tratado de ahorcarte?                                        |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha tratado de ahorcarte?                                           |
| Física      | Aventar contra la pared     | Ejercida | Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has aventado contra la pared?                               |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has aventado a esa persona contra la pared?                      |
|             |                             | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha aventado contra la pared?                                 |
|             |                             |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha aventado contra la pared?                                    |

|        |           |          |                                                                               |
|--------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Física | Golpear   | Ejercida | Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has golpeado?            |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has golpeado a esa persona?   |
|        |           | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha golpeado?              |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha golpeado?                 |
| Física | Zarandear | Ejercida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha zarandeado?            |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has zarandeado a esa persona? |
|        |           | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha zarandeado?            |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha zarandeado?               |
| Física | Abofetear | Ejercida | Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has abofeteado?          |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has abofeteado a esa persona? |
|        |           | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha abofeteado?            |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha abofeteado?               |
| Física | Patear    | Ejercida | Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has pateado?             |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia, estando enojada o enojado, has pateado a esa persona?    |
|        |           | Recibida | ¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha pateado?               |
|        |           |          | ¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha pateado?                  |

\*Este ítem no viene de la escala de Straus et al. (1996), sino que surgió de la prueba piloto.

**Escala de Enojo Rasgo.** El enojo rasgo se refiere a la característica de personalidad en la cual unos individuos son más irritables o susceptibles al enojo que otros. Se utilizó una escala con 10 preguntas (Tabla 3) para identificar el grado en que las personas son tendientes a enojarse en general y ante frustraciones específicas. Las opciones de respuesta son 1 = Casi nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente y 4 = Casi siempre.

Dicha escala fue construida para medir el enojo rasgo en Latinoamérica (Moscoso, 2000) y ha sido adaptada a población mexicana (Alcázar, Deffenbacher y Byrne, 2011).

**Tabla. 3. Escala de enojo como rasgo de personalidad**

| <b>¿Cómo te sientes generalmente...</b>                    | <b>1, Casi nunca</b> | <b>2, Algunas veces</b> | <b>3, Frecuentemente</b> | <b>4, Casi siempre</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| <b>1. Soy muy temperamental (enojona o enojón)</b>         |                      |                         |                          |                        |
| <b>2. Tengo un carácter irritable</b>                      |                      |                         |                          |                        |
| <b>3. Explotó fácilmente</b>                               |                      |                         |                          |                        |
| <b>4. Me enojo muy fácilmente</b>                          |                      |                         |                          |                        |
| <b>5. Tengo un humor enojón</b>                            |                      |                         |                          |                        |
| <b>6. Me enojo cuando hago algo bien y no es apreciado</b> |                      |                         |                          |                        |

|                                                                                |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 7. Me pongo furiosa o furioso cuando me critican delante de los demás          |  |  |  |  |
| 8. Me pongo furiosa o furioso cuando cometo errores estúpidos                  |  |  |  |  |
| 9. Me siento furiosa o furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco |  |  |  |  |
| 10. Me enojo cuando alguien arruina mis planes                                 |  |  |  |  |

Al final del cuestionario se agregó una pregunta abierta: ¿Qué propones para que las familias vivan más en armonía? Las respuestas a esta pregunta fueron la base para recuperar la opinión de las y los participantes en torno al enojo y la violencia familiar.

## Procedimiento

Con el propósito de localizar al mayor número posible de madres y padres de familia, se contactó a supervisores de zonas escolares y directores de nivel primaria, secundaria, preparatoria y universidad de la ciudad de Puebla. Se solicitó su apoyo para convocar a madres y padres de familia en línea (*zoom*) a un “taller de respiración para la tranquilidad”, en el cual se aplicaría el cuestionario y, a manera de agradecimiento, se les guiaría en un ejercicio de respiración diafragmática. Se ofreció entregar a las y los directivos y a las madres y padres de familia interesados un informe de los resultados.

Con respecto al cuestionario, se elaboró una primera para pilotarlo y así examinar su correcto funcionamiento. Como resultado, algunos reactivos se modificaron para enfocarse exclusivamente en el enojo y la violencia en las familias. Además, dado que el enojo fue un tema permanente en todas las preguntas, durante el piloteo sugirieron agregar una pregunta sobre “dejar de hablar” (retirar la palabra) por enojo. En consecuencia, se incluyó un reactivo con dicha temática.

## Resultados

En esta sección se describe la frecuencia en que, durante momentos de enojo, se ha presentado la violencia física y psicológica en las familias. También se describe quiénes han estado más involucrados en la violencia emitida y recibida. Como se verá, muchos de los episodios de violencia han sido entre los miembros de la pareja principalmente, aunque también los hijos e hijas han sido receptores de violencia por parte de sus papás y mamás.

Finalmente, se describen los casos en que las personas con mayor tendencia a enojarse han tenido conductas violentas con mayor frecuencia, mientras que la gente con baja tendencia a enojarse ha sido violenta en menos ocasiones.

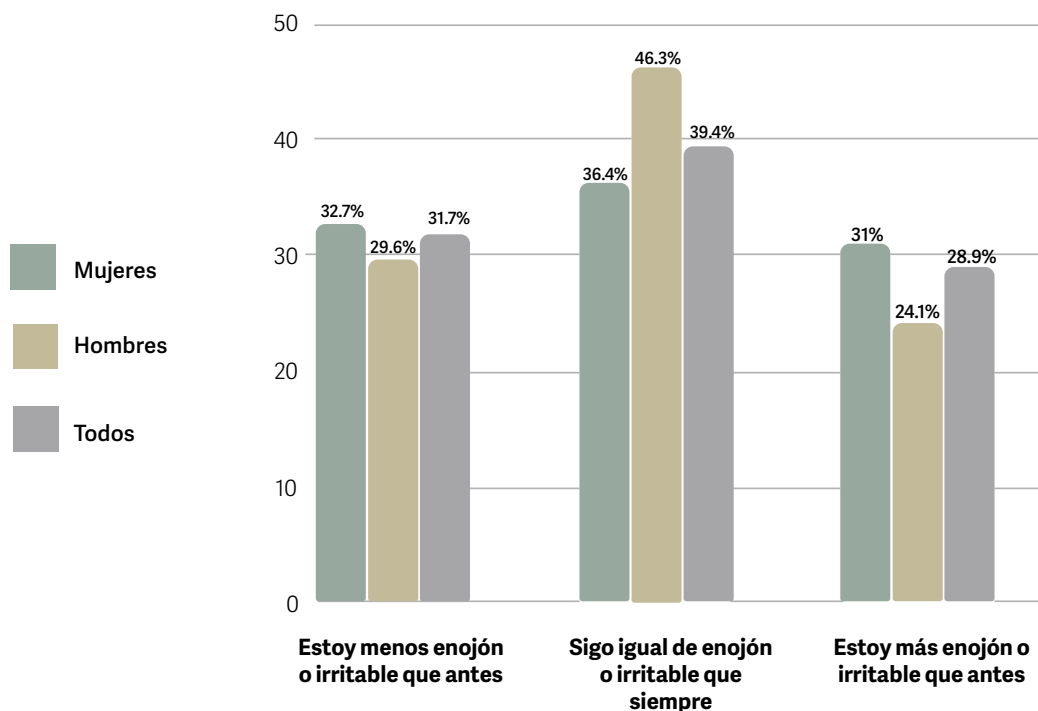
### La pandemia y los cambios en la tendencia a enojarse

A partir de la pandemia, cuatro de cada 10 participantes (39.4%) consideró que sigue igual de enojón o irritable que siempre; el 28.9% expresó estar más enojón o irritable y el 31.7% dijo estar menos enojón o irritable que antes (Figura 1). Los porcentajes de hombres y mujeres fueron similares en las tres opciones de respuesta.

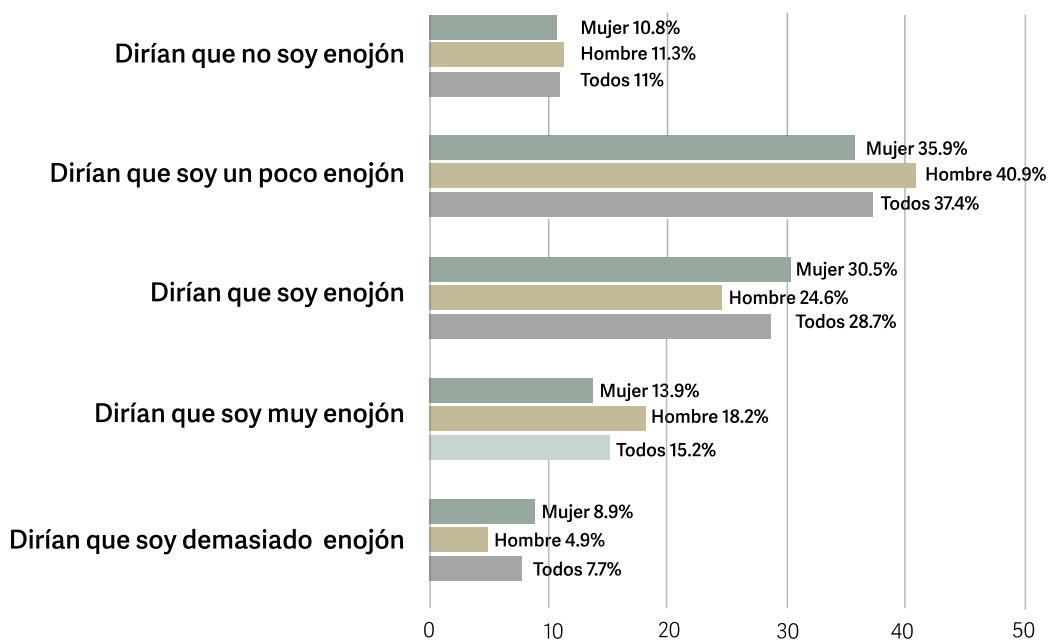
### Grado en que los familiares consideran enojón al participante

Dado que el enojo es una emoción común, se pidió a las y los participantes responder a la interrogante: “Si se pudiera preguntar a los miembros de tu familia qué tan enojón/a te consideran, ¿ellos qué dirían?” El 11% contestó que no lo consideran enojón. Las y los demás dijeron que lo consideran un poco enojón (37.4%), enojón (28.7%), muy enojón (15.2%) y demasiado enojón (7.1%) (Figura 2).

**Figura 1. Cambios en lo enojón o irritable, a partir de la pandemia**



**Figura 2. Grado en que los familiares consideran enojón al participante**



## Prevalencia de la violencia psicológica y física hacia algún familiar

Del total de la muestra (665 personas), el 96.2% (96.5% mujeres y 95.6% hombres) ha ejercido, estando enojado, algún tipo de violencia psicológica una o más veces en su vida hacia algún familiar. El 94.4% de las mujeres y el 91.6% de los hombres lo hizo durante el último año.

El 40.6% de la muestra (44.8% mujeres y 41% hombres) ha ejercido, estando enojado, algún tipo de violencia física una o más veces en su vida hacia algún familiar. El 37.9% de las mujeres y el 23.6% de los hombres lo hizo durante el último año.

Tanto en la violencia física como en la psicológica, quien ha sido el receptor de la violencia es en primer lugar la pareja, en segundo lugar, las y los hijos. Ambos tipos de violencia se presentaron tanto de hombres hacia mujeres, como de mujeres hacia hombres.

## Hacia quién se dirige la violencia

Las respuestas de las mamás y los papás mostraron que la gran mayoría de expresiones de violencia física y psicológica se manifiesta principalmente en la relación de pareja. También hubo expresiones de violencia física y psicológica hacia las y los hijos, pero en una proporción menor.

Por ejemplo, la persona a la que más ha ofendido o insultado la mamá es a la pareja (40.5% de los casos) y en segundo lugar a los hijos (8.7%) y las hijas (8%). Se observó un patrón similar en los papás (Figura 3), quienes han insultado u ofendido principalmente a sus parejas (34.5%) y en segundo lugar a los hijos (10.8%) y las hijas (9.4%).

Es a la pareja, principalmente, a quien las mamás y los papás más veces le han gritado (35.6%), destruido sus pertenencias (7.8%), hecho cosas por rencor o resentimiento (15%), le dejaron de hablar por enojo (43.3%) o se salieron bruscamente de la casa o habitación estando enojados (36.5%) (Figuras 3, 5, 7, 11, 13 y 15). El único caso donde la proporción de parejas fue similar a la de hijas e hijos, fue en amenazar con golpear o aventarle algo; específicamente, mamás y papás amenazaron a la pareja en 7.2% de los casos, a las hijas en 10.7% y a los hijos en 10.4% (Figura 9).

Las mamás le han gritado más veces tanto a hijas mujeres (19.5%) como a hijos hombres (20.1%), mientras que los papás le han gritado más veces a los hijos hombres (17.2%) que a las hijas mujeres (7.4%) (Figura 5).

A diferencia de los papás, las mamás fueron violentas psicológicamente más veces con las hijas que con los hijos. Ellas amenazaron con golpear a las hijas más veces (13.6%) que a los hijos (11.5%), mientras que los papás hicieron esta amenaza más veces a los hijos (7.9%) que a las hijas (3.9%) (Figura 9). De igual forma, las mamás le han dejado de hablar por enojo más veces a las hijas (6.1%) que a los hijos (1.1%), mientras que los papás hicieron esto en proporción similar a hijas (3.4%) e hijos (4.9%) (Figura 15).

En cuanto a la violencia física, se observaron tres tendencias. Primero, las mamás, estando enojadas, han tratado de herir físicamente en similar número de ocasiones a la pareja (6.9%), a las hijas (5.2%) y a los hijos (5%), mientras que los papás hicieron esto menos veces hacia la pareja (3.9%), las hijas (0%) y los hijos (2%) (Figura 17). Las mamás, estando enojadas, predominaron con el uso de bofetadas hacia la pareja (7.1%), las hijas (6.5%) y los hijos (6.3%), mientras que los papás abofetearon en menos ocasiones a la pareja (1.5%), las hijas (1%) y los hijos (3%) (Figura 27).

Segundo, los hijos/as fueron víctimas en más ocasiones de la violencia física en los siguientes casos. No sólo la pareja (3.2%) de las mamás, sino las hijas (9.5%) y los hijos (12.8%) fueron golpeados en más ocasiones por sus madres estando enojadas. Los papás golpearon en más ocasiones a sus hijos hombres (6.4%) que a sus parejas (3.9%) o a sus hijas mujeres (2%) (Figura 23). Hubo un patrón parecido en la conducta de zarandear (Figura 25). Las mamás zarandearon más veces a sus hijas (11.7%) e hijos (11%) que a sus parejas (1.9%). Los papás zarandearon más veces a sus hijos (9.4%) y a la pareja (8.4%) que a sus hijas (2%).

Tercero, no los hijos, sino la pareja recibió más violencia física al ser aventada contra la pared. Las mujeres hicieron esto en 4.1% de los casos, mientras que los hombres lo hicieron en 3.4% de los casos. Esto se hizo contra los hijos/as en menos del 1.4% de los casos (Figura 21).

## **Prevalencia de la violencia psicológica y física que el participante ha recibido de algún familiar**

La violencia psicológica prevaleció sobre la física. Al preguntar a las y los participantes sobre las ocasiones en que han recibido violencia psicológica de algún familiar estando enojado, el 94% (94.8% mujeres y 92.1% hombres) ha recibido violencia psicológica una o más veces en su vida (generalmente del cónyuge); el 90% de las mujeres y el 86.2% de los hombres fueron víctimas de dicha violencia durante el último año.

Con respecto a la violencia física, el 26.9% (27.5% mujeres y 25.6% hombres) ha sido víctima una o más veces en su vida por algún familiar estando enojado (generalmente el cónyuge). El 20.8% de las mujeres y el 17.7% de los hombres fueron víctimas de este tipo de violencia durante el último año.

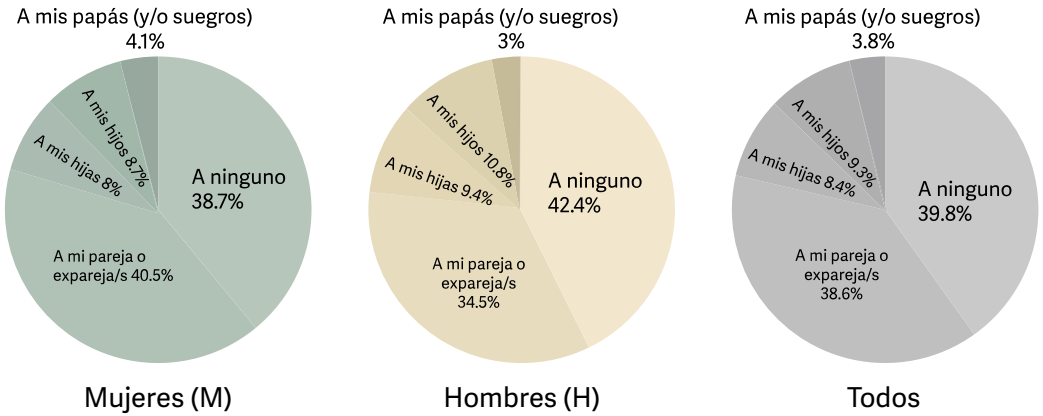
## **De quién ha venido la violencia**

En términos de violencia psicológica, las mamás y los papás han recibido más veces de su pareja, estando enojada, insultos (43.2%), gritos (40%), amenazas de golpes (11.7%), destrucción de pertenencias (8.9%), acciones de rencor o resentimiento (16.8%), retirarle la palabra por enojo (37.4%) o que la pareja se salga bruscamente de la casa o habitación (28.9%). Esto le ha sucedido en proporciones parecidas a mamás y papás (Figuras 4, 6, 8, 10, 12, 14 y 16). Dichas conductas también han venido de hijas e hijos hacia sus mamás y papás, en proporción menor al 8.4%.

De igual forma, la violencia física ha venido principalmente de la pareja. A hombres y mujeres, su pareja le ha tratado de herir físicamente o aventarle algo (9%), tratado de ahorcar (2.9%), aventado contra la pared (7.1%), golpeado (7.1%), zarandeado (6.8%), abofeteado (5%) o pateado (2.1%) (Figuras 18, 20, 22, 24, 26, 28 y 30). De los hijos/as también han surgido estas conductas de violencia física hacia mamás y papás, en porcentajes menores al 2.2%.

Figura 3. Insultar u ofender a otros familiares

Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que más veces has insultado u ofendido?



¿Cuántas veces lo has hecho?

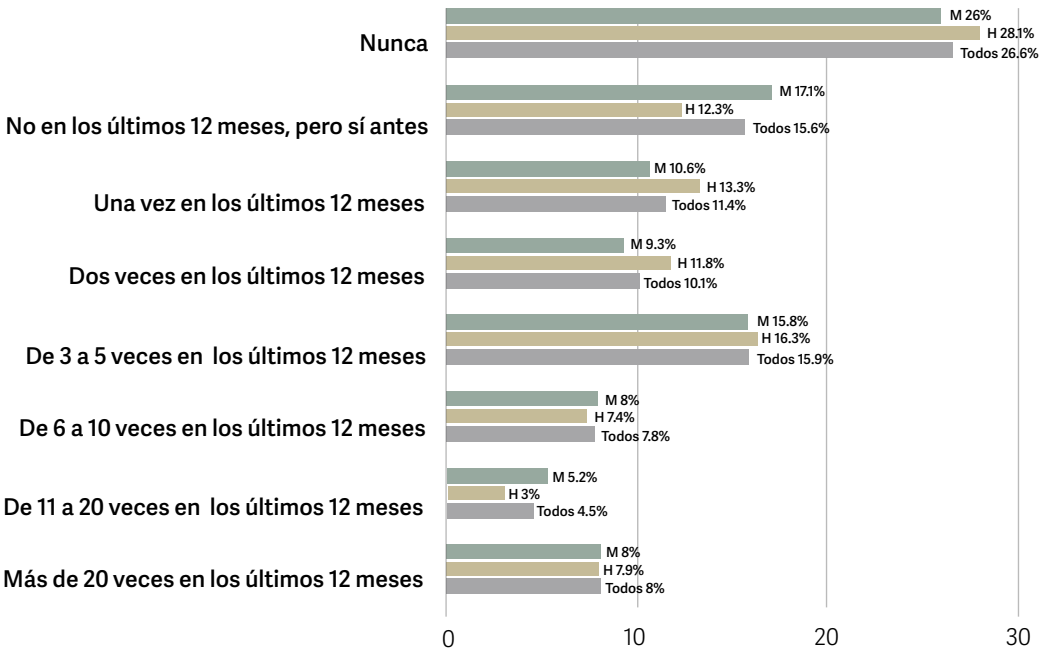
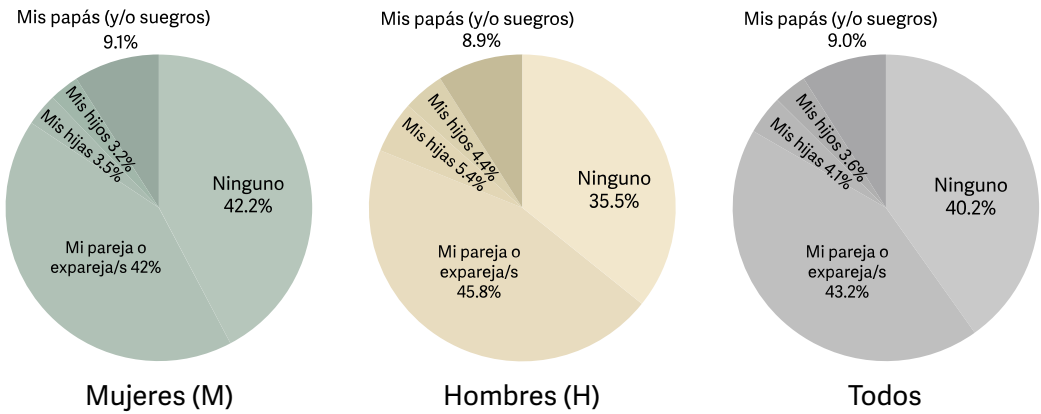


Figura 4. Familiares que insultaron u ofendieron al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha insultado u ofendido?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

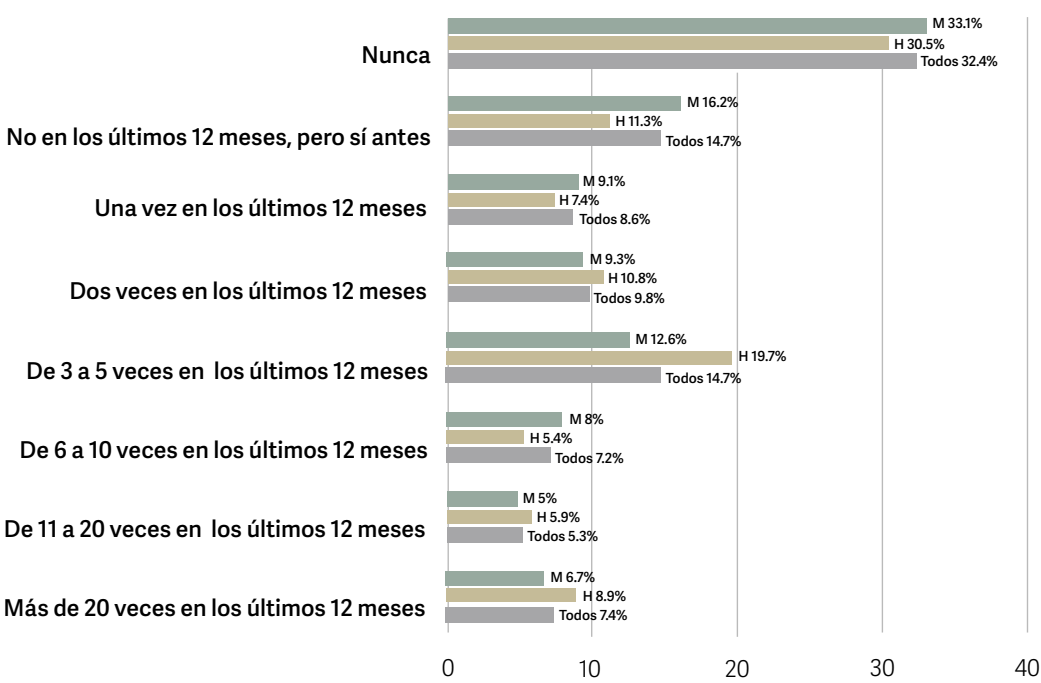
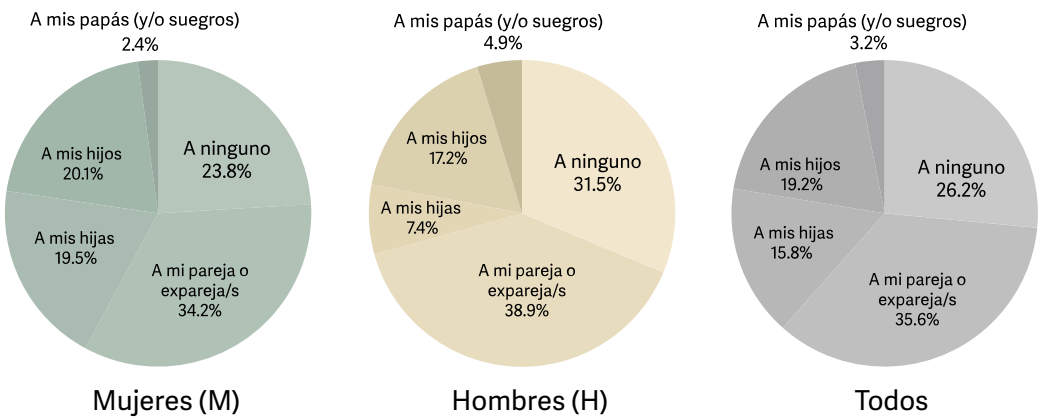
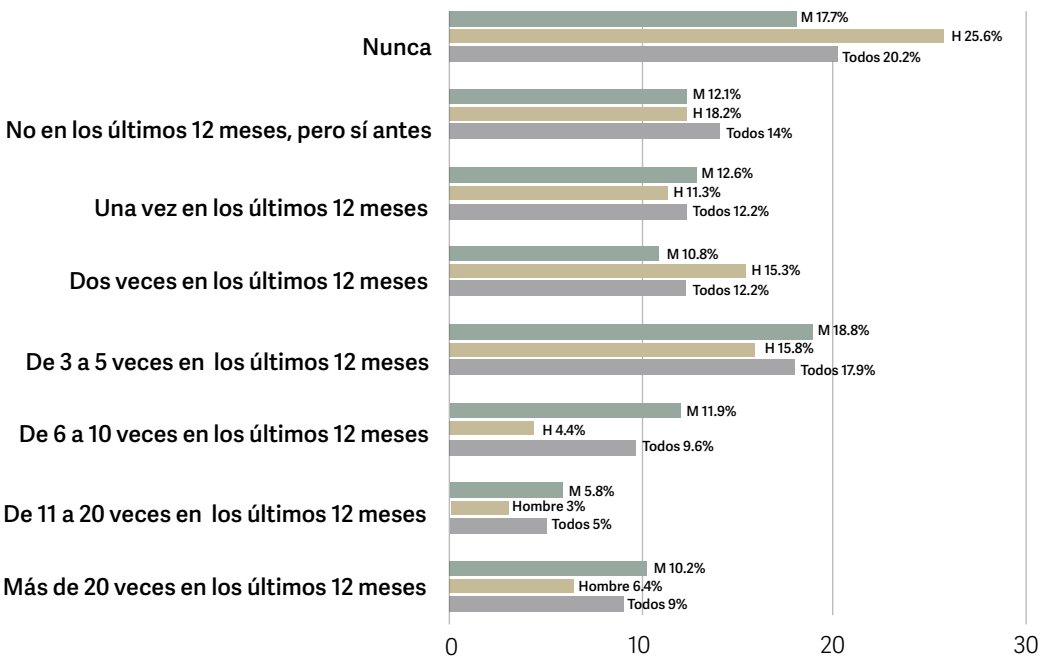


Figura 5. Gritar a otros familiares

Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que más veces le has gritado?

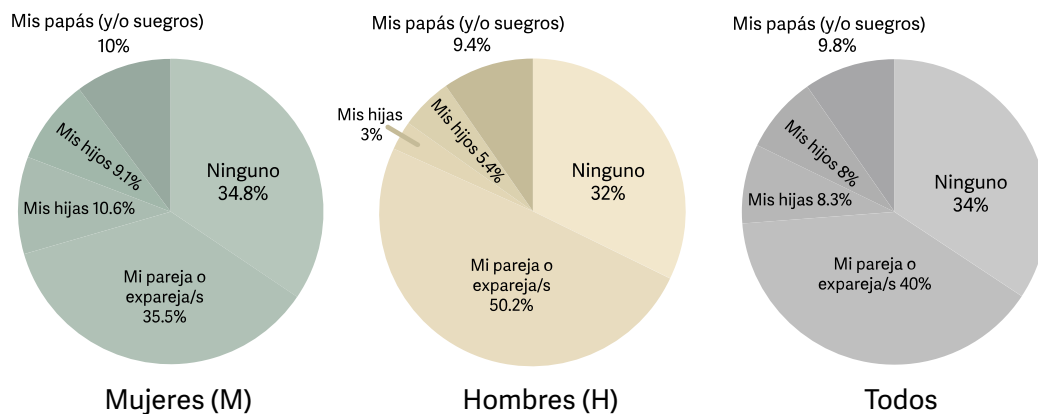


¿Cuántas veces lo has hecho?

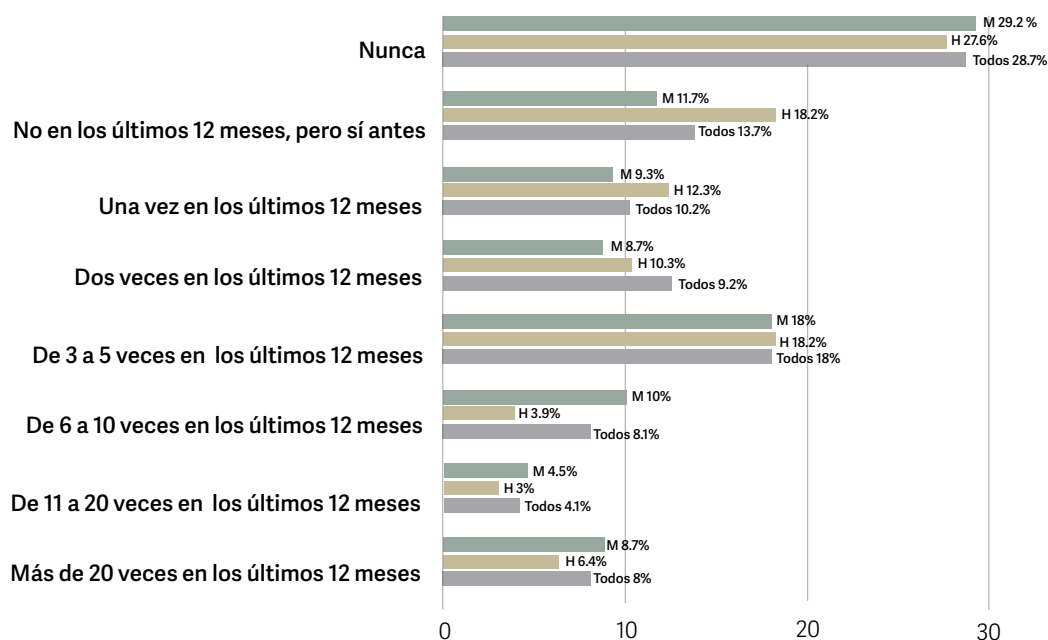


**Figura 6. Familiares que gritaron al participante**

**¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha gritado más veces?**

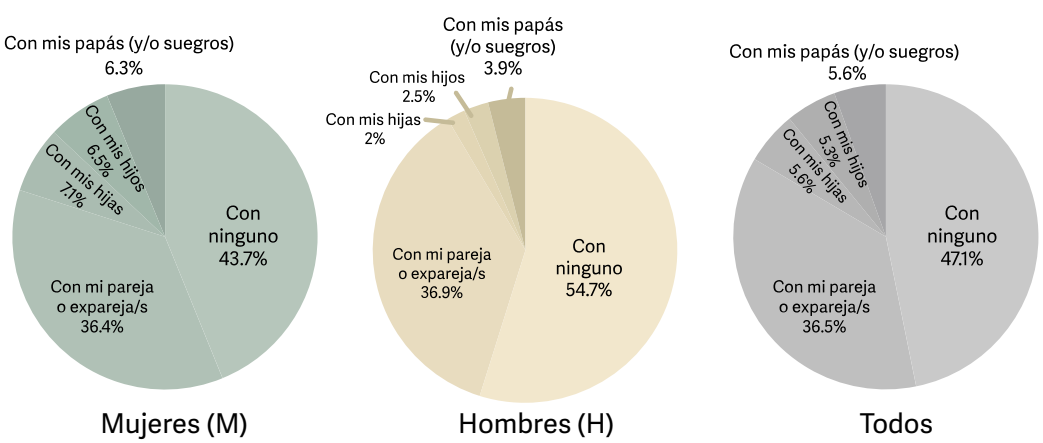


**¿Cuántas veces te lo hicieron?**



**Figura 7. Familiar con quien se enoja el participante y sale bruscamente de la casa o habitación**

¿Con quién te ha sucedido más veces, que te enojas y te sales bruscamente de la casa o habitación?



¿Cuántas veces lo has hecho?

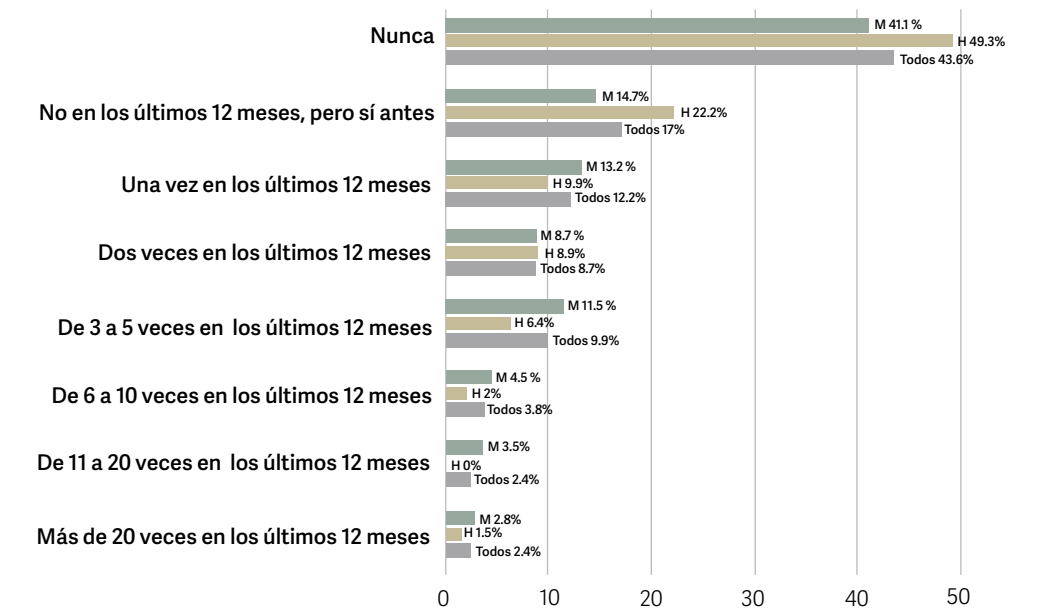
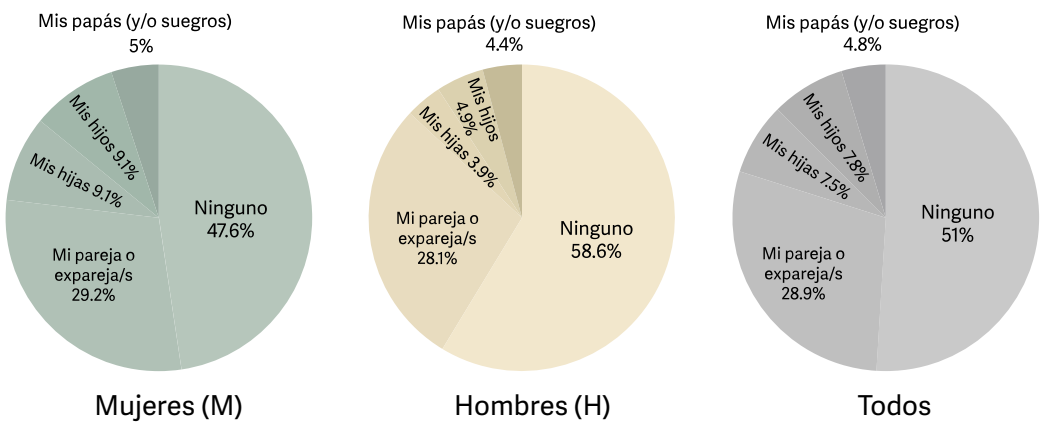
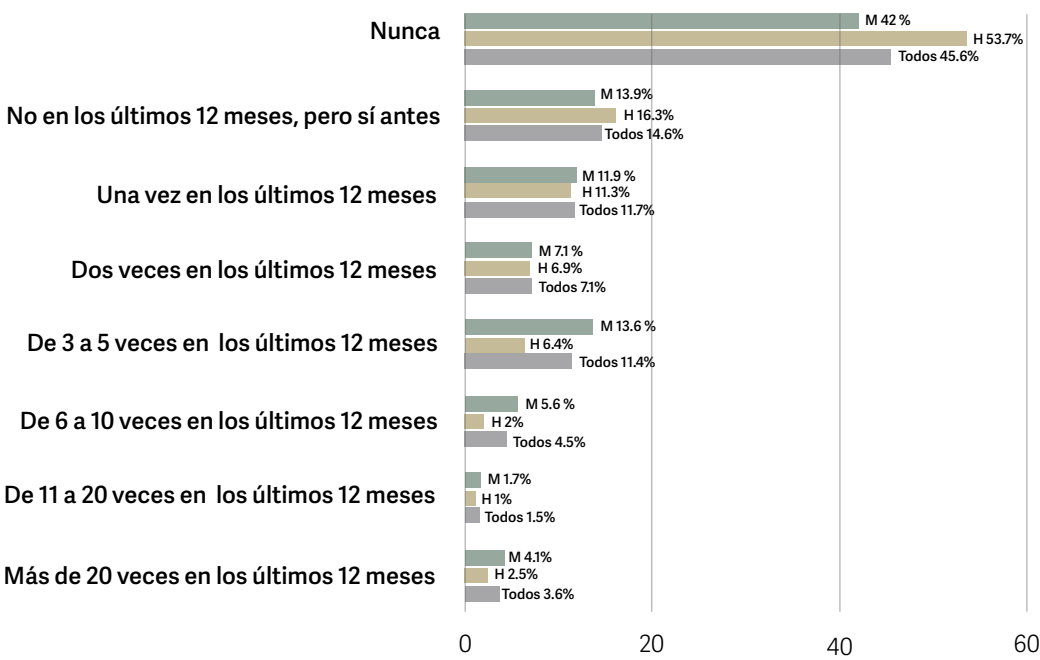


Figura 8. Familiar se enoja y se sale bruscamente de la casa o habitación

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces se ha salido bruscamente de la casa o habitación?

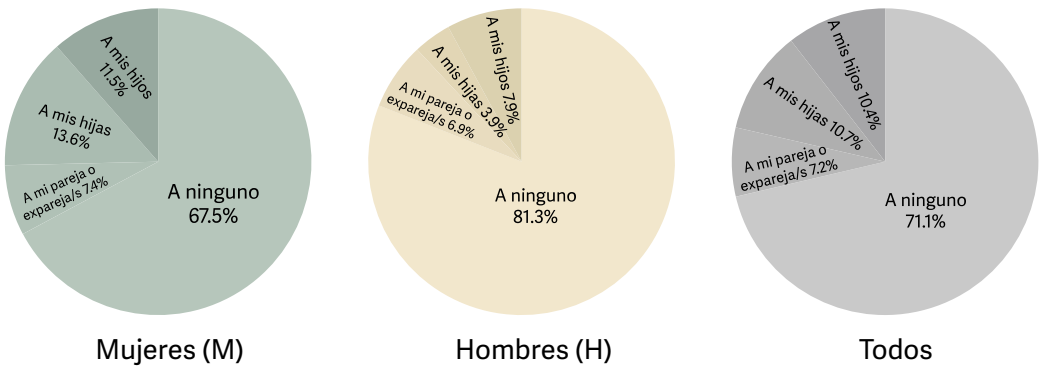


¿Cuántas veces te lo hicieron?

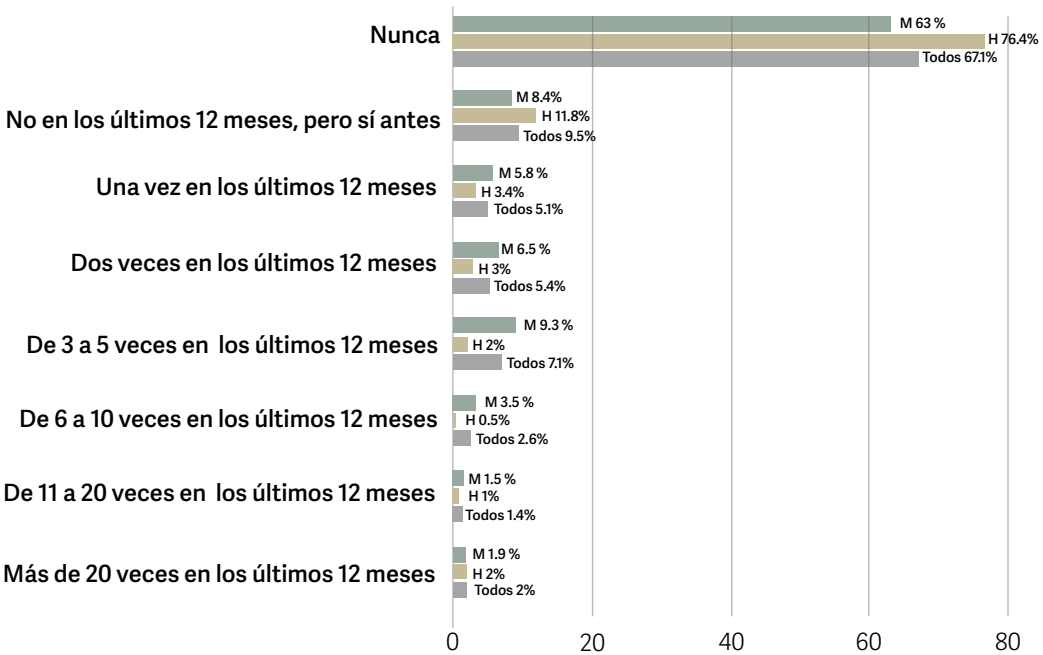


**Figura 9. Familiar a quien el participante ha amenazado con golpearle o aventarle algo**

Estando enojado, ¿quién es la persona a la que más veces has amenazado con golpearle o aventarle algo?

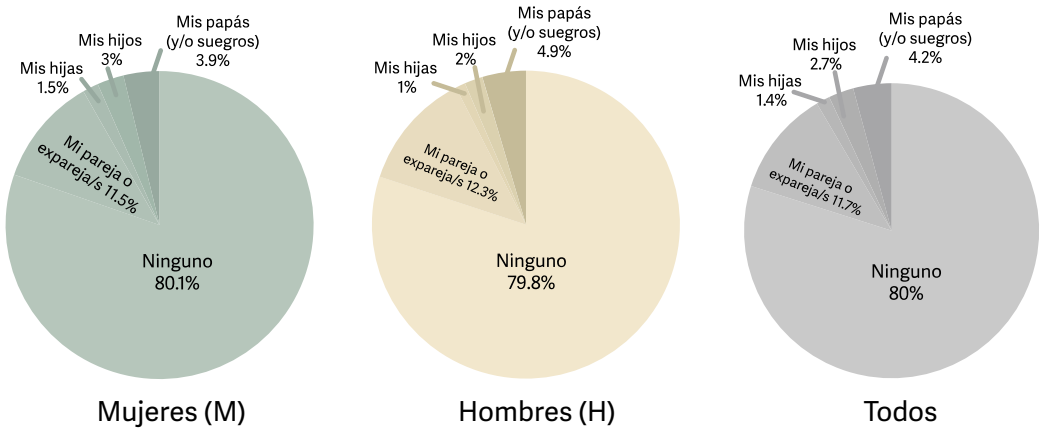


¿Cuántas veces lo has hecho?

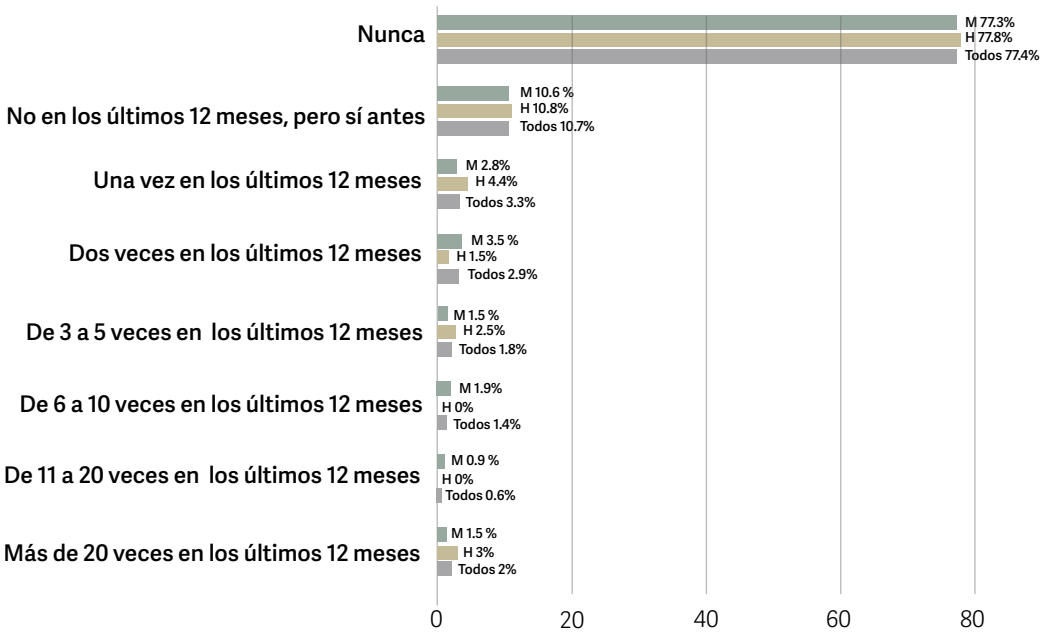


**Figura 10. Familiares que han amenazado al participante con golpearle o aventarle algo**

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha amenazado con golpearle o aventarte algo?

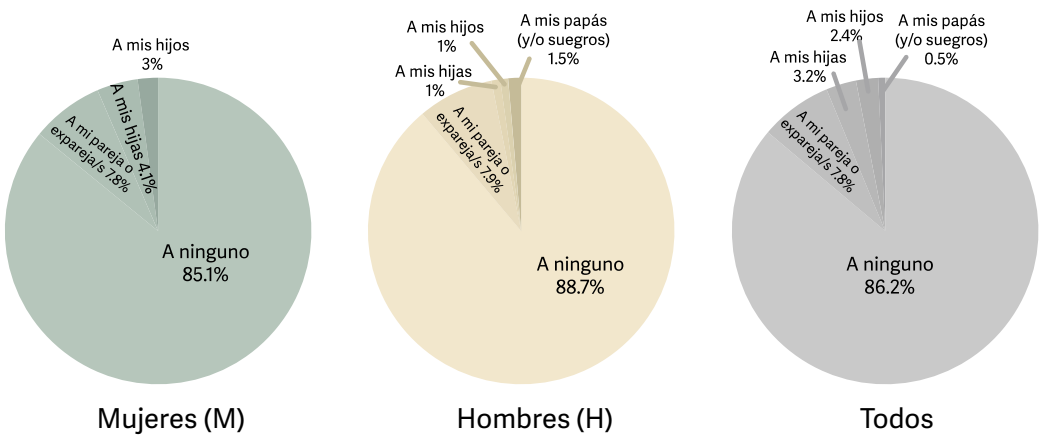


¿Cuántas veces te lo hicieron?



**Figura 11. Familiar a quien el participante le ha destruido más pertenencias**

Estando enojado, ¿a quién le has destruido más pertenencias?



¿Cuántas veces lo has hecho?

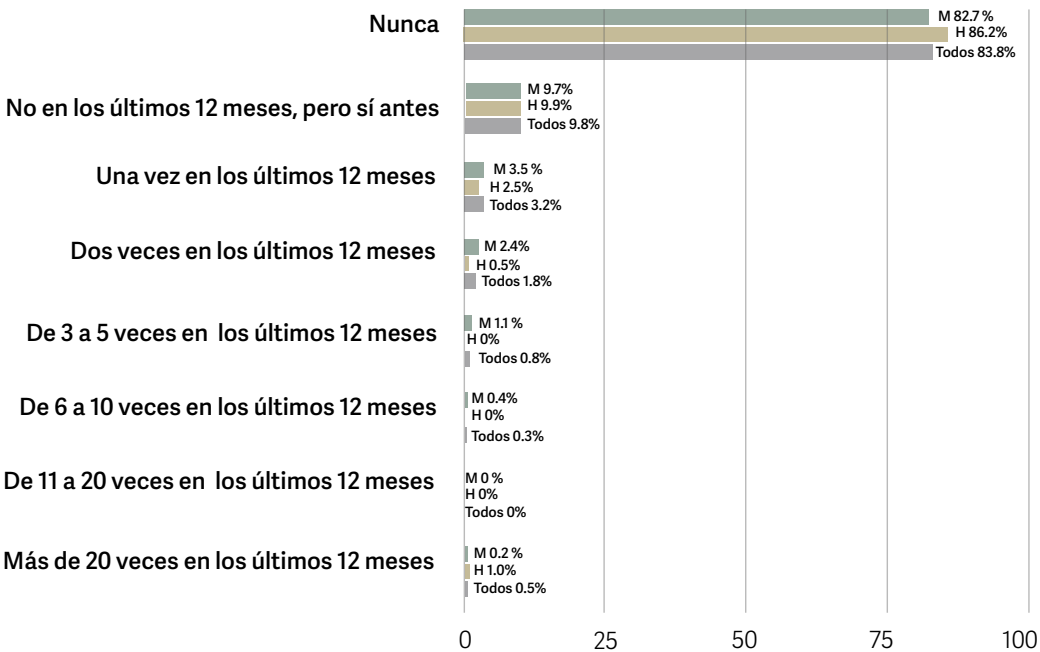
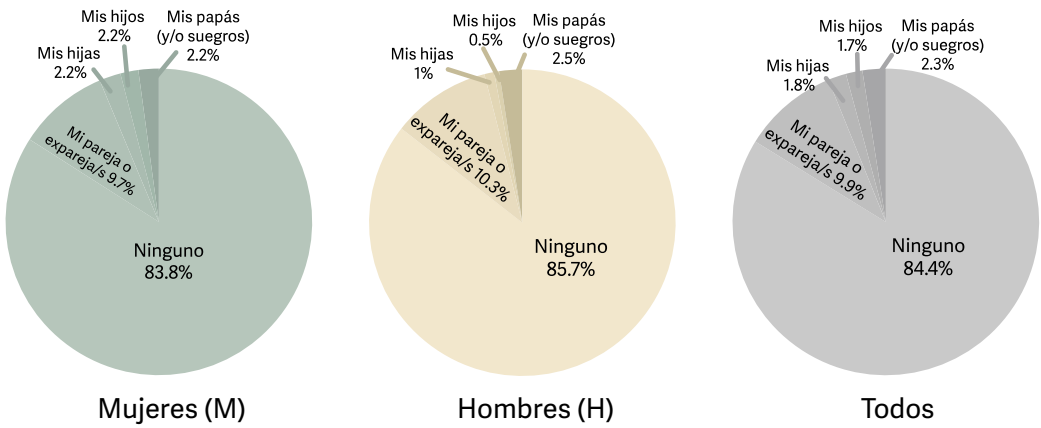
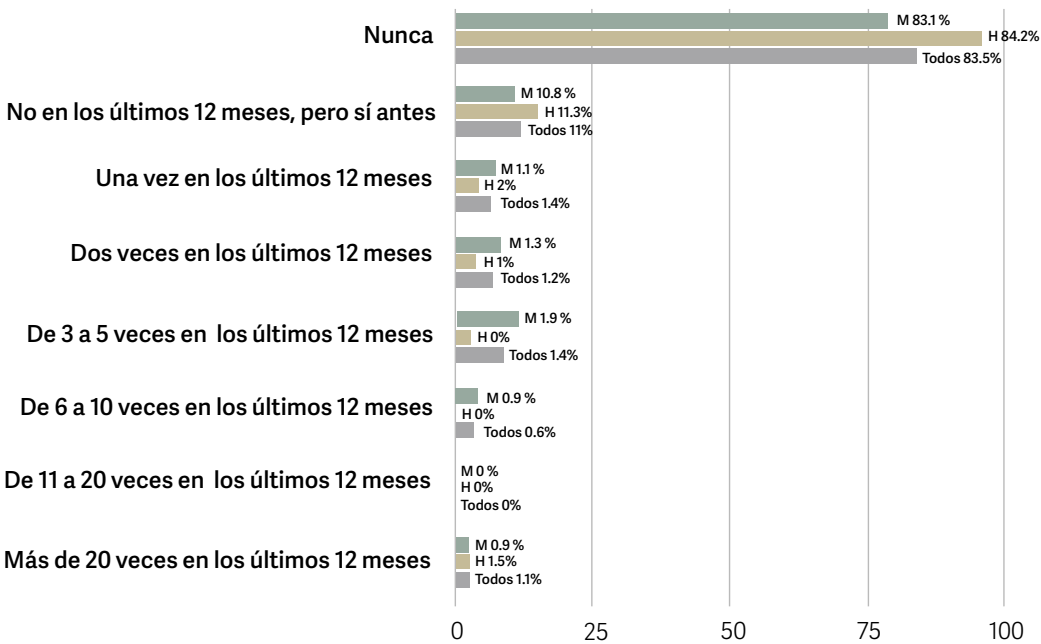


Figura 12. Familiar que ha destruido más pertenencias al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, ha destruido más pertenencias tuyas?

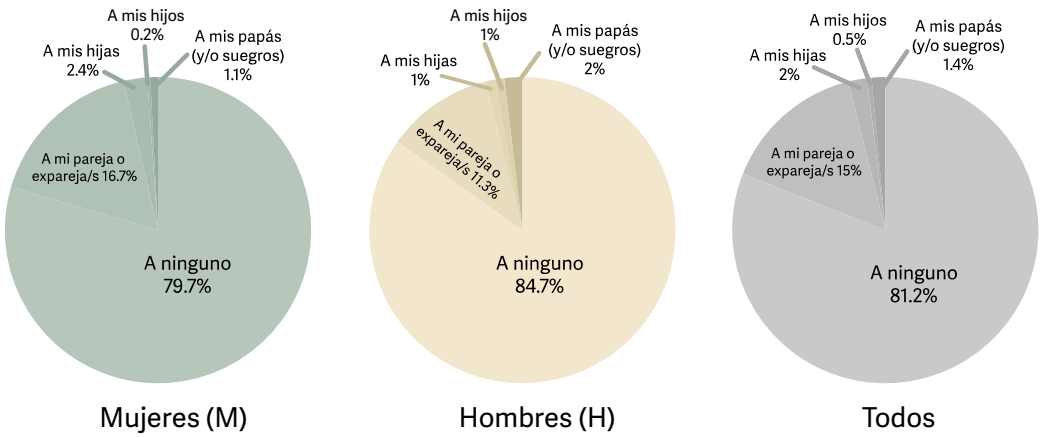


¿Cuántas veces te lo hicieron?

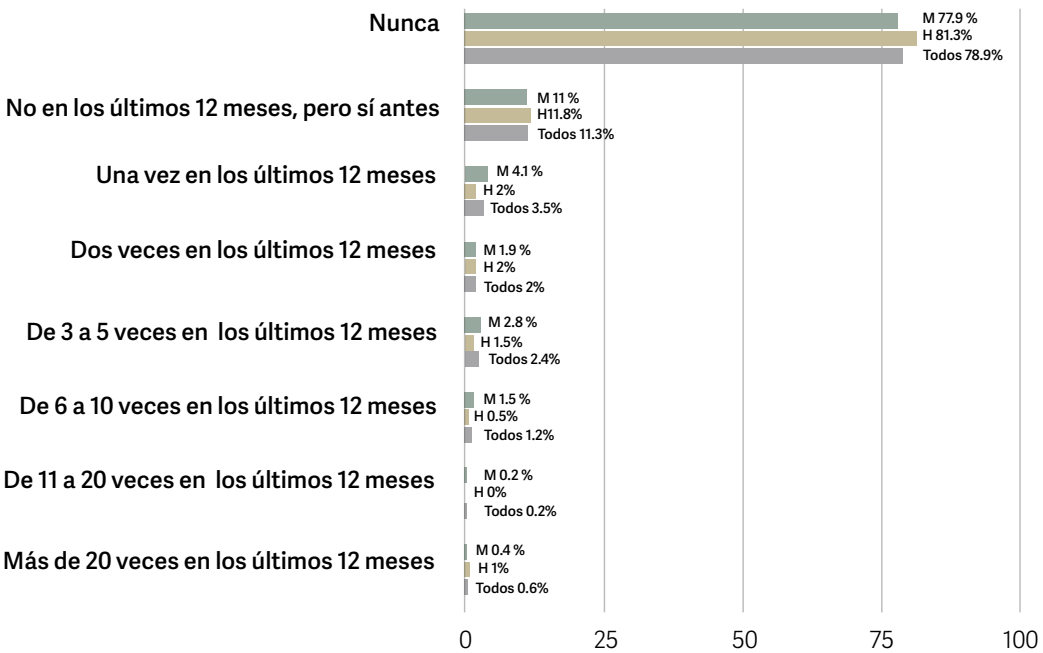


**Figura 13. Familiares a quienes el participante les ha hecho más cosas por rencor (resentimiento)**

Estando enojado, ¿cuál es la persona a quien le has hecho más cosas por rencor (resentimiento)?

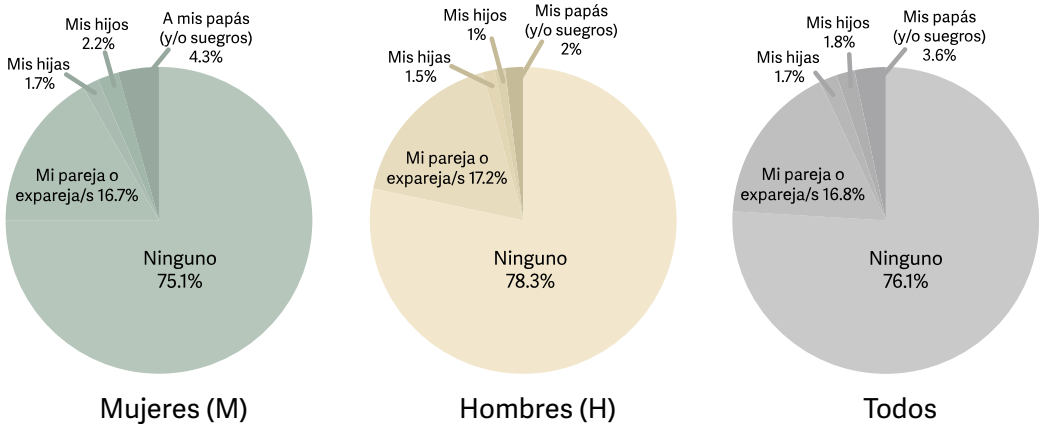


¿Cuántas veces lo has hecho?

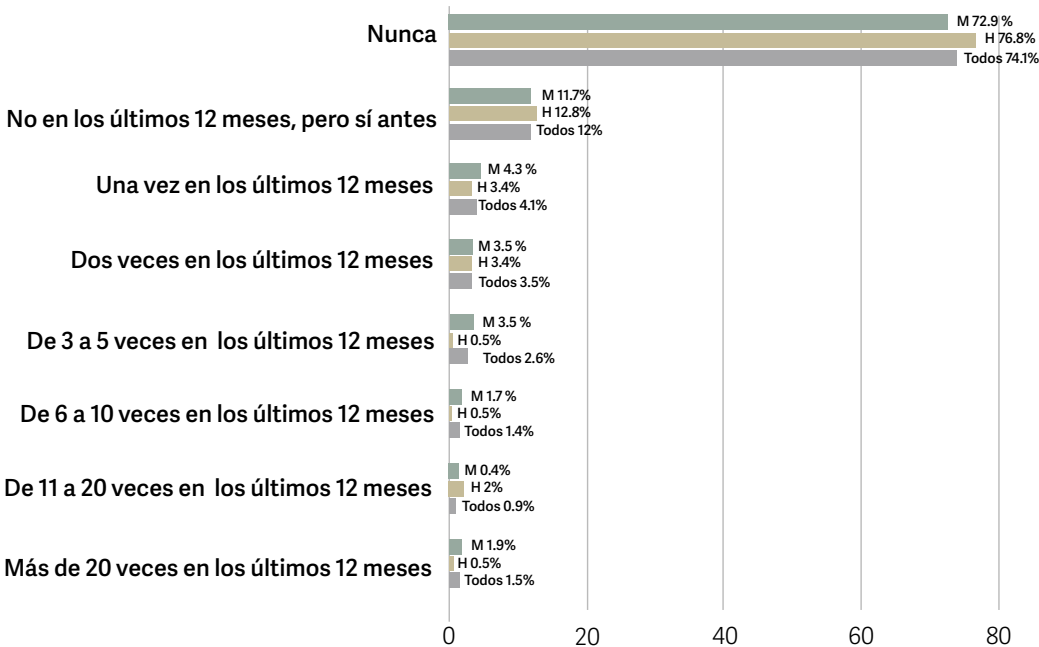


**Figura 14. Familiares que le han hecho más cosas por rencor (resentimiento) al participante**

**¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha hecho más cosas por rencor (resentimiento)?**

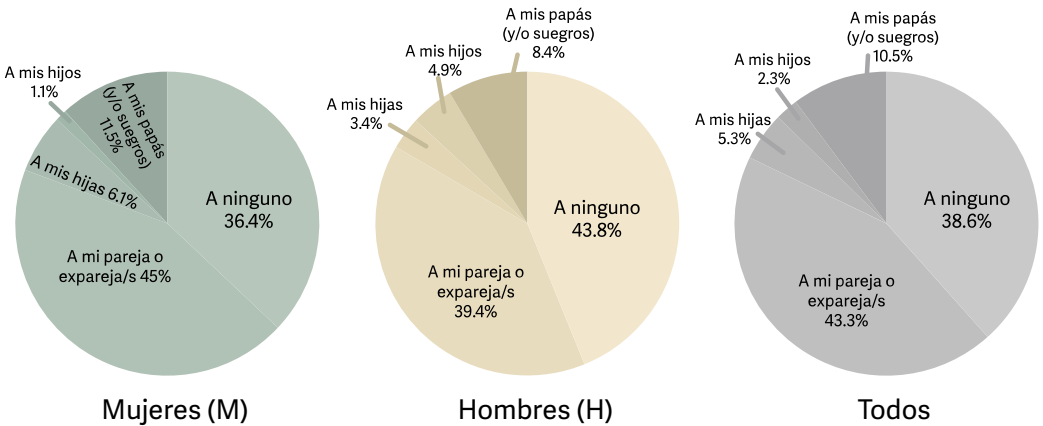


**¿Cuántas veces te lo hicieron?**

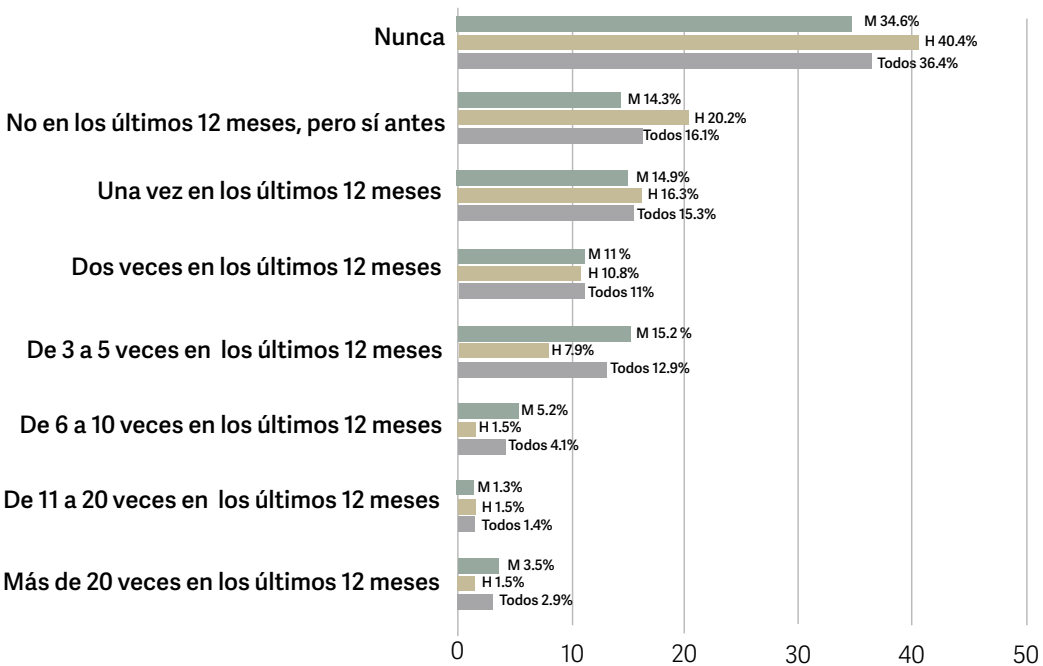


**Figura 15. Familiares a quienes el participante más les dejó de hablar porque se enojó**

¿Cuál persona es a la que más veces le dejaste de hablar porque te enojaste?

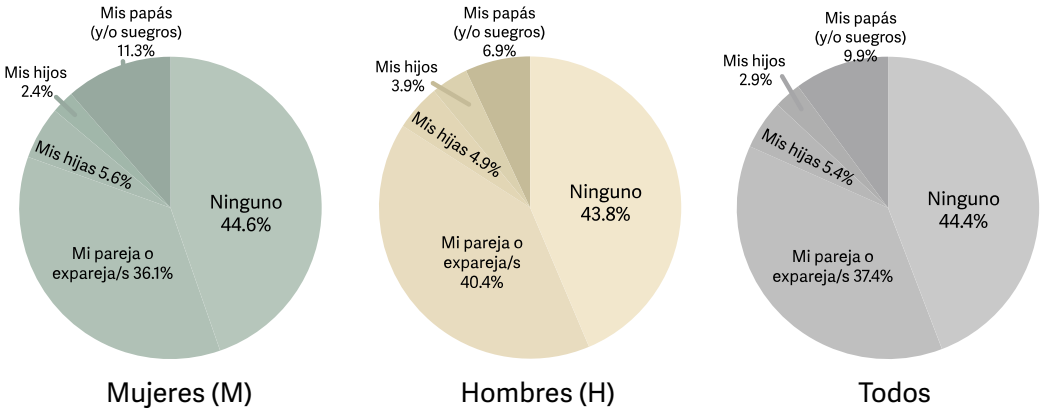


¿Cuántas veces lo has hecho?

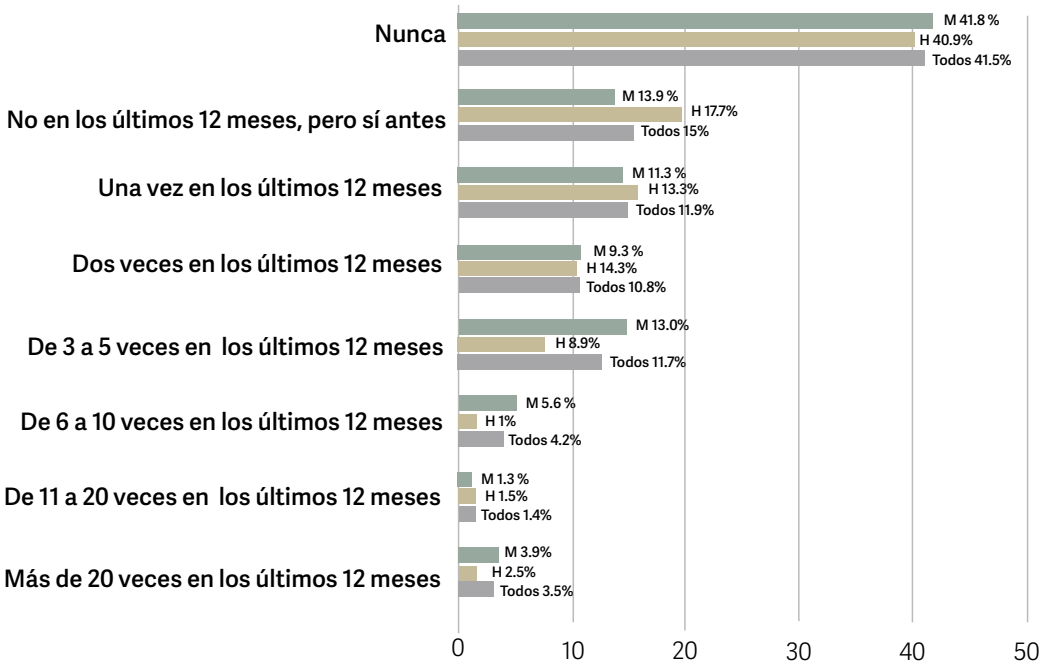


**Figura 16. Familiares que más veces le han dejado de hablar al participante porque se enojaron con él/ella**

¿Quién es la persona que más veces te ha dejado de hablar porque se enojó contigo?

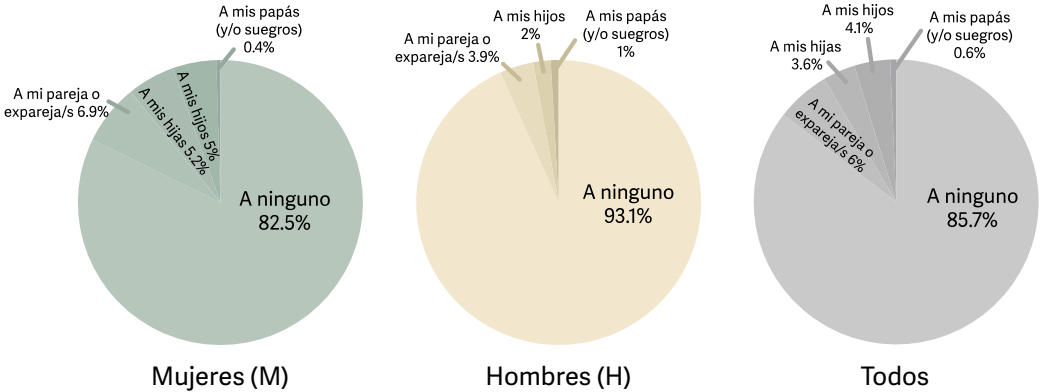


¿Cuántas veces te lo hicieron?

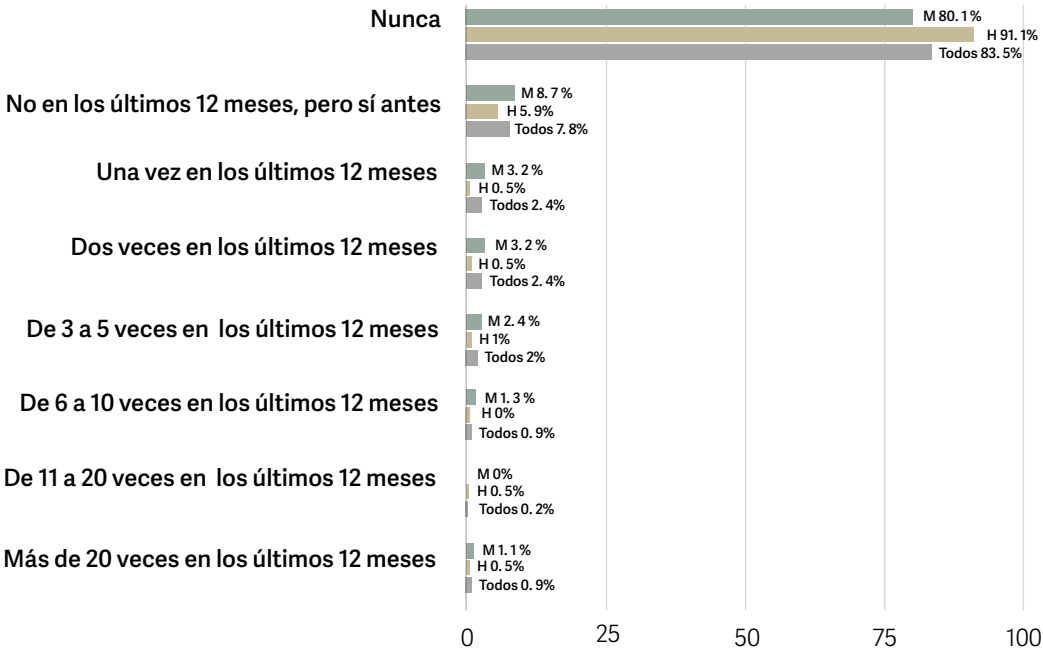


**Figura 17. Familiares a quienes más veces ha tratado de herir físicamente o arrojar algo el participante**

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has tratado de herir físicamente o arrojarle algo?

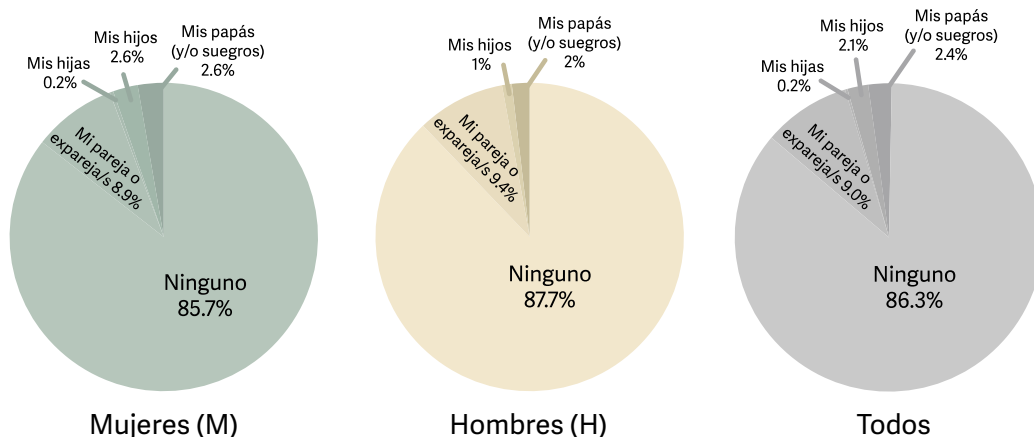


¿Cuántas veces lo has hecho?

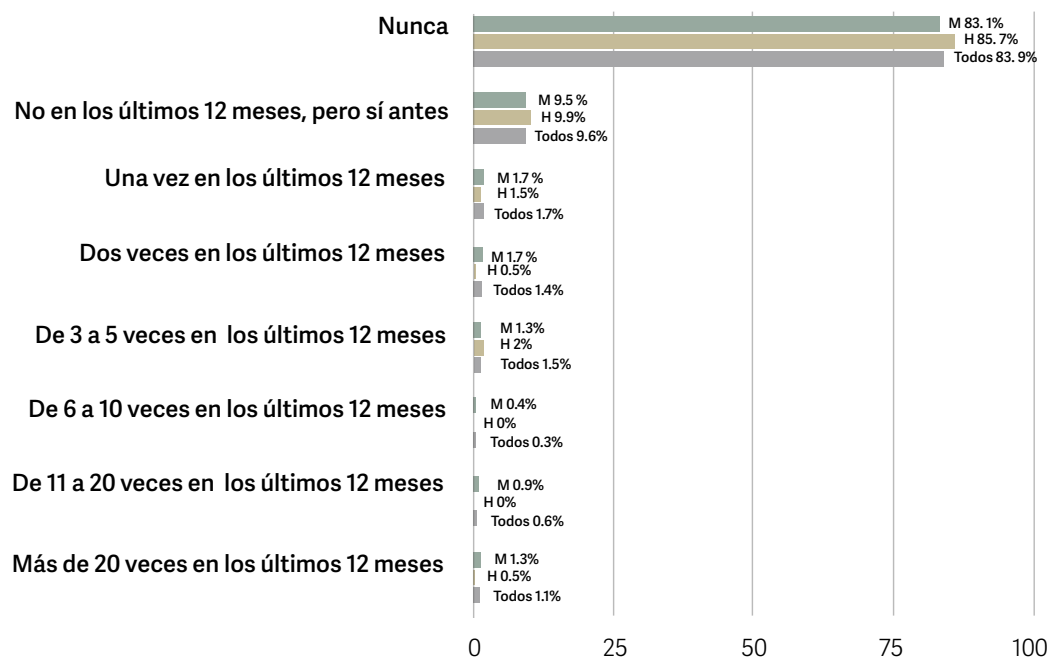


**Figura 18. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de herir físicamente o aventarle algo al participante**

**¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces ha tratado de herirte físicamente o aventarte algo?**

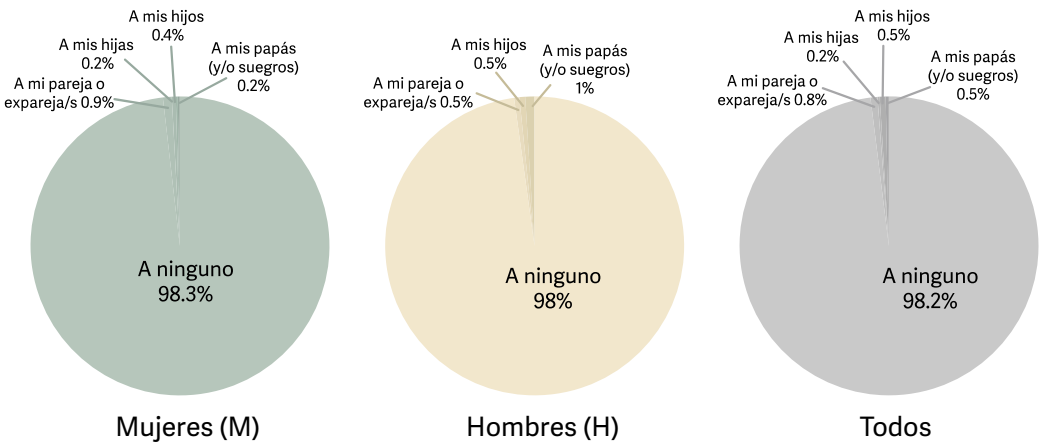


**¿Cuántas veces te lo hicieron?**

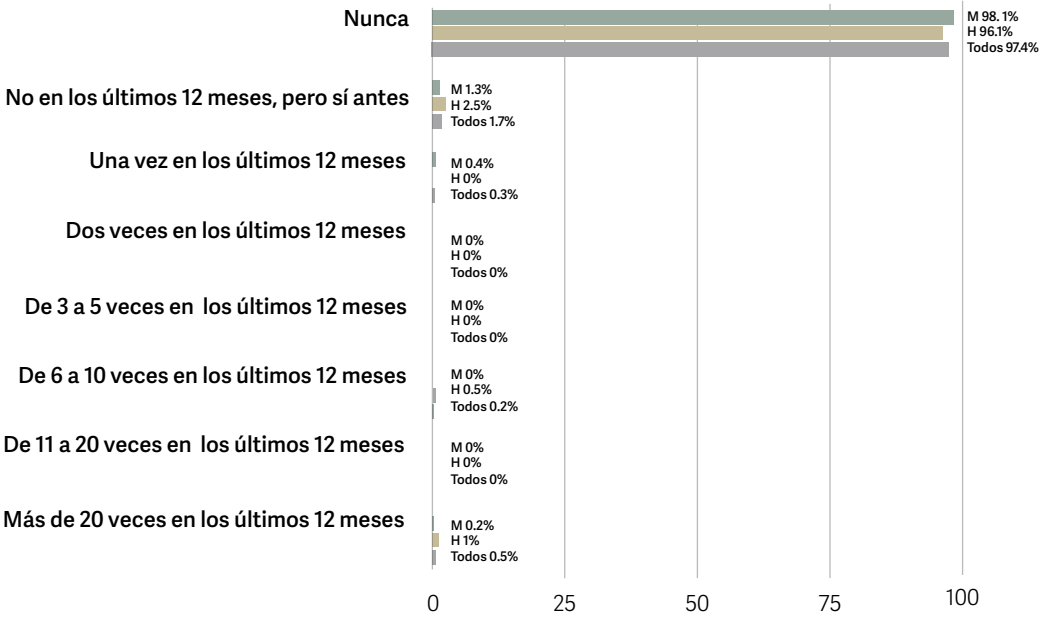


**Figura 19. Familiares a quienes el participante, al enojarse, más veces ha tratado de ahorcar**

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has tratado de ahorcar?

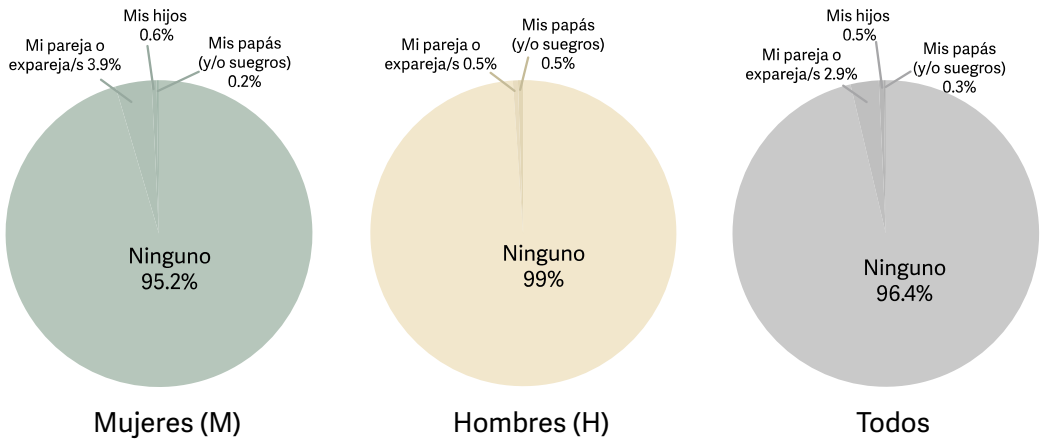


¿Cuántas veces lo has hecho?

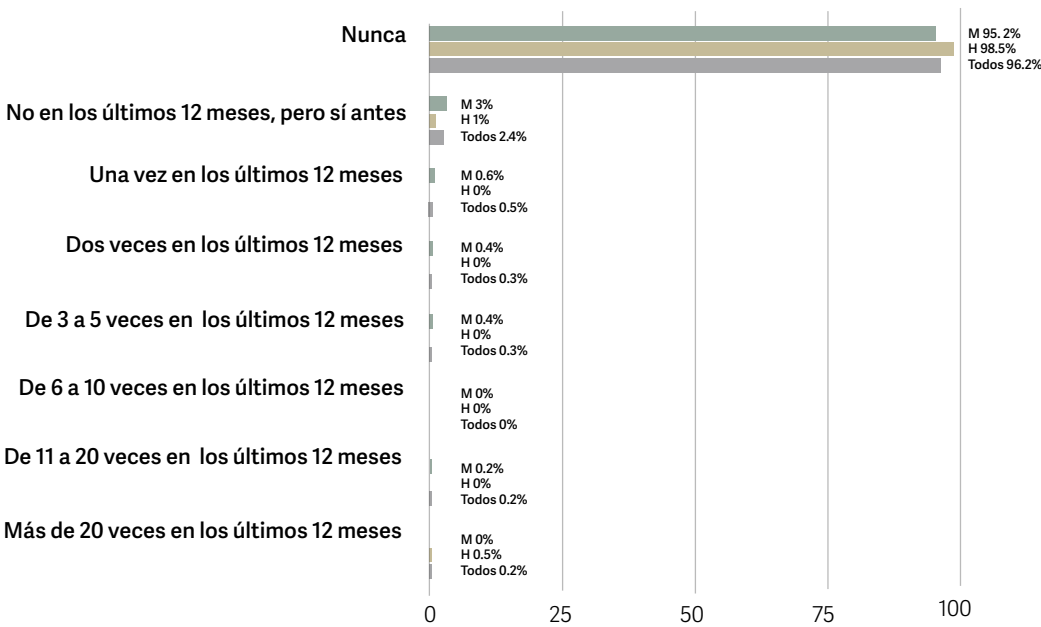


**Figura 20. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de ahorcar al participante**

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces ha tratado de ahorcarte?

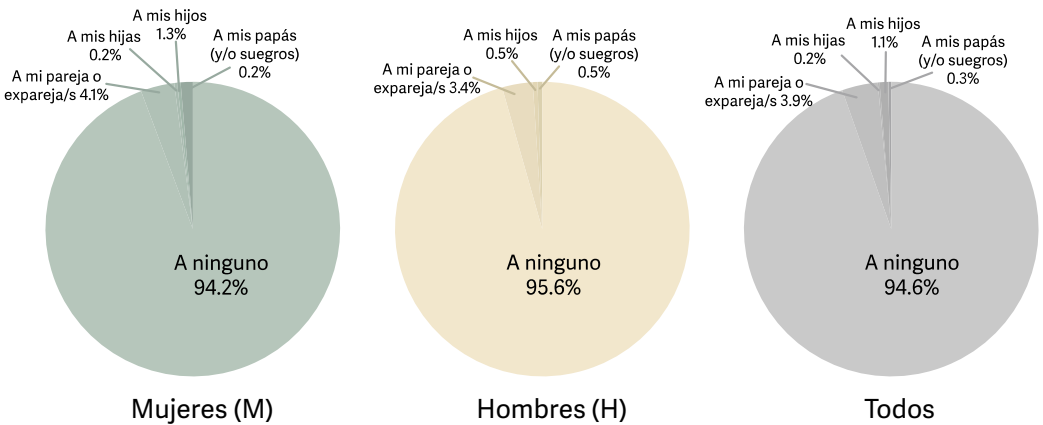


¿Cuántas veces te lo hicieron?

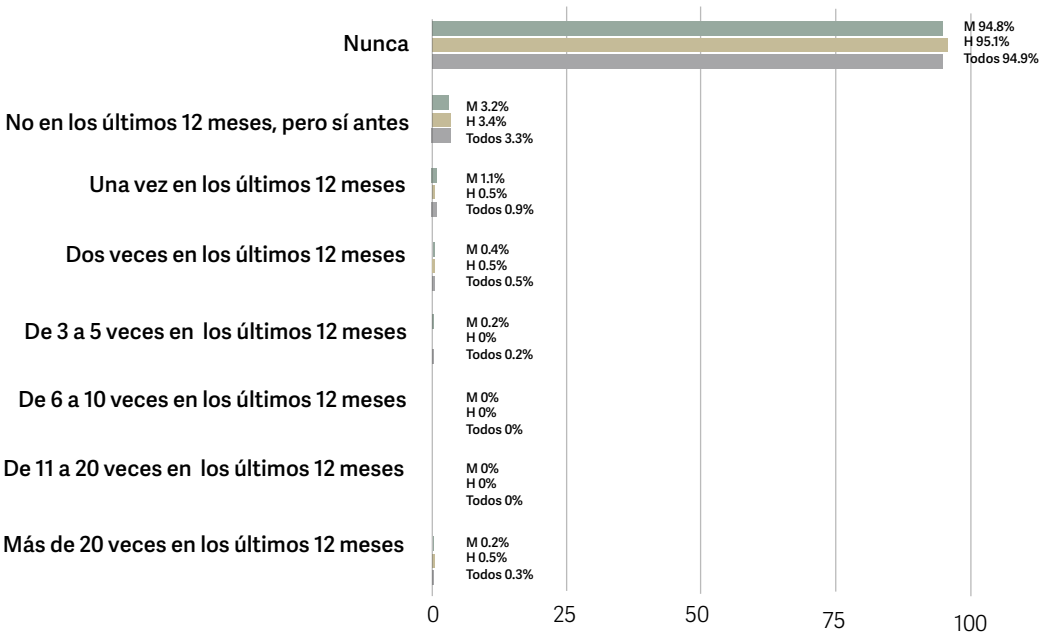


**Figura 21. Familiares a quienes, estando enojado, el participante más veces ha aventado contra la pared**

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has aventado contra la pared?

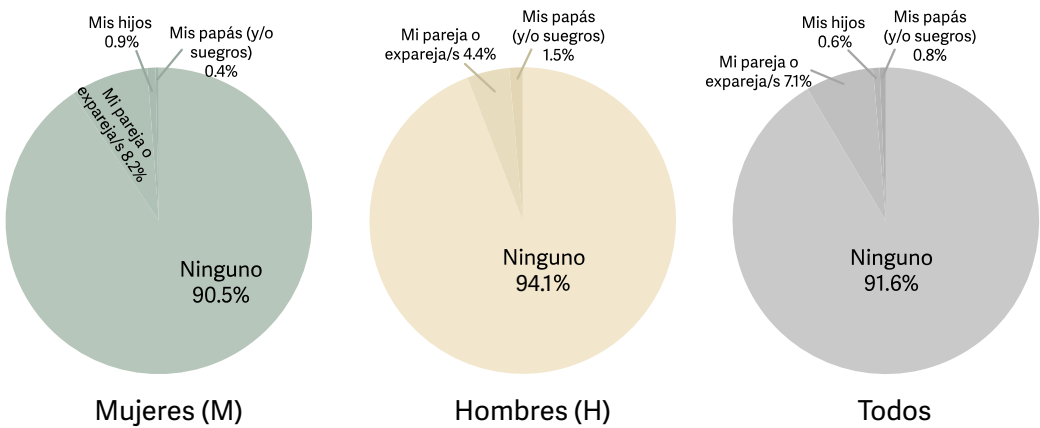


¿Cuántas veces lo has hecho?

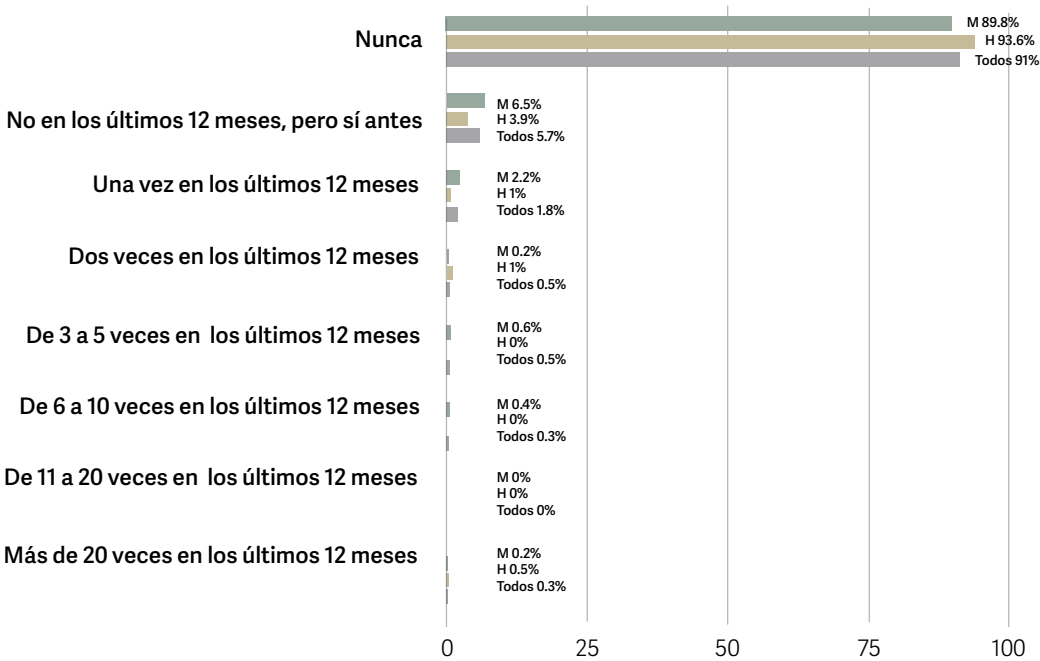


**Figura 22. Familiares que, al enojarse, más veces han aventado al participante contra la pared**

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha aventado contra la pared?

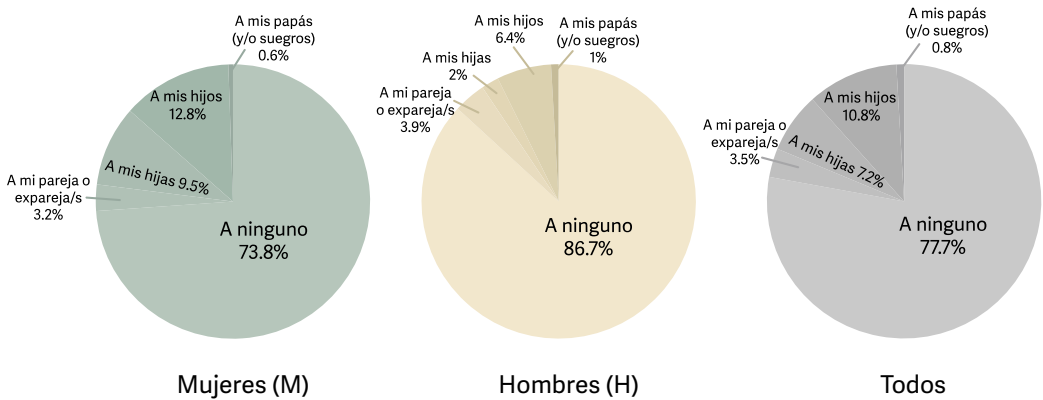


¿Cuántas veces te lo hicieron?

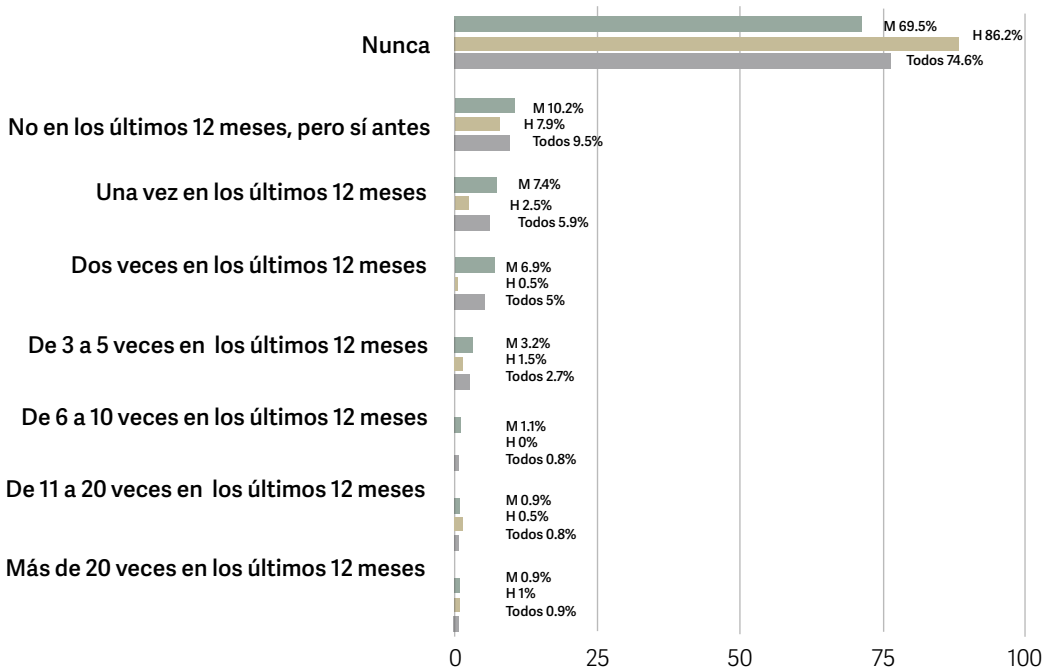


**Figura 23. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha golpeado**

**Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has golpeado?**

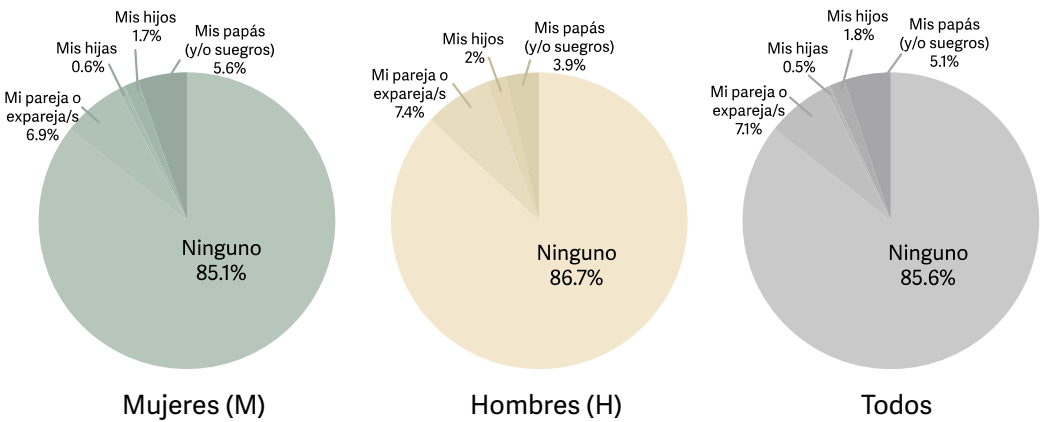


**¿Cuántas veces lo has hecho?**

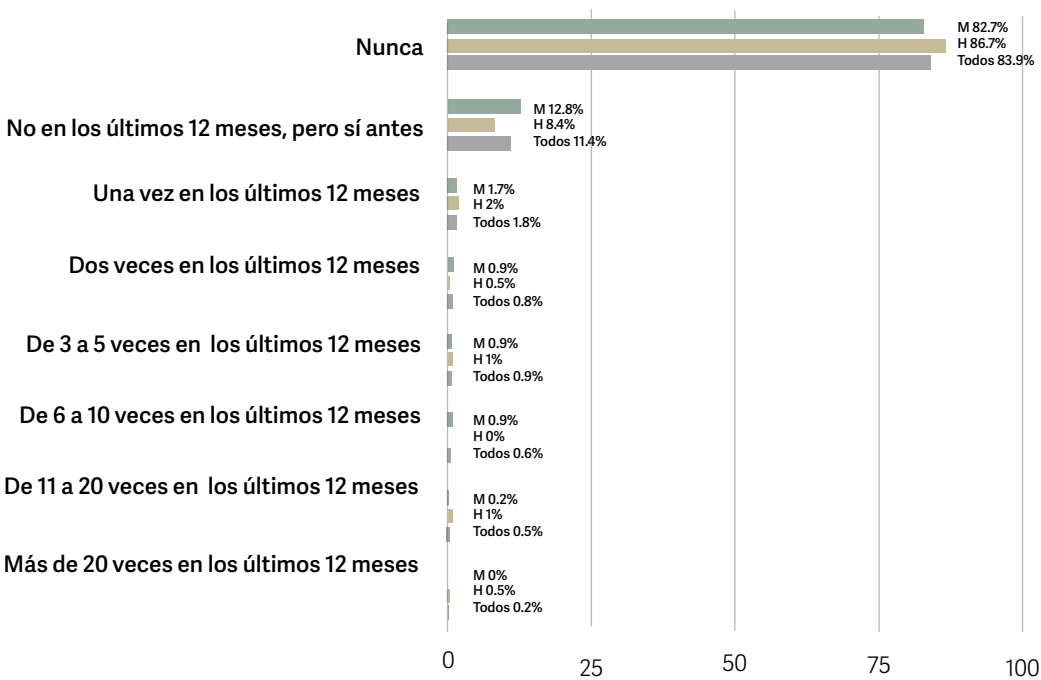


**Figura 24. Familiares que, al enojarse, más veces han golpeado al participante**

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha golpeado?

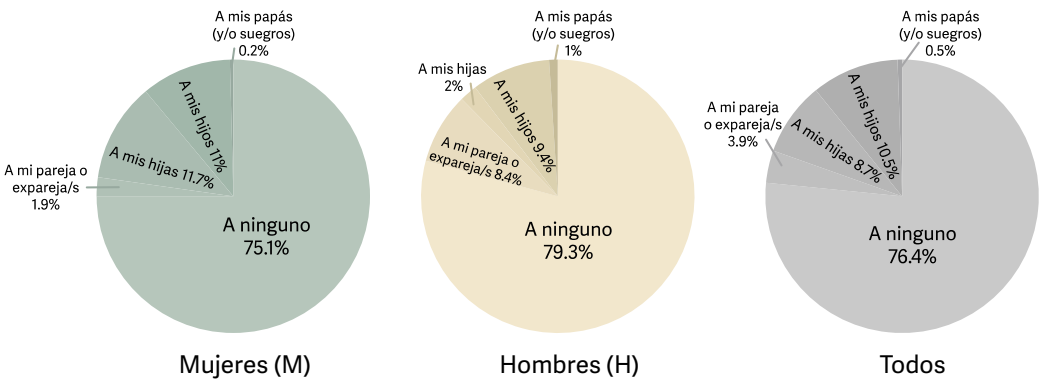


¿Cuántas veces te lo hicieron?

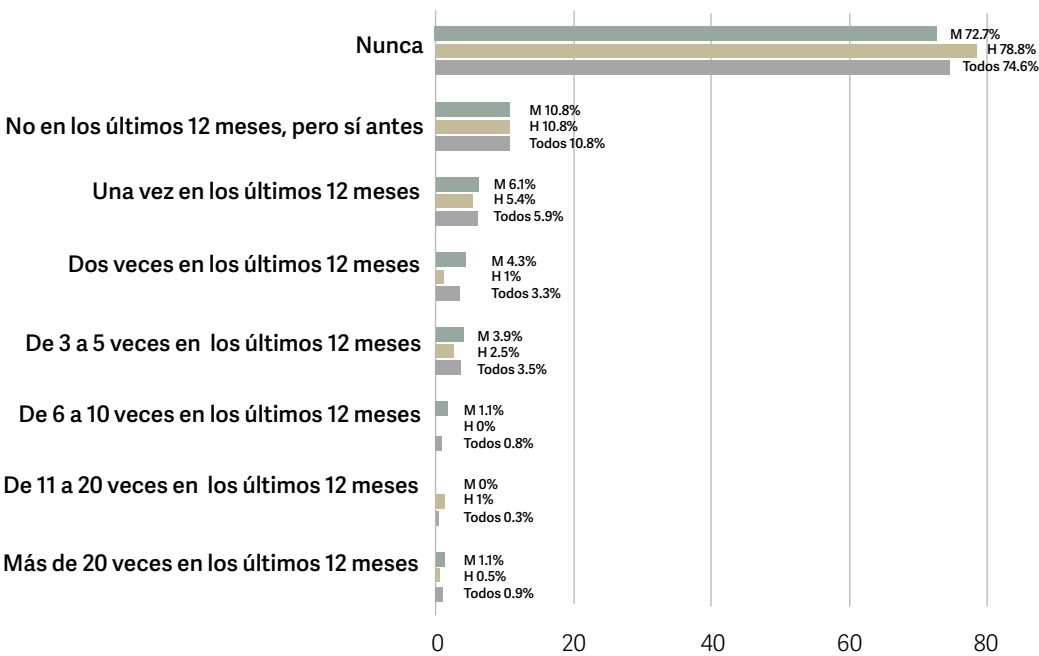


**Figura 25. Familiares a quienes, al enojarse, el participante ha zarandeado más veces**

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has zarandeado?

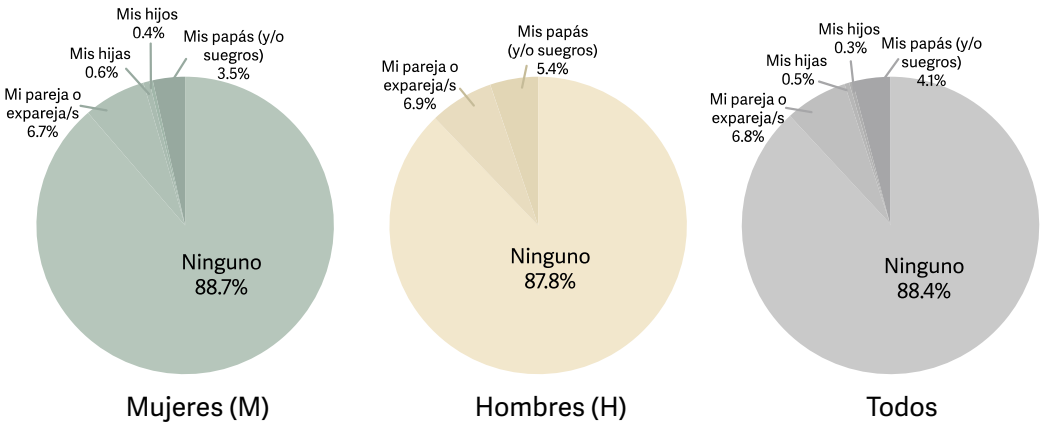


¿Cuántas veces lo has hecho?

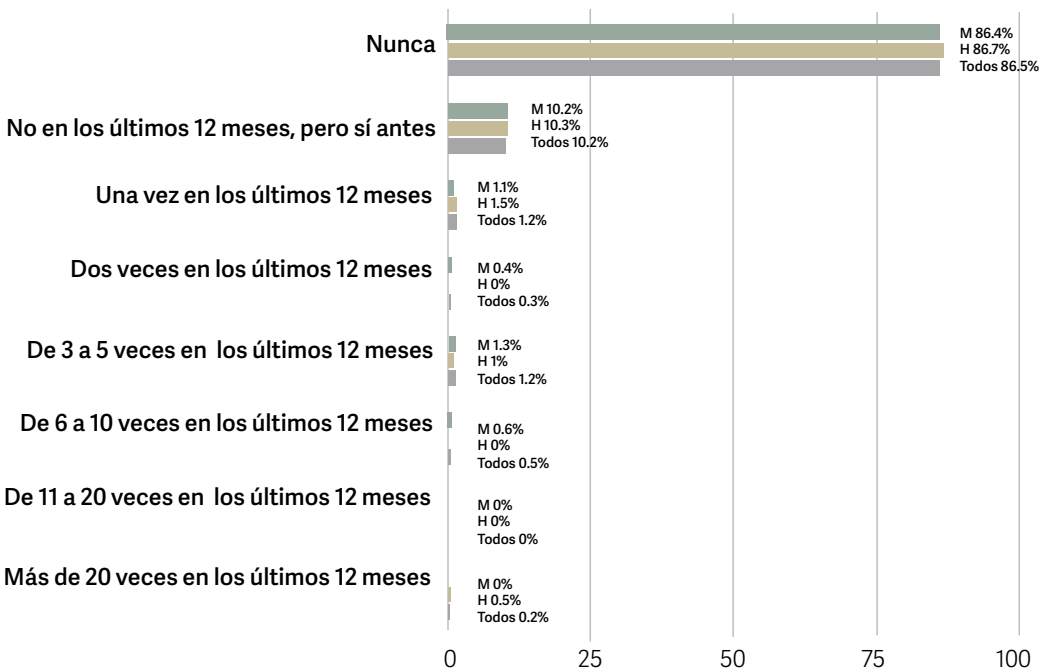


**Figura 26. Familiares que, al enojarse, más veces han zarandeado al participante**

**¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha zarandeado?**

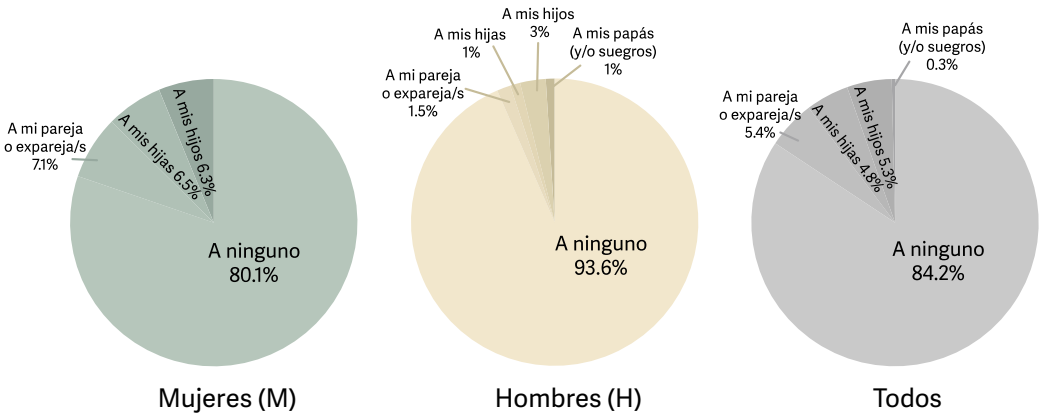


**¿Cuántas veces te lo hicieron?**

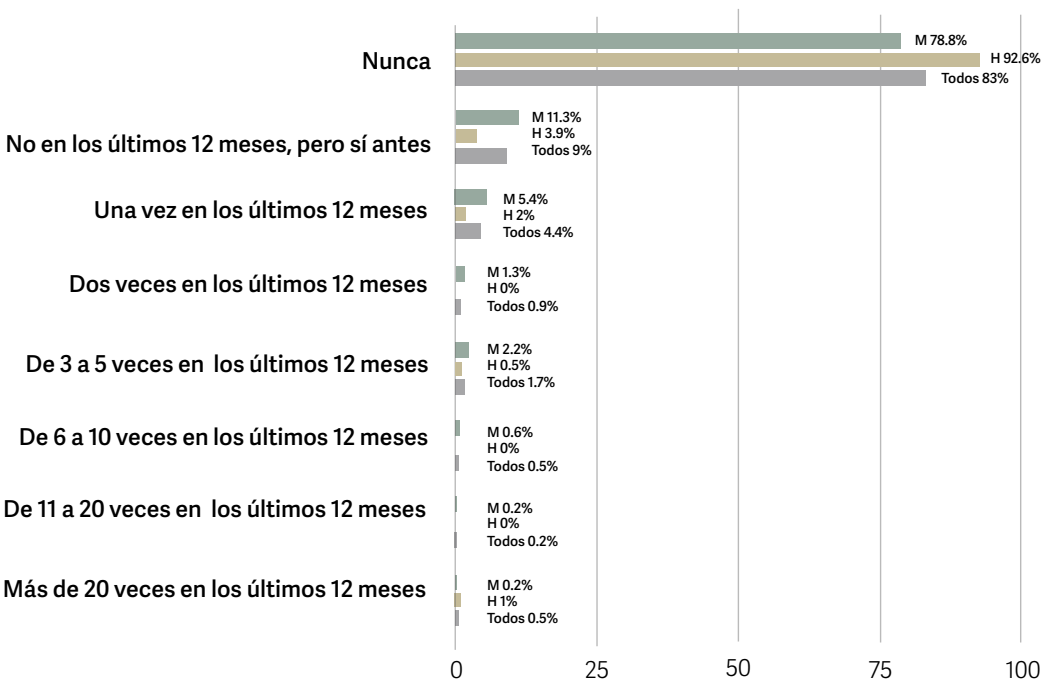


**Figura 27. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha abofeteado**

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has abofeteado?

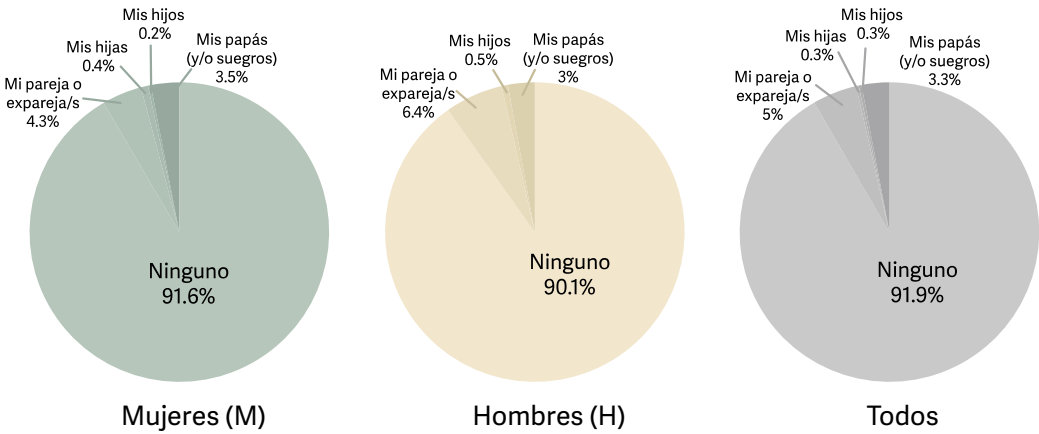


¿Cuántas veces lo has hecho?

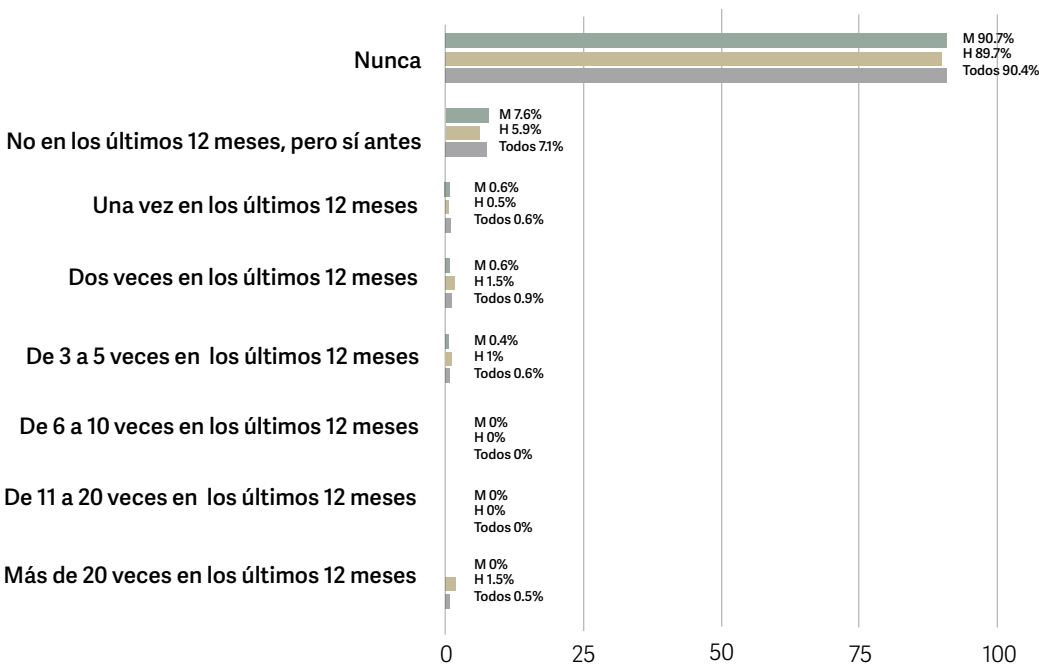


**Figura 28. Familiares que, estando enojados, más veces han abofeteado al participante**

**¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha abofeteado?**

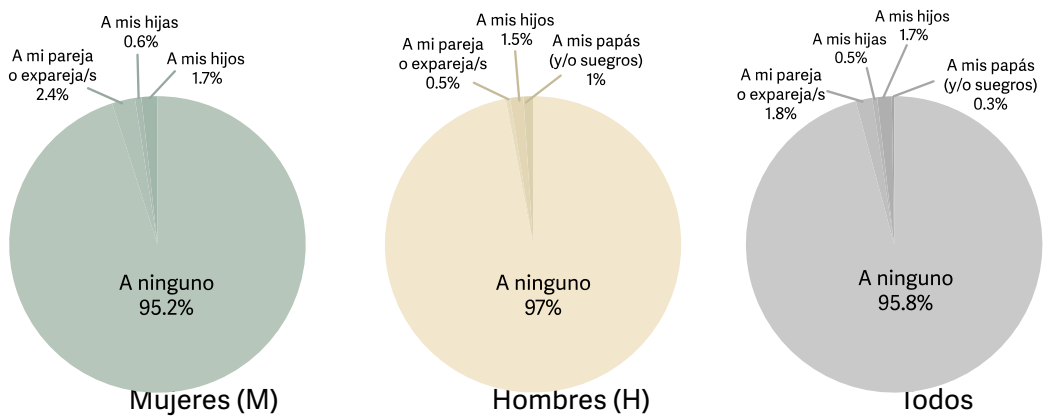


**¿Cuántas veces te lo hicieron?**

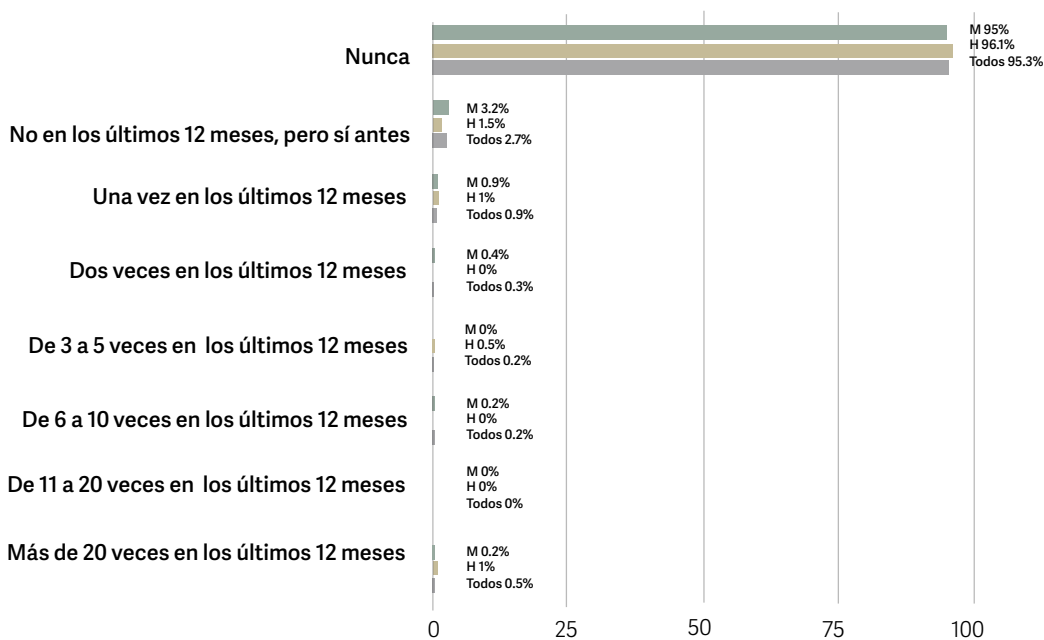


**Figura 29. Familiares a quienes, estando enojado, el participante ha pateado más veces**

**Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has pateado?**

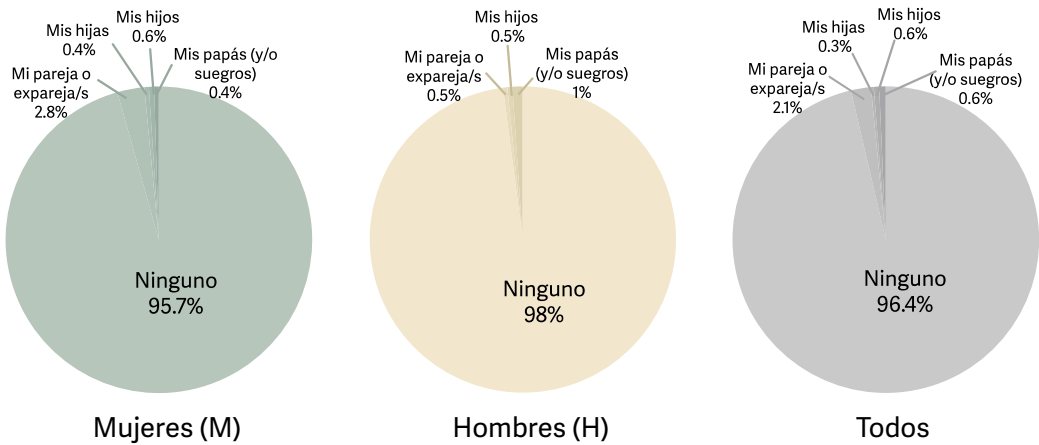


**¿Cuántas veces lo has hecho?**

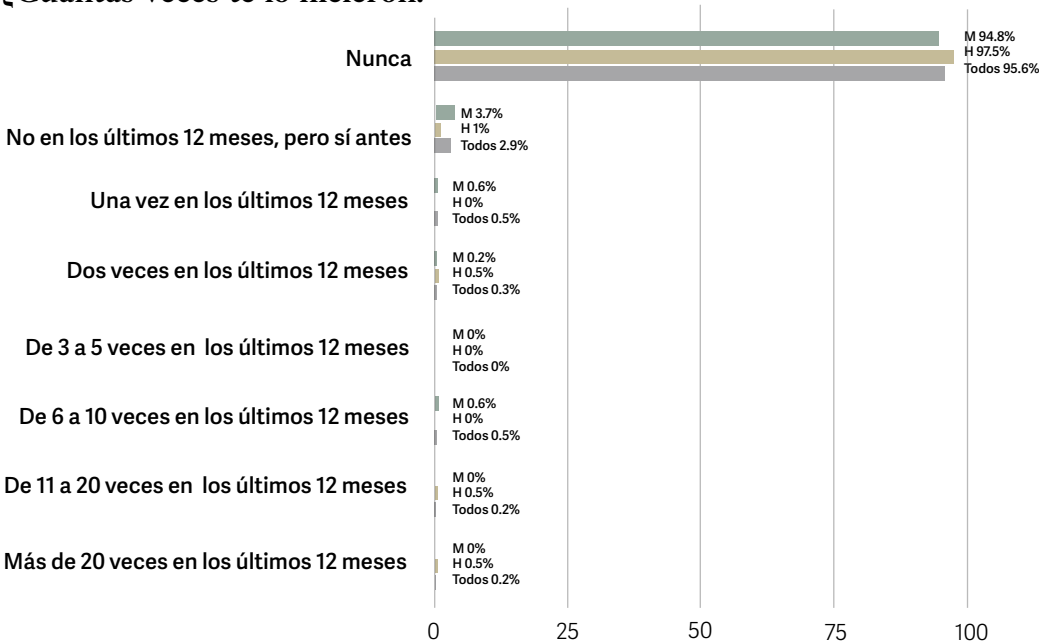


**Figura 30. Familiares que, al enojarse, más veces han pateado al participante**

**¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha pateado?**



**¿Cuántas veces te lo hicieron?**



## El enojo y su relación con la violencia

Dentro de la muestra, hubo 157 personas con alta tendencia a enojarse (118 mujeres y 39 hombres), es decir, gente con enojos frecuentes, ante diversas frustraciones, con tendencia a reaccionar con irritabilidad. El término científico para estas tendencias es tener alto puntaje en el enojo como rasgo de personalidad.

Por otro lado, también se identificó a un grupo de 168 personas con baja tendencia a enojarse (104 mujeres y 64 hombres), es decir, gente que se enoja pocas veces, ante pocas situaciones. El término científico para este tipo de personas es que tienen bajo puntaje en el enojo como rasgo de personalidad.

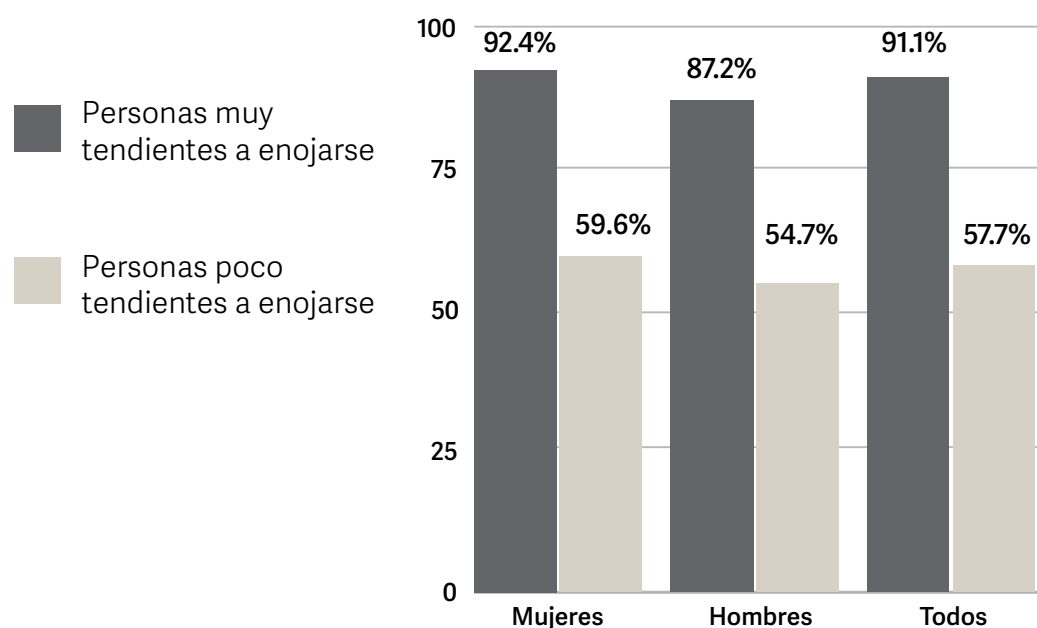
¿Unas personas son más violentas que otras? Para responder a esta pregunta, se comparó a la gente con alta y baja tendencia a enojarse. Como hipótesis, cabría esperar que las personas más enojonas son más violentas que las poco enojonas.

Como resultado, se encontró un patrón en el que, son más las personas con alta tendencia al enojo las que son violentas, mientras que un menor número de personas con baja tendencia al enojo, lo son. Este resultado se observó tanto en la violencia física como en la psicológica. Por ejemplo, el 91.1% de las personas con alta tendencia al enojo le ha gritado a algún familiar una o más veces en su vida, mientras que dicha conducta la ha presentado el 57.7% de los individuos con baja tendencia al enojo (Figura 31).

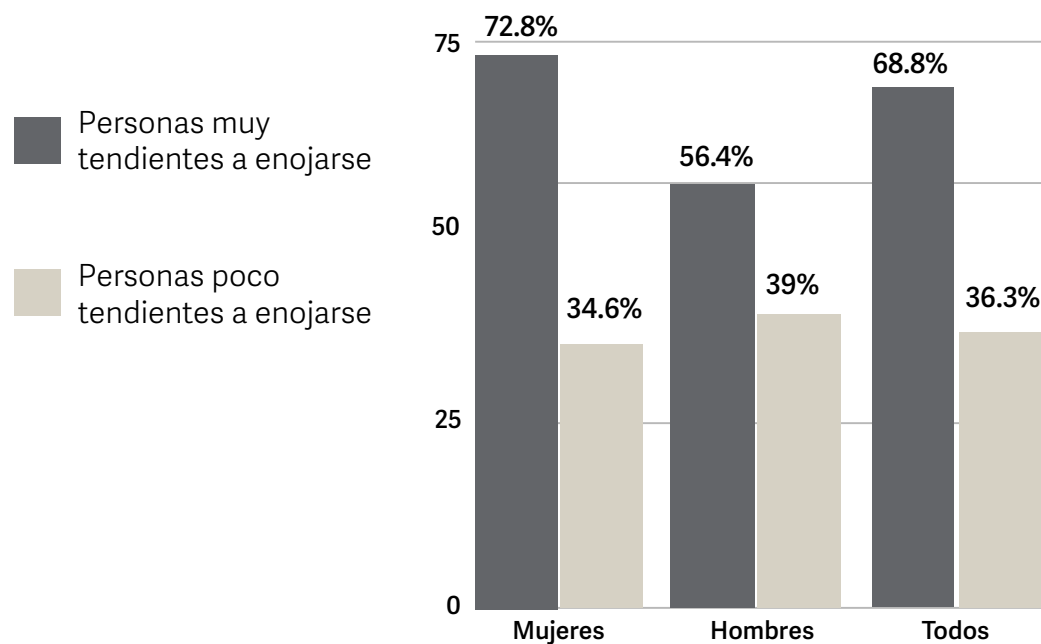
Notablemente, hubo más personas con alta tendencia al enojo que ejercieron estas conductas de violencia psicológica hacia algún familiar: gritarle, salir bruscamente de la casa o habitación por enojo, hacerles algo por rencor (resentimiento), dejarle de hablar, amenazarle con golpearle o aventarle algo y destruir enojado alguna pertenencia (Figuras 31 a Figura 36). El único aspecto donde no hubo diferencia fue en insultar u ofender a las y los demás (Figura 37). En su mayoría, estos comportamientos se dirigieron a la pareja, en primer lugar; a los hijos, en segundo. Estas conductas se presentaron tanto de hombres hacia su pareja, como de las mujeres hacia su pareja.

En cuanto a la violencia física, también fueron más las personas con alta tendencia al enojo las que emitieron comportamientos dañinos estando enojados, una o más veces en su vida hacia algún familiar, como tratar de herirle físicamente o arrojarle algo, aventarle contra la pared, golpearle, zarandear, abofetearle y patearle (Figuras 38 a Figura 44). No hubo diferencia entre alta y baja tendencia al enojo en cuanto a tratar de ahorcar a algún familiar (Figura 39). Estos comportamientos también se dirigieron a la pareja, principalmente, tanto de mujeres hacia su pareja, como de hombres hacia su pareja (Figuras 38 a 44).

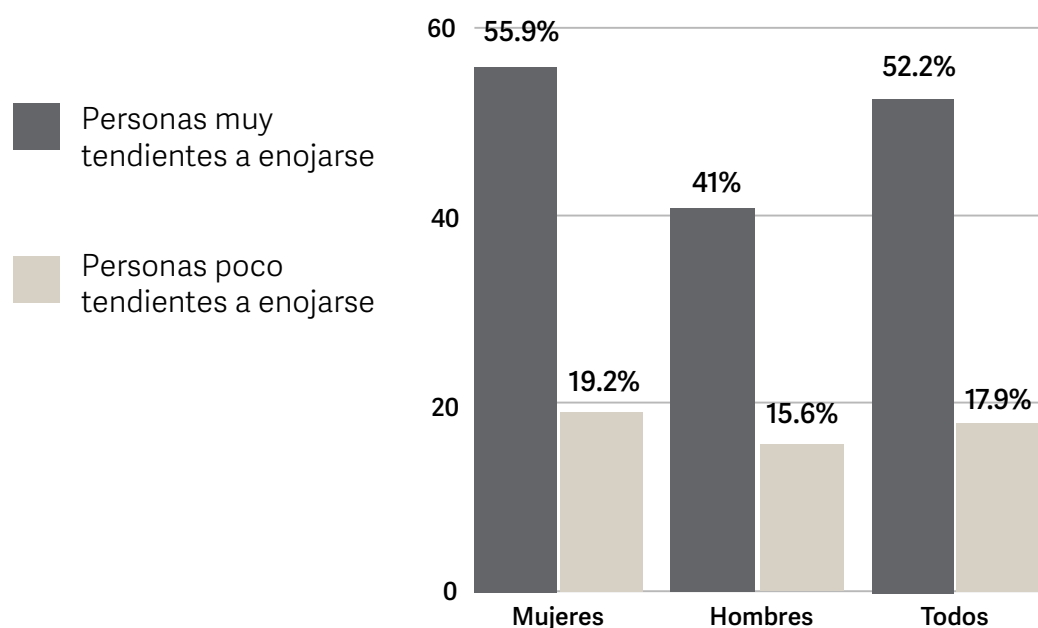
**Figura 31. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han gritado a algún familiar**



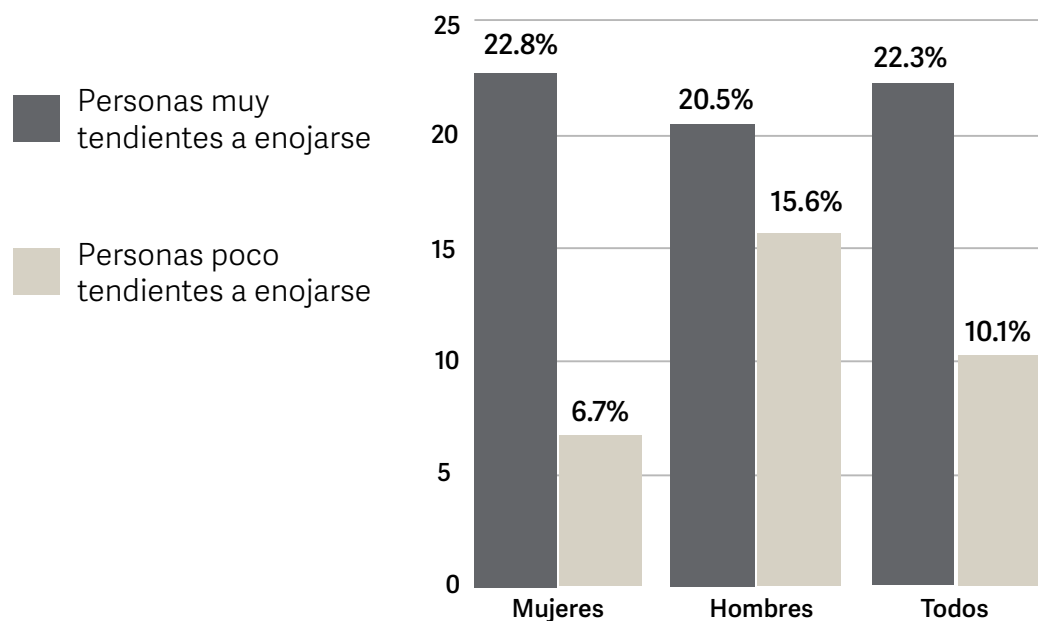
**Figura 32. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación**



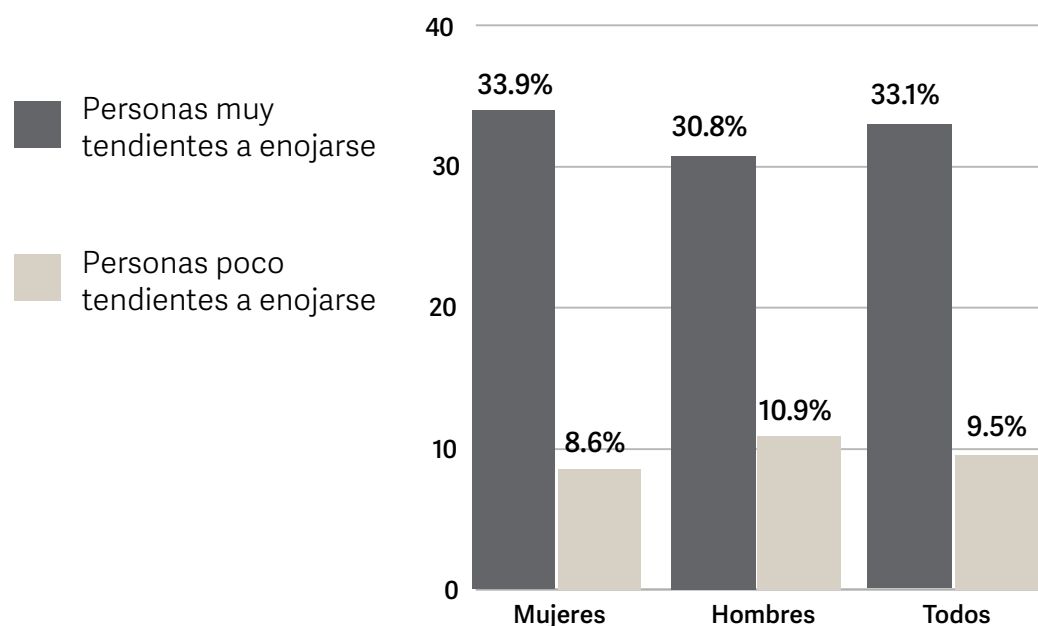
**Figura 33. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación**



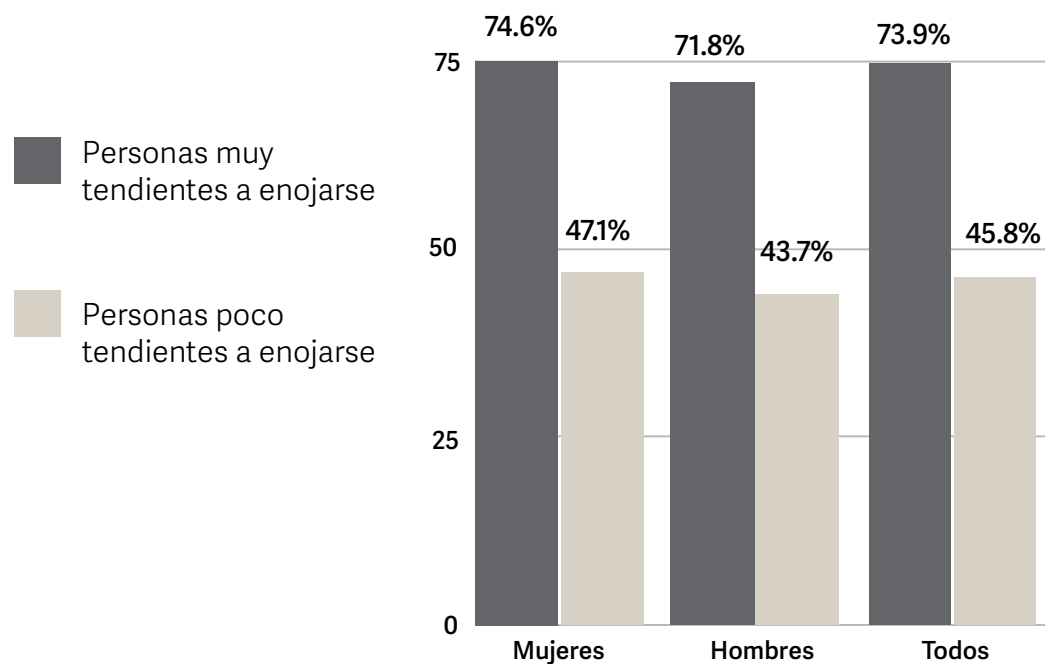
**Figura 34. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han destruido pertenencias de otros familiares**



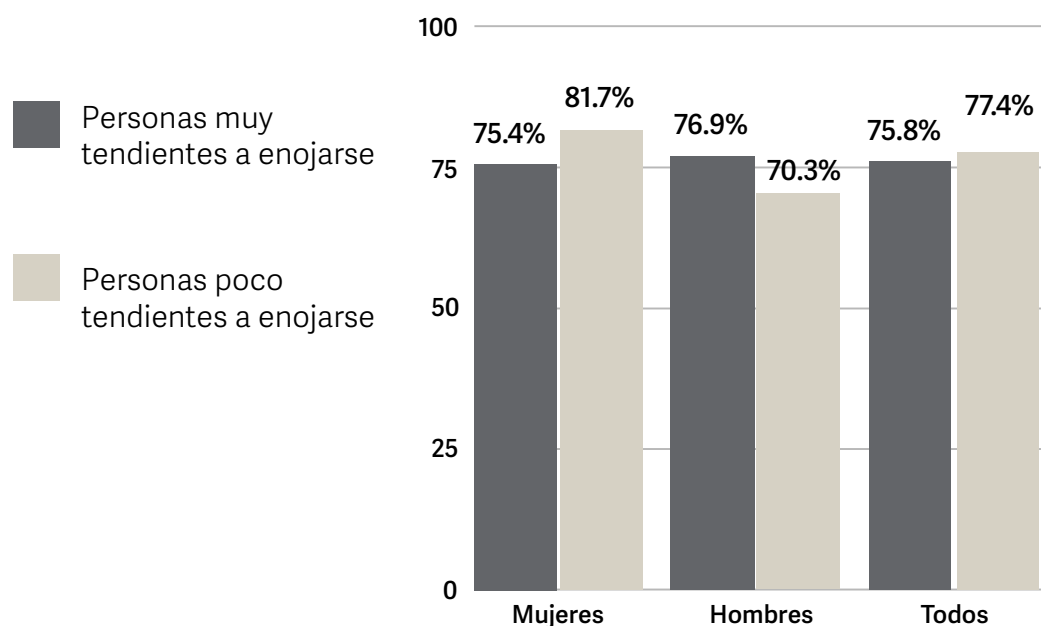
**Figura 35. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor (resentimiento) a algún familiar**



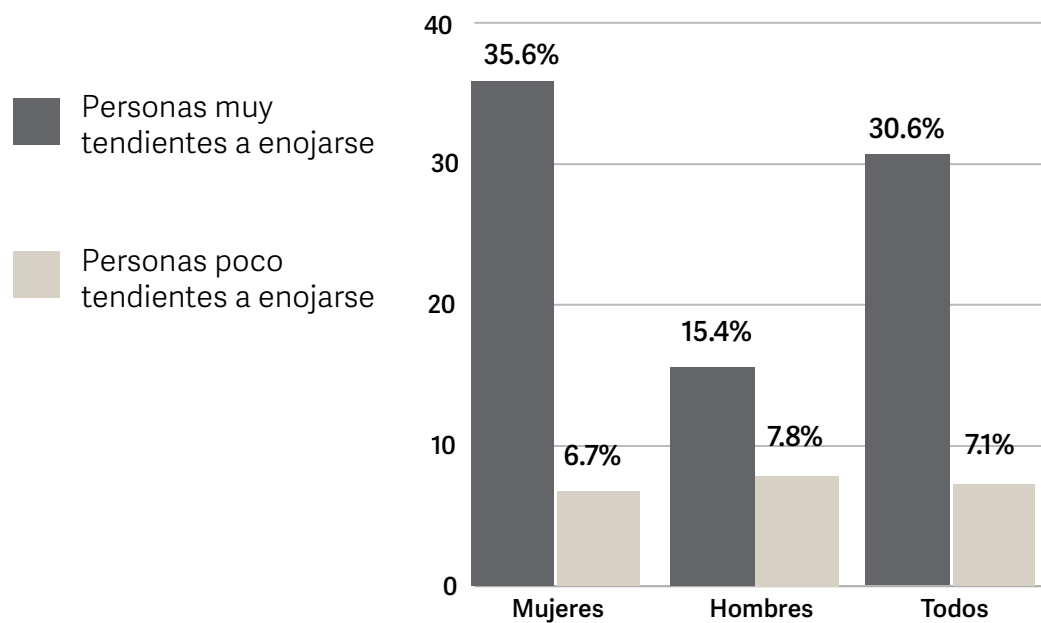
**Figura 36. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han dejado de hablar a algún familiar por enojo**



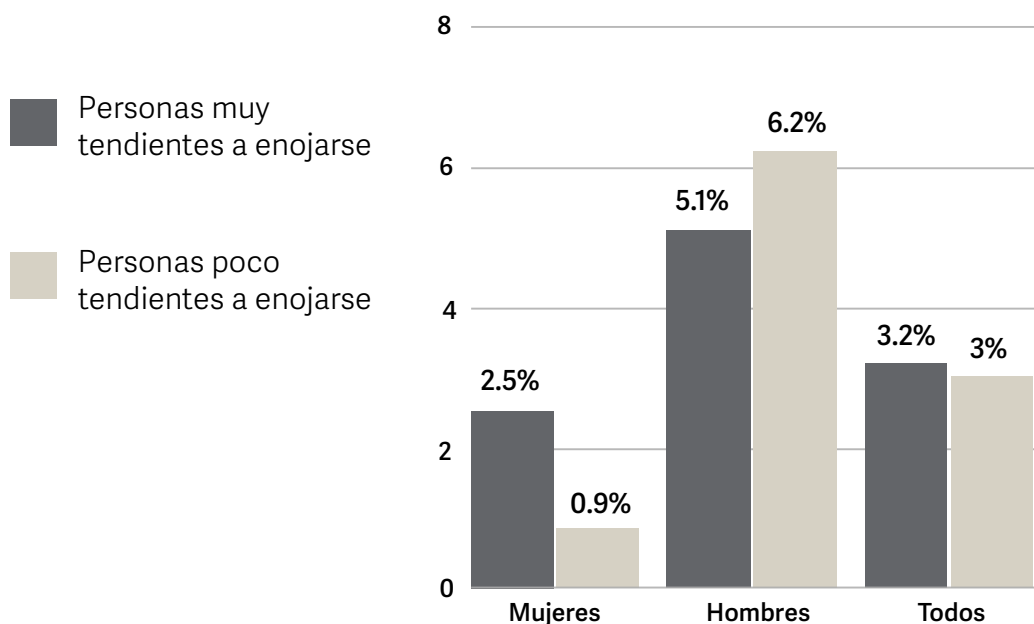
**Figura 37. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han insultado u ofendido a algún familiar**



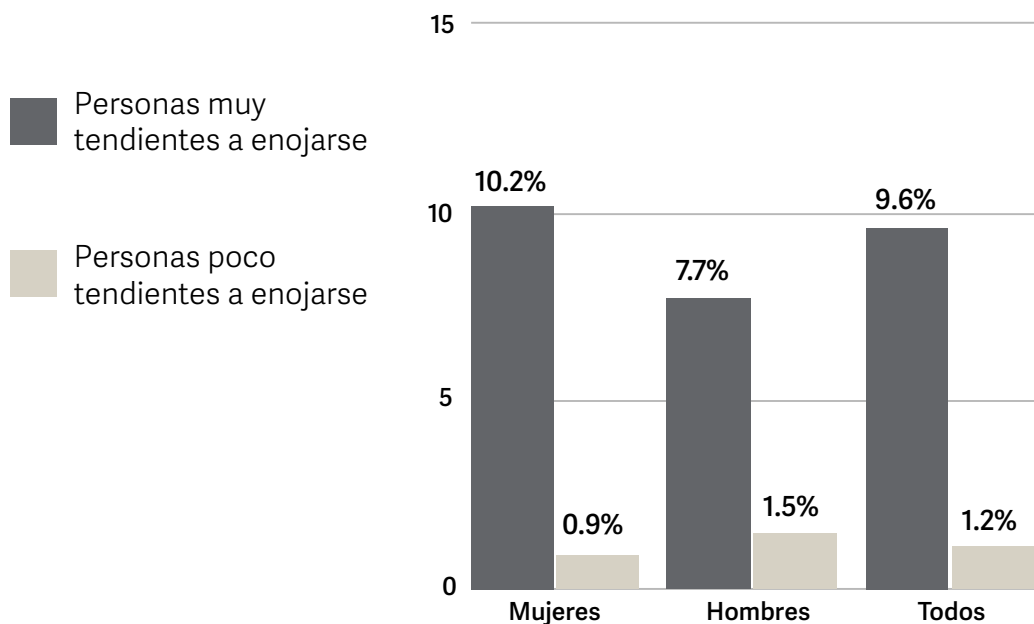
**Figura 38. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor a algún familiar**



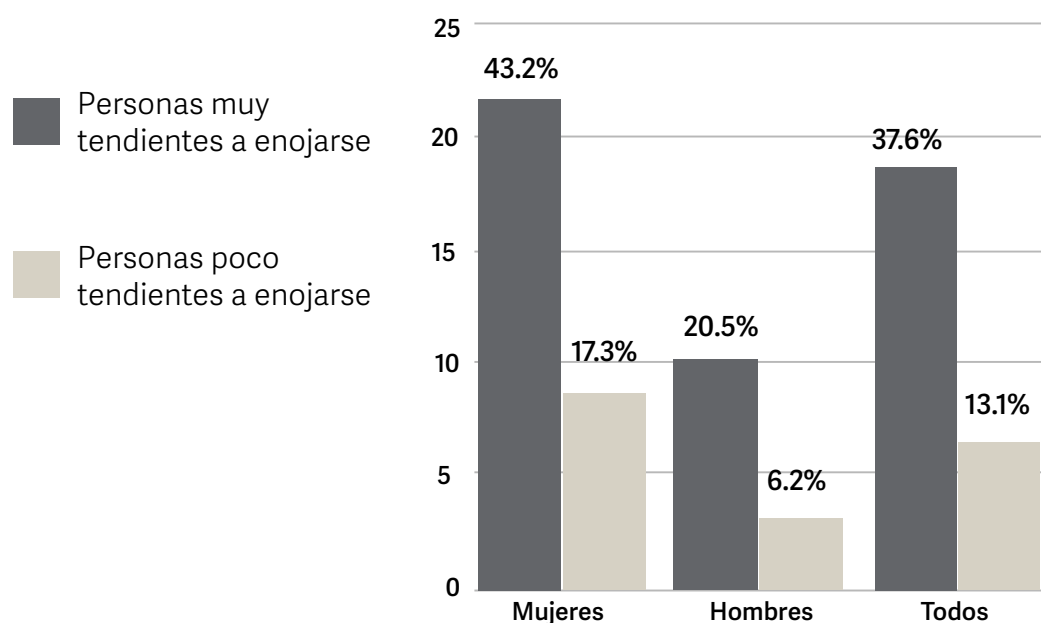
**Figura 39. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han tratado de ahorcar a algún familiar**



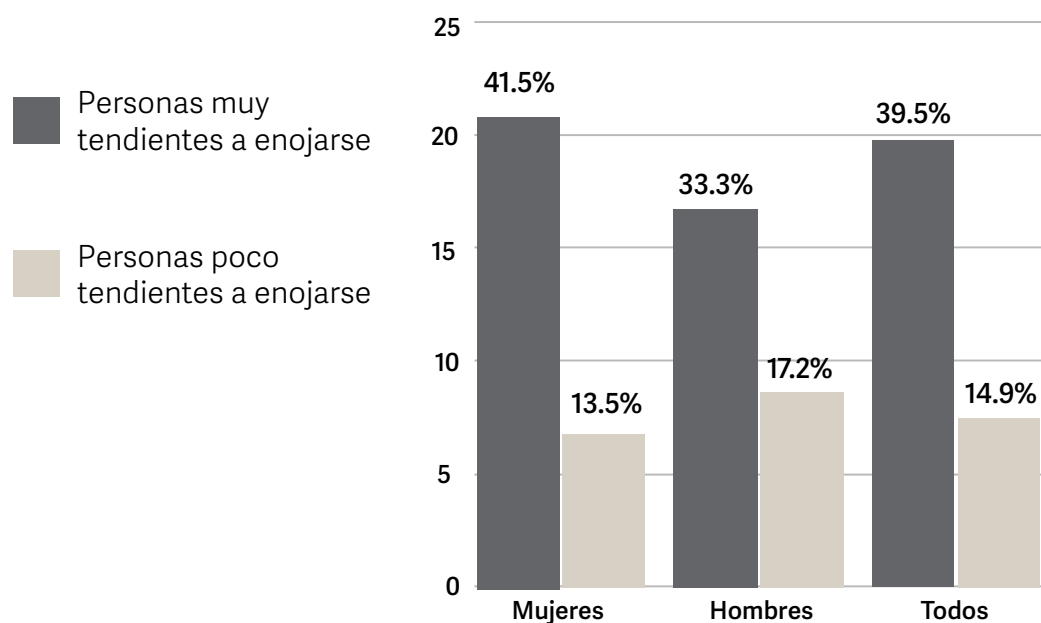
**Figura 40. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han aventado a algún familiar**



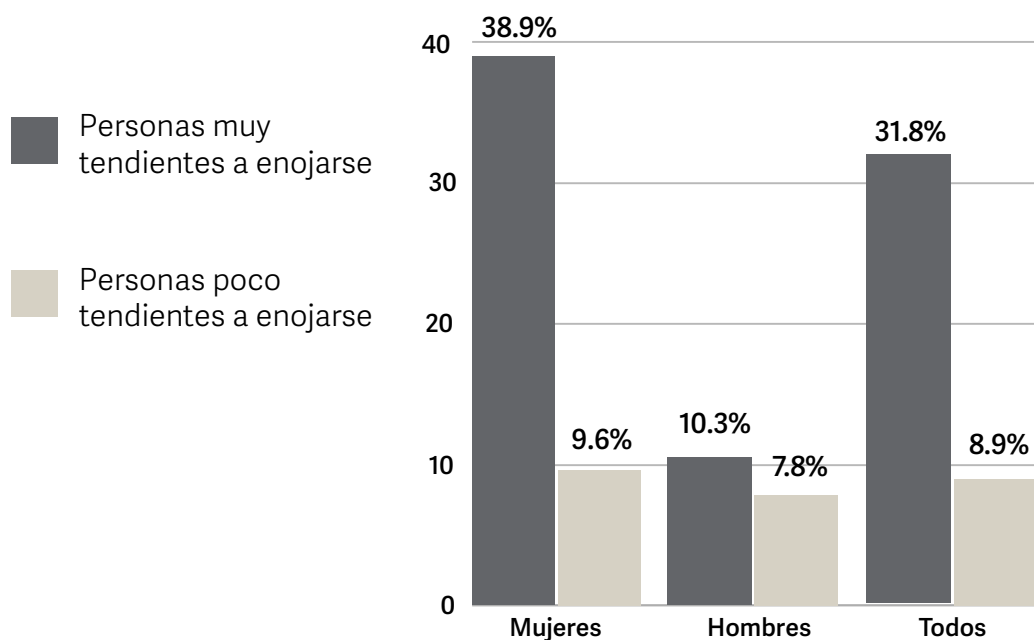
**Figura 41. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han golpeado a algún familiar**



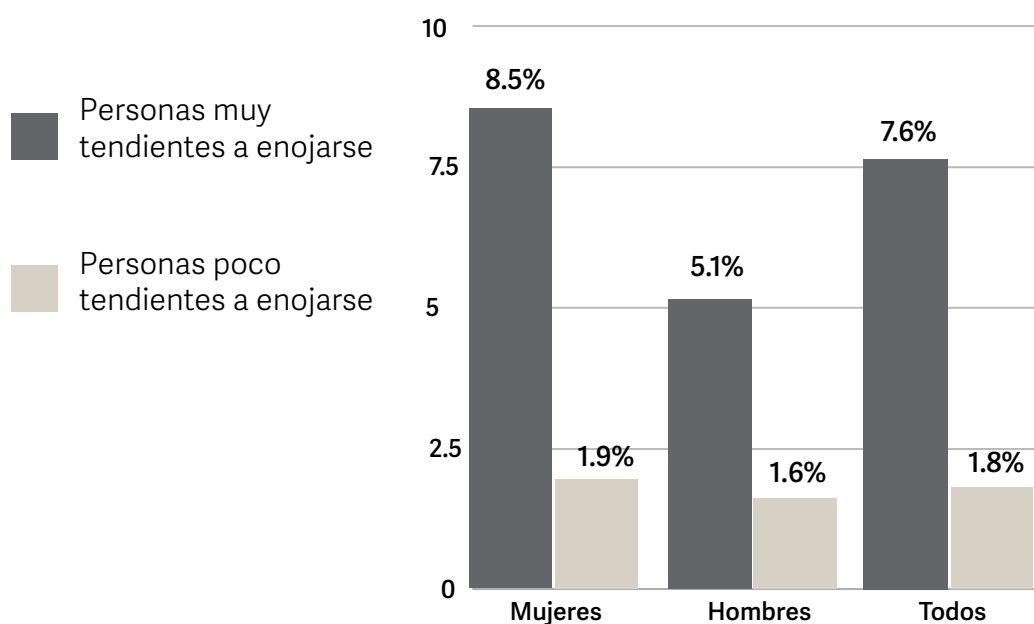
**Figura 42. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han zarandeado a algún familiar**



**Figura 43. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han abofeteado a algún familiar**



**Figura 44. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han pateado a algún familiar**



# Propuestas Hechas por las Madres y Padres de Familia que Participaron en el Estudio

Al final del cuestionario que se aplicó a las y los participantes de este estudio, se incluyó la pregunta ¿Qué propones para que las familias vivan más en armonía? Como resultado se obtuvieron, por un lado, frases o sugerencias que fueron agrupadas en categorías, mismas que se muestran a continuación y; por otro lado, hubo una lista de palabras o valores sugeridos, que se muestran más adelante con la frecuencia de personas que las mencionaron.

## **Solicitudes a instituciones**

- ◊ Campañas y actividades en contra de la violencia, donde se enseñe a mujeres y hombres que deben identificar conductas violentas con el fin de apartarse de ellas.
- ◊ Más pláticas sobre la desigualdad que vivimos las mujeres por ser amas de casa y para las parejas para que comprendan o que acepten sus errores.
- ◊ Un programa para mamás solteras, con una guardería con horario amplio y actividades para niñas y niños de primaria que no tengan quien puedan cuidar de ellos.

## Entorno o dinámica familiar

- ◊ No descargar el enojo en las y los integrantes de la familia sin razón alguna.
- ◊ Dialogar ante un conflicto después de haber pasado el enojo, la euforia del momento, pues se dicen muchas cosas desagradables cuando uno está enojado, se pierde la paciencia. Evitemos ofender a los familiares.
- ◊ Debería respetarse más el espacio y emociones de cada uno, además de no desquitarse con las y los demás por el mal humor que se tenga. Muchas veces se externa ese al humor hacia una persona en específico (que no necesariamente es la causante de ese estado de ánimo), lo cual genera más problemas que podrían evitarse, y con ello se establece un ambiente de tensión que va en aumento.
- ◊ Las y los jóvenes son muy distintos a las madres y padres en cuanto a educación y tal vez requieran que otros les hablen de los esfuerzos que las madres y padres hacen por ellos.
- ◊ Que las madres y padres se acerquen a la problemática de la familia, que los hijos sepan qué hay funciones en la familia por cada miembro, que tienen derechos y obligaciones.
- ◊ Que los miembros de la familia se conozcan y vivan sin prejuicios. A veces no sabes quien vive contigo, aunque vivan en la misma casa.
- ◊ Que todas y todos tratemos y nos traten por igual y no haya favoritismos, porque eso produce rencor y odio entre los miembros de la familia.
- ◊ La propuesta en casa es: dejar que se nos bajen los humos, reconocer nuestros errores, hablar para no caer en el mismo conflicto y Viéndonos de frente, pedir perdón.
- ◊ En el caso de las familias que viven con un familiar alcohólico o con una adicción, recomiendo paciencia y ser determinantes cuando esta persona se encuentra lúcida y se puede llegar a acuerdos con ella, ser claros y determinantes en lo que queremos lograr, paz y tranquilidad.
- ◊ Franqueza en todas y todos los aspectos, y tratar de ser leales con nuestros compromisos y afectos familiares.
- ◊ Que se respeten los espacios para cada persona en la casa, los espacios para actividades individuales.
- ◊ Que cada miembro de la familia se haga cargo de sí mismo y de sus responsabilidades.

## **Crecimiento personal**

- ◊ Que cada adulto solucione sus problemas para no exteriorizarlos, es importante no criar hijos con complejos.
- ◊ Que cada persona se reconcilie consigo mismo, que sane su niño interior, que acepte su pasado asumiendo su responsabilidad de las acciones que realiza, pidiendo disculpas si tuviera la responsabilidad.
- ◊ No repetir con nuestras hijas e hijos los patrones aprendidos en nuestra infancia, los cuales son nocivos para la salud de la familia.
- ◊ Que en la familia se compartan sus sentimientos y emociones, sin ánimo de burla, enojo o vergüenza, que no se guarden rencores, que se hagan críticas constructivas y no desmoralizantes ni ofensivas.
- ◊ Que cada uno en casa se ocupe en sus metas, tenga conciencia propia, raciocinio y mente abierta.
- ◊ Autoevaluarnos nosotras y nosotros mismos para saber qué es lo que realmente queremos y conocer más los propósitos de nuestra pareja para mejorar las relaciones.
- ◊ Que todas y todos se lean sobre la convivencia familiar, el enojo y la frustración.
- ◊ Que la gente que es abusiva deje de serlo, pues esa actitud es contagiosa en la familia y en la sociedad.
- ◊ Aceptar que cada uno piensa diferente.
- ◊ Que los hombres sean hombres, no machos.

## **Manejo y control emocional**

- ◊ Que cada uno detecte las razones por las que se enoja y trabajar para no enojarse.
- ◊ Aplicar la tolerancia y tiempo fuera, retirarse por un rato es bueno; es una técnica muy útil cuando una persona se siente molesta, pedir un rato para que se le pase el disgusto y después hablarlo para llegar a un acuerdo.
- ◊ Que las personas se auto regulen más y le den importancia y valor a las cosas como es la familia, disfrutar sin acumular tanto rencor o enojo.
- ◊ Que todo tiene solución si ambas partes hay voluntad y reconocimiento para reparar lo malo.
- ◊ Estar bien como madres y padres para poder transmitirle eso a nuestras hijas e hijos.
- ◊ Que se permitan expresar emociones.

- ◊ Siempre es importante preguntarle a cada uno cómo se encuentran emocionalmente.
- ◊ Reconocer que necesitamos ayuda cuando estamos mal.
- ◊ Respirar tranquilo y controlarse, haciendo lo que nos gusta.

Se consideró escribir las frases expresadas por las madres y padres de familia, con la intención de tomar en cuenta sus aportaciones personales y darle voz a sus sentires de manera explícita, retratando sus realidades. De la lista de propuestas hechas por quienes participaron en este estudio, destaca su interés por recibir estrategias para el control del enojo, pues reconocen que esta emoción tiene gran relevancia en sus manifestaciones de pérdida del autocontrol y violencia para con sus familiares.

A continuación (Tabla 4), se muestran las palabras o frases mencionadas por las madres y padres de familia y las frecuencias de las y los participantes que dijeron estas palabras:

**Tabla 4. Respuestas a la pregunta  
“¿qué propones para que las familias vivan en armonía?”**

| <b>Palabras o frases más frecuentes</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Número de personas que lo mencionaron</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Comunicación.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 202                                          |
| <b>Diálogo.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 80                                           |
| <b>Talleres o escuela para padres, donde se incluyan sesiones de control de emociones, para liberar el estrés, educación en inteligencia emocional, técnicas socioemocionales, de relajación, respiración, control de la ansiedad, integración familiar, y autoestima y comunicación en pareja.</b> | 72                                           |
| <b>Respeto.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 68                                           |
| <b>Tolerancia.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 42                                           |
| <b>Actividades en familia, comer juntos, juegos de mesa, ver películas, ir al parque o caminar cerca de casa.</b>                                                                                                                                                                                   | 34                                           |
| <b>Que todas y todos los miembros de la familia acudan a terapia.</b>                                                                                                                                                                                                                               | 28                                           |
| <b>Amor.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26                                           |

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Empatía.</b>                                                                                  | 24 |
| <b>Paciencia.</b>                                                                                | 23 |
| <b>Hacer ejercicio en familia, al aire libre, yoga, meditación.</b>                              | 18 |
| <b>Escucharse de manera activa, con interés genuino.</b>                                         | 18 |
| <b>Comprensión.</b>                                                                              | 16 |
| <b>Convivencia, dejar el teléfono para convivir más.</b>                                         | 16 |
| <b>Practicar e inculcar más los valores a los hijos.</b>                                         | 16 |
| <b>Confianza.</b>                                                                                | 15 |
| <b>Acercarse a Dios, Oración.</b>                                                                | 14 |
| <b>Terapia familiar.</b>                                                                         | 12 |
| <b>Hacer acuerdos en familia, como establecer horarios de trabajo y de convivencia familiar.</b> | 11 |
| <b>Terapia para el control del enojo.</b>                                                        | 10 |
| <b>Distribuirse las obligaciones actividades de limpieza del hogar.</b>                          | 10 |
| <b>Asertividad.</b>                                                                              | 7  |
| <b>Respirar y pensar bien las cosas antes de actuar.</b>                                         | 7  |
| <b>Honestidad.</b>                                                                               | 5  |
| <b>Poner reglas.</b>                                                                             | 5  |
| <b>Tener educación.</b>                                                                          | 4  |
| <b>Colaboración.</b>                                                                             | 4  |
| <b>Lealtad, aceptación, disciplina, unión y trabajo en equipo.</b>                               | 4  |
| <b>Solidaridad.</b>                                                                              | 3  |
| <b>No tomar las cosas personales.</b>                                                            | 3  |
| <b>Decir la verdad.</b>                                                                          | 3  |
| <b>Evitar la violencia.</b>                                                                      | 2  |

Como se puede observar, la Comunicación y el diálogo fueron las propuestas con mayor presencia entre las palabras sugeridas, con un total de 202 y 80 personas que la propusieron, argumentando que es útil para liberar estrés; proponen que entre los miembros de las familias se diga lo que les gusta y lo que les disgusta para llegar a acuerdos que puedan favorecer las relaciones, hablar de los problemas, llegar a acuerdos y no entrometerse en la vida de las y los hijos (aplica para las suegras y los suegros ); en síntesis, mencionan que hablar en familia es la mejor recomendación para la armonía en el hogar. Adicionalmente, las y los participantes solicitaron la impartición de talleres psicológicos, en los cuales puedan aprender diversas habilidades que les permitan mejorar la armonía y al mismo tiempo, disminuir la violencia entre los miembros de las familias. Dentro de las habilidades que piden se les impartan en dichos talleres, buscan control del enojo, técnicas socioemocionales de control de emociones, para liberar el estrés, educación en inteligencia emocional, técnicas socioemocionales, de relajación, respiración, control de la ansiedad, integración familiar, y autoestima y comunicación en pareja.

# Actividades dirigidas a Madres, Padres, Docentes, Alumnas y Alumnos y Sociedad Civil para Manejo del Enojo Excesivo y Disminución de la Violencia Familiar

A partir de la encuesta realizada y considerando el marco gubernamental del Estado de Puebla, se sugieren los tres pilares siguientes para construir una política pública sobre el manejo de emociones y disminución de la violencia familiar:

- ◇ Reducir la violencia familiar a través de la estrategia de la prevención.
- ◇ Concientizar sobre el manejo de las emociones (enojo) y la violencia familiar.
- ◇ Fomentar la participación de la Sociedad Civil en el manejo de emociones y reducción de la violencia familiar

En congruencia con estos pilares, las actividades que se muestran a continuación son el producto de encuestar a madres y padres de familia poblanos. Al preguntarles qué proponen para mejorar la armonía en las familias, ellos aportaron una larga lista de sugerencias basadas en su experiencia personal y familiar. Se considera que estas propuestas, debido a que vienen directamente de la sociedad, reflejan sus intereses reales y, por lo tanto, pueden ser de alta utilidad a partir de su implementación.

A continuación, se retoman los objetivos de la política pública y las actividades sugeridas para implementarlas.

## Objetivos de la Política Pública

1. *Reducir* los índices de violencia familiar a través de medidas preventivas en dos aspectos:
  - ◊ En lo individual, disminuir los enojos excesivos por medio de adquirir un manejo positivo de las emociones, desde las primeras etapas de la vida, integrando esfuerzos de escuelas, familias y comunidad.
  - ◊ En lo familiar, cuidar el bienestar mutuo en la relación con las y los demás, a través de practicar la solución pacífica de desacuerdos en medio de momentos de tensión y fomentar que se proteja la integridad física y psicológica entre los miembros de la familia.
2. *Concientizar* a toda la población sobre el enojo y la violencia familiar, a través de la educación socioemocional y de diversos medios de difusión (programas educativos, campañas, foros, medios impresos y audiovisuales) dirigidos a escuelas, familias o comunidades, en términos conceptuales (cuál es el problema), estadísticos (prevalencia del problema) y recomendaciones de qué hacer al respecto.
3. *Aumentar la participación de la sociedad civil* para que se vuelva promotora en la lucha contra la violencia familiar, fomentando que diversos grupos formales e informales reconozcan al enojo excesivo y la violencia familiar como una fuente de daño a la sociedad y al desarrollo sano de las y los individuos.

# Actividades para Reducir la Violencia por Medio de Prevenir y Concientizar

Se sugieren las siguientes actividades:

## Madres y Padres de familia.

- ◇ Campañas. Implementar campañas y actividades en contra de la violencia, donde se enseñe a mujeres y hombres a identificar conductas violentas con el fin de apartarse de ellas.
- ◇ Grupos en las escuelas. Buscar espacios en las escuelas, guiados por profesionales del área de la salud mental, con el objetivo de crear un ambiente libre y seguro donde se puedan tratar temas relacionados y resolver dudas sobre situaciones de enojo y violencia, entre otras.
- ◇ Materiales educativos. Dar acceso a las madres y padres de familia a diversos materiales educativos provenientes de diferentes medios, dirigidos especialmente a ellos, con el objetivo de concientizar sobre el enojo y la violencia familiar.
- ◇ Conferencias. Por medio de pláticas abordar temáticas sobre la desigualdad de género, enfocadas en los roles sociales asignados a los hombres y mujeres, dando la oportunidad de que ellos propongan nuevas alternativas más igualitarias.
- ◇ Acuerdos familiares. Proponer el establecimiento de acuerdos en familia, como por ejemplo, horarios de trabajo pero también de convivencia familiar.
- ◇ Establecimiento de límites. Buscar el establecimiento y cumplimiento de límites para generar una sana convivencia entre los miembros de la familia.
- ◇ Proceso psicológico. Se recomienda que dentro de las posibilidades y alcances de las familias, los miembros o el conjunto completo consideren la terapia.
- ◇ Actividades en familia. Generar un espacio de escucha activa e interés genuino por medio de actividades en familia como comer juntos, jugar juegos de mesa, ver películas, ir al parque o caminar, hacer ejercicio, hacer yoga o meditación.
- ◇ Diario de emociones. Es una herramienta en donde las madres y los padres de familia se permiten expresar sentimientos y vivencias que

surgen a lo largo del día y que, a su vez, obtienen una reflexión sobre sí mismos y sus emociones.

- ◊ Tiempo fuera. Consiste en separarse física y mentalmente media hora, respecto a la persona con quien fue el enojo, para calmar la emoción y así evitar una respuesta violenta.
- ◊ Violentómetro. Un indicador que demuestra diversos tipos de violencia que pueden presentarse y de la misma manera su nivel de gravedad.

## Maestras y maestros

- ◊ Información. Asegurarse que las profesoras y profesores cuenten con información valiosa, respaldada y verídica sobre violencia familiar y que en conjunto con la información presentada por SEP en educación socioemocional (enojo) se encuentren actualizados, capacitados y conscientes de este problema social.
- ◊ Talleres. Diseñar e implementar talleres informativos para todo el personal educativo, encaminados a la prevención, detección y canalización de los casos de violencia que puedan surgir en el entorno escolar a través de trastornos de conducta, cambios en el rendimiento académico, entre otros.
- ◊ Cursos. Implementar cursos de inducción para madres y padres de familia al inicio del ciclo escolar, para tratar temas sobre el desarrollo y las características de sus hijos con información muy precisa, con el fin de que se genere conciencia y conocimiento de las etapas de desarrollo y los cambios normativos en los aspectos físico, cognitivo y psicoemocional.
- ◊ Implementar materias. Establecer una revisión del plan de estudios de las escuelas con el objetivo de asignar materias de educación socioemocional de manera obligatoria y permanente.
- ◊ Mensajes. Proponer que en aquellos eventos escolares donde se encuentren madres y padres de familia, alumnos y personal educativo, se puedan incluir mensajes cortos y precisos sobre la atención y el conocimiento del tema de violencia y emociones.
- ◊ Mesa de discusión. Desarrollar una mesa de discusión (con un moderador experto en el tema) para que de esta manera se puedan exponer los diversos puntos de vista de las y los participantes sobre temas enfocados en resolver una problemática en espacios escolares.

- ◇ Tareas objetivas. Indicar tareas a las alumnas y los alumnos, en los cuales se involucre a los papás sobre el tema del enojo y la violencia familiar, por ejemplo, una entrevista de: ¿qué te hace enojar? y ¿qué haces cuando te enojas?

## Alumnas y alumnos

- ◇ Entornos libres de violencia. Propiciar el acceso a conocimientos sobre los distintos tipos de violencia que existen y que se pueden presentar en diversos entornos para que las personas eviten el conformismo o normalización de estos actos violentos.
- ◇ Reconocimiento de emociones. Proponer espacios en donde las y los alumnos puedan conocer, reconocer e interactuar con sus emociones así como a aprender a sobrellevarlas.
- ◇ Valores. Fomentar espacios que promuevan valores como el respeto, la solidaridad, equidad, tolerancia y empatía con el fin de propiciar entornos sanos.
- ◇ Conocimiento. Crear espacios en donde se pueda informar y educar a las y los alumnos en torno al conocimiento de sus derechos humanos, para que puedan detectar cualquier abuso o incumplimiento de los mismos.
- ◇ Estrella de la vida: Comentar en cada uno de los cinco picos significados importantes en la vida de una persona, por ejemplo: nombre, personas, momentos, metas y lugares.
- ◇ Diario con actividades. Esta actividad propone un diario con actividades para controlar el enojo, es decir, plantea preguntas para la reflexión personal como: ¿Cómo vivo el enojo?, ¿Hay violencia en casa?, ¿Cómo no normalizarlo?, ¿Qué hago?
- ◇ Descarga de emociones. Esta actividad consiste en la posibilidad de contar con un cuaderno destinado a la descarga de emociones, por medio del rayado de las hojas del mismo en diversos colores que representen la emoción.
- ◇ Caja de recursos. La creación de una caja de recursos físicos personales, permite a las y los estudiantes contar con medios inmediatos de calma y contención en momentos difíciles.
- ◇ Concurso de cuentos. Hacer propuestas sobre la creación de un concurso de cuentos sobre las emociones, propiciando la creatividad y la conciencia de las mismas.

## Actividades para Reducir la Violencia Involucrando a la Sociedad Civil

Se sugieren las siguientes actividades:

- ◊ Supervisores del Enojo. Se requiere de la participación ciudadana para el éxito de una política pública. Por lo que se puede crear un programa de “Vuélvete supervisor de enojo” o “Supervisor de enojo destructivo”, donde la persona le diga a un conocido “creo que tienes enojos destructivos” cuando vea que el enojo de la persona contribuye a dañar sus relaciones con las y los demás, especialmente con seres queridos. Una variante es: “Supervisor de enojo constructivo y destructivo”. En el constructivo, se cuida la relación con el otro; en el destructivo, se provoca daño e infelicidad a la relación.
- ◊ Folletos. En eventos asociados gubernamentales, institucionales o relacionados con asistencia social sin fines políticos, entregar folletos o información educativa, en diversos medios, para un mayor alcance y conocimiento del tema.
- ◊ Espacios. Buscar que el gobierno pueda prestar/ofrecer infraestructura para la utilización de diversos espacios a favor de la organización civil en la atención al tema de violencia familiar.
- ◊ Acceso a contactos de emergencia. Elaborar listados verídicos y actualizados de contactos a los cuales las personas puedan recurrir en casos de violencia familiar, por ejemplo: números telefónicos, instituciones o albergues.
- ◊ Cursos. Proponer la creación de cursos referentes al control del enojo y, de la misma manera, que se deriven grupos sociales o comunitarios de autoayuda, en los cuales participen personas con problemas de enojo.
- ◊ Cortometrajes. Elaborar concursos sobre cortometrajes o videos cortos que ayuden a concientizar sobre la violencia familiar y el enojo para que sean distribuidos a la población.

## Listado de Temas Asociados al Enojo y la Violencia

La importancia del siguiente listado es que rescata aquellos temas propuestos por las personas que participaron en la investigación; es decir, aquellos que podrían padecer o padecen el problema del enojo o la violencia familiar, comparten algunas de las ideas que, a su consideración, contribuirían a una mejora familiar y social, incluso derivadas como solución al problema.

- ◇ **Violencia Familiar:** Es muy importante conocer el problema para actuar posteriormente, por lo que se recomienda primero conocer los conceptos principales, definiciones, tipos de violencia, diferentes indicadores de la misma, manifestaciones, población en riesgo, factores protectores, consecuencias y cifras en México, como posibles temas introductorios que promuevan un mayor entendimiento del problema.
- ◇ **Información sobre el enojo:** En conjunto con la violencia familiar, es necesario comprender la relación entre ambos, por lo que se sugiere, conocer primeramente Qué es la educación socioemocional, conceptos y definiciones sobre el enojo, síntomas, funciones y diversas maneras de expresarlo sin lastimar a otros.
- ◇ **Talleres de enojo:** Es necesario reconocer y responsabilizarse de las emociones que se experimentan, en especial para poder disminuir los efectos adversos de la emoción del enojo por medio de talleres educativos enfocados a la exploración emocional de las personas, encaminados a obtener relaciones sanas. El enojo suele ser una emoción tolerada, aceptada y hasta esperada en los varones por las mujeres en distintos contextos culturales, es por ello que se deben incluir preguntas como: ¿Qué es el enojo?, ¿Cómo se presenta?, ¿cuáles son los impactos que puede tener?, ¿qué puedo hacer dentro de mi entorno familiar?, entre otras.
- ◇ **Comunicación Asertiva:** La comunicación fue uno de los temas más frecuentemente requeridos por las madres y padres de familia, por lo que se propone desarrollar una manera de expresar ideas, sentimientos y necesidades de forma clara y directa, respetando las ideas o creencias de las demás personas. Puede asociarse al desarrollo de la inteligencia emocional y la capacidad de comunicarse de manera armoniosa y asertiva, evitando ofender y/o herir a las y los demás.
- ◇ **Técnicas de relajación:** Es importante reconocer elementos que contribuyan a la disminución del enojo e incluso la violencia en las personas,

por lo que se puede incluir valiosa información sobre temas específicos que contribuyan a una mayor relajación y reflexión como lo son la respiración diafragmática, mindfulness y meditaciones a manera de promover elementos que contribuyan para una buena salud mental y manejo de emociones que contrarresten los problemas derivados del estrés y, a su vez, una tranquila, sencilla y genuina respuesta emocional como alternativa a un enojo violento.

- ◇ Manejo y control emocional: Las temáticas recomendables para el manejo y control emocional son que cada persona pueda detectar las razones por las que se enoja y trabajar para no enojarse y expresarlo violentamente. El aplicar la tolerancia y tiempo fuera, retirarse por un rato es bueno; pues es una técnica muy útil cuando una persona se siente molesta, pedir un rato para que se le pase el disgusto y después hablarlo para llegar a un acuerdo. Buscar que las personas se auto regulen más y le den importancia y valor a la familia y disfrutar sin acumular tanto rencor o enojo. Propiciar una solución pacífica entre las parejas si en ambas partes hay voluntad y reconocimiento para reparar los errores; además, que se permitan expresar emociones. Siempre es importante preguntarle a cada uno cómo se encuentran emocionalmente y que reconozca que podría necesitar ayuda.
- ◇ Crecimiento personal: Es importante impulsar la capacidad para aprender de uno mismo, reconociendo nuestras emociones, sensaciones, pensamientos, vínculos, relaciones, aceptando y reconciliando el pasado, para que de esta manera se pueda desarrollar un crecimiento a nivel personal y se vea reflejado en distintos ámbitos, en especial el de la familia.
- ◇ Equidad de Género en México: Un elemento necesario e importante para promover una mayor toma de conciencia en la población sobre el problema del enojo familiar, es el demostrar que está presente en México y el Estado de Puebla por medio de estadísticas y cifras que comprueben la necesidad tanto a las autoridades como a la población.
- ◇ Psicología del Desarrollo: El conocer las características, retos y necesidades de cada etapa del desarrollo es benéfico para la relación padres e hijos, así como de las profesoras y los profesores con sus alumnos, por lo que se recomienda un repaso sobre cada una de las etapas del desarrollo y sus características.
- ◇ Relaciones de Pareja: Se hace énfasis en reconocer la importancia de estar en una relación de pareja sana, donde predomine el respeto, la

buena comunicación y cooperación para que de esta manera se puedan contrarrestar los índices de violencia.

- ◊ Sana convivencia en familia: Se propone que esta temática abarque temas cotidianos familiares desde una perspectiva creativa y saludable, donde se respete la individualidad de los miembros y se promuevan diversas formas de convivencia como alternativas a patrones que prevean la violencia familiar.

Dado que los valores que se mencionan a continuación fueron propuestos por las madres y los padres de familia participantes, podrían retomarse en actividades temáticas, talleres, definiciones o diversas implementaciones. De la siguiente lista de valores obtenida en la investigación, se mencionan los siguientes:

- ◊ Respeto
- ◊ Tolerancia
- ◊ Amor
- ◊ Empatía
- ◊ Paciencia
- ◊ Comprensión
- ◊ Confianza
- ◊ Asertividad
- ◊ Honestidad
- ◊ Colaboración
- ◊ Solidaridad

## Recursos Materiales y/o Tecnológicos

Tras presentar un conjunto de propuestas, temáticas e implementaciones para reducir la violencia familiar, se recomienda que éstas sean de fácil acceso y que se encuentren a disposición de personas como madres y padres de familia, maestros y alumnos, por lo que se sugieren diversas fuentes con información complementaria para lograr un mayor alcance y difusión.

- ◊ Infografías
- ◊ Folletos educativos
- ◊ Manuales
- ◊ Páginas Web interactivas con videos y audios
- ◊ Grupos de autoayuda o grupos de apoyo
- ◊ Clases Grabadas en la Plataforma de Youtube o sesiones de Zoom

- ◊ Foros para compartir experiencias
- ◊ Vídeos, animaciones, etc. (que sean atractivos)
- ◊ Programas de televisión
- ◊ Centros Integrales
- ◊ Talleres gratuitos (presenciales o en línea)
- ◊ Números telefónicos

# Referencias

- Alcázar, R. J., Deffenbacher, J. L. & Byrne, Z. S. (2011). Assessing the factor structure of the anger expression inventory in a Mexican sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11 (2), 307-318.
- Alcázar-Olán, R. J. & Deffenbacher, J. L. (2013). State-trait anger theory and hypothesis. *Rúbricas: Revista de la Universidad Iberoamericana Puebla*, 5, 30-34.
- Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial Intervention*, 15(3), 253-274. Recuperado el 8 de junio de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592006000300002&lng=es&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000300002&lng=es&tlng=pt)
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión: causas, consecuencias y control*. España. Descleé de Brouwer. Berkowitz, L. (1996). *Agresión: causas, consecuencias y control*. España. Descleé de Brouwer.
- Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf\\_mov/Codigo\\_Penal\\_Federal.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf)
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Deffenbacher, J. L. (2009). Angry drivers: Characteristics and clinical interventions. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1), 5-16.
- Eckhardt, C., Jamison, T. R., & Watts, K. (2002). Anger Experience and Expression Among Male Dating Violence Perpetrators During Anger Arousal. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(10), 1102-1114. <https://doi.org/10.1177/08862605-0201710-05>

- Fleming, P., Gruskin, S., Florencia, S. & Dworkin, L. (2015). Men's violence against women and men are inter-related: Recommendations for simultaneous intervention. *Social Science & Medicine*, *146*, 249-256. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.021>
- García, R. (2018). Casos de violencia física intrafamiliar. Universidad Mayor de San Andrés. *Temas sociales*, *42*, 95-116. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0040-29152018000100006](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152018000100006)
- Gilchrist, G., Radcliffe, P., Noto, A. R., & d'Oliveira, A. F. P. L. (2017) The prevalence and factors associated with ever perpetrating intimate partner violence by men receiving substance use treatment in Brazil and England: A cross-cultural comparison. *Drug and Alcohol Review*, *36*: 34– 51. doi: 10.1111/dar.12436
- Kassinove, H. & Sukhodolsky, D. G. (1995) Anger disorders: Basic science and practice issues. En H. Kassinove (Ed.) *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp. 1-26). Washington. DC: Taylor & Francis.
- Kassinove, H. & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners (Practical Therapist)*. Atascadero, CA: Impact.
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2006). Anger-related disorders: basic issues, models, and diagnostic considerations. In E. L. Feindler (Ed.), *Anger related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments* (pp. 1–27). Springer Publishing Co.
- Katz, L.F. & Windecker-Nelson, B. (2006). Domestic violence, emotion coaching and child adjustment. *Journal of Family Psychology*, *20*(1), 56-67.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leibenluft, E. & Stoddard, J. (2013). La psicopatología del desarrollo de la irritabilidad. *Development and Psychopathology*, *25*(4pt2), 1473–1487. Doi:10.1017/s0954579413000722
- Mayor, S., & Salazar, C. (2019). La violencia intrafamiliar. Un problema de salud actual. *Gaceta Médica Espirituana*, *21*(1), 96-105. Epub 01 de abril de 2019.
- Minici, A., Rivadeneira, C. & Dahab, D. (2007). El enojo y su expresión: sus efectos perjudiciales sobre la salud y las relaciones interpersonales. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, (12), 1-5- <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enojo-y-su-expresion.pdf>

- Molla-Esparza, C., Aroca-Montolío, C. (2018). Menores que maltratan a sus progenitores : definición Integral y su Ciclo de Violencia. *Anuario de Psicología Jurídica*, 28(1), 15–21. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2017.01.001>
- Novaco, R. W. & Robins, S. (1999). Systems Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (3) 325-337.
- Novaco, R. W. (1978). Anger and coping with stress: Cognitive behavioral interventions. En J.P. Foreyt & D.P. Rathjen (Eds.) *Cognitive behavior therapy: Research and application* (pp. 163- 173). New York, EE. UU.: Plenum Press.
- Novo, M., Fariña, F., Seijo, M. D., y Arce, R. (2012). Assessment of a community rehabilitation programme in convicted male intimate-partner violence offenders. *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 12(2), 219–234.
- Office for the Prevention of Domestic Violence (2016). *Understanding Domestic Abusers: Anger. Why do abusers seem to have a problem with anger?* <https://opdv.ny.gov/professionals/abusers/excuse1.html>
- Pizaña, A.M. (2003). *La violencia familiar*. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de <http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989.PDF>
- Potter-Efron, R. (2015). *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment*. Routledge. <https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/140741/1/9780415717175.pdf>
- Salber, R. y Taliaferro, E. (2000). *Reconocimiento y Prevención de la Violencia Doméstica en el Ámbito Sanitario*. Cedecs.
- Sanjines, B. (2017). *Funcionalidad familiar e ira-hostilidad en adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar de instituciones educativas públicas de la provincia constitucional del Calló*. [Tesis de licenciatura] Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11358/Sanjines\\_NBI.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11358/Sanjines_NBI.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Shorey, R. C., McNulty, J. K., Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2015). Emotion regulation moderates the association between proximal negative affect and intimate partner violence perpetration. *Prevention Science*, 16(6), 873–880. <https://doi.org/10.1007/s1121-015-0568-5>
- Spielberger C. D. (1999). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory-Revised*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

- Straus, M. A., Hamby, S. L., Boney-McCoy, S., & Sugarman, D. B. (1996). The revised conflict tactics scale (CTS2): Development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues*, 17(3), 283-316.
- Tafrate R. C., Kassinove H. & Dundin, L. (2002). Anger episodes in high- and low-trait-anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1573–1590. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.10076>
- Thornton, A.J., Graham-Kevan, N. & Archer, J. (2016). Intimate partner violence: Are the risk factors similar for men and women, and similar to other types of offending? *Aggressive Behavior*, 42(4), 404–412. <https://doi.org/10.1002/jclp.10076>
- Vivas, S., Camaño, O. y Bordón, C. (2020). Características de la violencia psicológica en la relación de noviazgo. Consideración de aspectos preventivos. *Psicología UNC*, 5 (3), 121-134. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revahhttp://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/31279>
- Zubizarreta, I. (2004). *Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico en las mujeres y en sus hijos e hijas*. Instituto Vasco de la Mujer. [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/proyecto\\_nahiko\\_formacion/es\\_def/adjuntos/2004.03.17.irene.zubirreta.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/proyecto_nahiko_formacion/es_def/adjuntos/2004.03.17.irene.zubirreta.pdf)

# Anexos

## Anexo 1: Ejercicios para el Manejo del Enojo Dirigidos a Madres y Padres de Familia

### Ejercicio: ¿Qué es el enojo?

**Introducción.** Aunque todas y todos hemos sentido el enojo, no es fácil definir esta emoción. Dado que cada quien vive el enojo a su manera, tal vez puedan plantearse varias definiciones. Sin embargo, veamos si hay algunas definiciones que coincidan contigo.

**Objetivo.** Sensibilizar sobre el enojo a partir de examinar algunas definiciones.

**Actividad.** Lee las siguientes definiciones de enojo y trata de ver si te identificas con alguna.

1. “El enojo es una emoción negativa debido al daño que se puede dar en la relación entre la persona y el ambiente” (Lazarus, 1991).
2. El enojo es un “conjunto particular de sentimientos que surgen de una gran parte de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales involuntarias -como cambios faciales, reacciones motoras y pensamientos o recuerdos que se producen en ese momento- producidas por la aparición de acontecimientos desagradables” (Berkowitz, 1996). Dicho autor dice que esta emoción no sirve a ningún propósito en particular.
3. El enojo es una “emoción negativa, subjetivamente experimentada como un estado de antagonismo hacia alguien o algo percibido como la causa de un evento aversivo” (Novaco y Robins, 1999).
4. El enojo es “una reacción afectiva ante eventos aversivos que son evaluados o interpretados como provocaciones; la conducta que implementará será de acuerdo a esos eventos y esto va acompañado de activación fisiológica” (Novaco, 1978).
5. El enojo es un “estado emocional negativo y fenomenológico, asociado con una distorsión cognitiva específica (donde hay evaluaciones distorsionadas con relación a la injusticia, culpa hacia las y los otros, estar a la defensiva, categorizar subjetivamente), así como deficiencias conductuales, con una tendencia para responder de acuerdo a su entorno social y a sus patrones de conducta reforzados por el ambiente (gritar, quedarse callado, no negociar) y cambios fisiológicos” (Kassinove y Sukhodolsky, 1995).
6. El enojo es un estado interno que abarca cuatro dominios relacionados: a) Emocional, donde el enojo varía en intensidad, desde la leve molestia hasta la intensa furia; b) Excitación fisiológica, que se acompaña de liberación de adrenalina, aumento en la tensión muscular, activación del sistema nervioso simpático y otros elementos relacionados con la respuesta ataque/huída; c) Procesos cognitivos que implican pensamientos, imágenes y atribuciones de percibir ataque o culpa de las y los demás; d) Conductas, que pueden ser funcionales (afirmación, establecimiento de límites) y disfuncionales (agresión física y verbal, retraimiento, consumo excesivo de alcohol, etc.) (Deffenbacher, 1999).

**Conclusión.** ¿Crees que alguna definición sea la mejor?, ¿sugerirías alguna definición, desde tu punto de vista?, ¿qué puedes aprender o reflexionar con este ejercicio?

## **Ejercicio: ¿Qué es la violencia familiar?**

**Introducción.** Si alguien nos pregunta si somos violentos, lo más probable es que respondamos que no. Lo negamos, ya sea porque en verdad no somos violentos, o porque la tendencia natural es pensar positivamente acerca de uno mismo. Se vuelve más cómodo analizar si otros son violentos, pues es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que en el propio, como dice el dicho.

**Objetivo:** Este ejercicio tiene el propósito de identificar varias definiciones de violencia familiar, lo cual ayudará a tener un conocimiento más profundo del tema.

**Actividad:** Lee las siguientes definiciones de violencia familiar y trata de identificar las características esenciales de cada una.

La violencia familiar se define como:

1. Los malos tratos o agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de otra índole, infligidas por personas del medio familiar y dirigida, generalmente, a los miembros más vulnerables de la misma: niñas, niños, mujeres y ancianos (Fernández *et al.*, 2003, citado en Molla-Esparza y Aroca-Montolio, 2018).
2. Agresión o daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, por alguien de la misma familia. Este daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona, sin su permiso, para quitarle su poder y mantenerla desequilibrada, porque el objetivo de la violencia es vencer su resistencia y obtener su subyugación, es decir, controlarla y dominarla (Ramírez, 2002, citado en Mayor y Salazar, 2019).
3. Comete el delito de violencia familiar quien lleve a cabo actos o conductas de dominio, control o agresión física, psicológica, patrimonial o económica, a alguna persona con la que se encuentre o haya estado unida por vínculo matrimonial, de parentesco por consanguinidad, afinidad o civil, concubinato, o una relación de pareja dentro o fuera del domicilio familiar. A quien cometa el delito de violencia familiar se

le impondrá de seis meses a cuatro años de prisión y perderá el derecho de pensión alimenticia (Código Penal Federal, 2021).

4. Abuso de poder sobre personas vulnerables según el agresor. Generalmente se asocia con variables como el género y la edad de las víctimas. En este caso, las personas más vulnerables son las mujeres, las niñas y los niños, las y los adolescentes, adultos mayores y personas con algún tipo de disminución física, psíquica o sensorial (Alonso y Castellanos, 2006).
5. Puede constituir en acciones u omisiones de tipo psicológico, como humillaciones, insultos, menosprecio, abandono, golpes leves sin huella, agresiones físicas severas o incluso abusos sexuales de cualquier tipo (Pizaña, 2003).

**Conclusión:** ¿Dirías que hay aspectos comunes entre las definiciones?

A partir de lo que leíste, ¿Cómo definirías a la violencia familiar?

## **Ejercicio: ¿Cómo saber si tienes problemas por tu enojo?**

**Introducción.** Todos nos enojamos, unas personas más, otras menos, pero el enojo es una emoción común y universal. Si los enojos son leves, de poca duración o sin consecuencias dañinas, entonces decimos que el enojo está bajo control. Por el contrario, cuando los enojos son intensos, frecuentes, duraderos y causan daño a uno mismo o a las y los demás, entonces el enojo está fuera de control. A esto también se le llama enojo problemático, porque produce pérdidas, malestar, sentimientos de culpa, vergüenza o sufrimiento. Esto se refleja muchas veces en que otras personas se sienten mal si tus enojos son excesivos. En síntesis, aunque suene redundante, el enojo problemático es aquel que produce problemas, en lugar de soluciones constructivas.

**Objetivo.** Este ejercicio es para identificar en qué grado tus enojos suelen meterte en problemas.

**Actividad.** Revisa el siguiente listado y luego responde las preguntas.

Las personas con problemas de enojo suelen cumplir con estas características:

- ◊ Sus enojos son más intensos y frecuentes que los de la mayoría de la gente.
- ◊ Sus enojos son desproporcionados para la situación.

- ◊ Sus enojos provocan daños a otras personas, como los seres queridos (pareja u otros miembros de la familia)
- ◊ La persona lleva meses o años con reacciones desproporcionadas de enojo.

Con base en lo anterior, responde lo siguiente para considerar si tienes problemas por tus enojos:

¿Mis enojos son más intensos que los de la mayoría de la gente?  
( ) Si ( ) No

¿Mis enojos son más frecuentes que los de la mayoría de la gente?  
( ) Si ( ) No

¿Mis enojos duran por más tiempo que en la mayoría de la gente?  
( ) Si ( ) No

¿Mis enojos dañan a mis seres queridos (pareja u otros familiares)?  
( ) Si ( ) No

¿Mis enojos hacen que mis seres queridos me tengan miedo?  
( ) Si ( ) No

¿Mis fuertes enojos han sido parte de mí durante varios años?  
( ) Si ( ) No

¿Mis enojos han provocado más pérdidas que ganancias?  
( ) Si ( ) No

¿La gente que me conoce diría que mis enojos son frecuentes y excesivos?  
( ) Si ( ) No

Si respondes que sí a una o más preguntas, examina a qué se debe tu respuesta. Quizás debas considerar si tus enojos están provocando problemas, en lugar de soluciones constructivas.

**Conclusión.** A partir de tus respuestas, **¿qué puedes concluir acerca de ti y de tus enojos? ¿Hay algún tema en que debas profundizar tu reflexión sobre este ejercicio?**

## Ejercicio: Ventajas y Desventajas de Enojarse

Cualquiera puede enojarse, eso es fácil, pero estar enojado con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento oportuno y por el motivo correcto, eso es difícil y no está al alcance de todas y todos . Aristóteles.

**Introducción.** El enojo surge muchas veces como en “piloto automático”. Es decir, parece que el enojo “llega” sin que nos lo propongamos; simplemente “brota” cuando algo nos desagrade. Cabe preguntarse: ¿el enojo nos ayuda? ¿nos da cosas buenas? Si la respuesta fuera que sí, ¿dichas ganancias son mayores que las pérdidas? O más bien, ¿será que el enojo nos trae más pérdidas que ganancias?

**Objetivo.** Este ejercicio tiene el propósito de que encuentres las ventajas y desventajas de tus enojos, con lo cual podrás tener un panorama de qué tan benéfico es para ti y tus relaciones con las y los demás.

**Actividad.** Llena el cuadro que está abajo. Para cada pregunta, escribe todas las respuestas que vengan a tu mente. Usa otra hoja si fuera necesario.

| Ventajas y desventajas de mis enojos                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ventajas                                                                                                                                                                               | Desventajas                                                                                                                                            |
| En general, ¿Qué ventajas o ganancias me han dado mis enojos? ¿Qué he obtenido de bueno enojandome ? (considera tu salud física y cómo te has sentido durante o después de tus enojos) | En general, ¿Qué desventajas o daños han provocado mis enojos? (considera tu salud física y cómo te has sentido durante o después de tus enojos)       |
| ¿Qué ventajas o ganancias me han dado mis enojos en mis relaciones con mis familiares o seres queridos?, ¿Qué cosas buenas les ha sucedido a mis familiares con mis enojos?            | ¿Qué he perdido por enojarme con mis familiares o seres queridos? ¿Qué desventajas o daños han provocado mis enojos a mis familiares o seres queridos? |

**Conclusión.** ¿En cuál columna escribiste más respuestas? ¿Predominan las ventajas o las desventajas de tus enojos? ¿Qué puedes concluir con este ejercicio? La próxima vez que te enojas, podrías analizar las ventajas y desventajas de tu enojo.

## **Ejercicio: ¿Cómo controlar mis enojos? Diez pasos hacia el cambio**

**Paso 1,** Identifica si tus enojos son más intensos, frecuentes y duraderos que los de la mayoría de la gente; pregúntate si tus enojos causan daño en tus relaciones con los demás. Si respondes que sí, ve al paso 2.

**Paso 2,** ¿Estás dispuesta o dispuesto a disminuir tus enojos?, ¿dedicarías tiempo diariamente para mejorar tu control del enojo?, ¿estás dispuesta o dispuesto a comprometerte para cambiar?, ¿estás dispuesta o dispuesto a dedicar 30 minutos al día a realizar actividades que ayuden al control del enojo? Piénsalo, pues el control del enojo requiere tiempo y esfuerzo. La buena noticia es que puedes cambiar, si así lo deseas.

**Paso 3,** Si te decides a cambiar, elabora un diario de tu enojo, a partir de hoy. En una libreta escribe la fecha y abajo las situaciones te hagan enojar. Cada vez que algo te enoje, apunta en tu libreta lo que sucedió (qué te dijeron o qué pasó exactamente que te hizo enojar). Quienes han hecho su diario, han cobrado mayor conciencia de sus emociones, lo cual es un requisito para controlarlas.

**Paso 4,** Cada semana, revisa en tu diario las situaciones por las que te enojaste en los últimos siete días. ¿Notas algún patrón?, ¿hay alguien especial con quien más te enojas?, ¿en algún lugar o por cierto tipo de temas?, ¿son situaciones por las que vale la pena enojarse?, ¿obtuviste algo bueno enojandote?, ¿pudiste tener otra reacción que no fuera el enojo?

**Paso 5,** Cuando lles dos semanas haciendo tu diario, escribe no sólo qué te hizo enojar, sino que agrega qué señales de tu cuerpo (por ej., tensión en la cara) te indican que te estás enojando. Esto ayudará a que aumentes tu conciencia del enojo, lo cual te permitirá vigilar cómo te sientes.

**Paso 6,** A partir de la tercera semana, practica diariamente respiraciones profundas. El fundamento es que relajarse es lo opuesto de enojarse. Asigna un lugar y horario en que puedas practicar a diario la relajación. Siéntate y respira profundo; tan profundo que notes que tu abdomen se mueve, debido a lo profundo de tu respiración. Continúa respirando

profundo, en varias ocasiones. Debes hacerlo por unos diez minutos. Mientras respiras, enfoca tu mente en el aire que pasa por tu nariz. La respiración profunda se suma a la tarea del diario del enojo, el cual debes continuar. Si no practicas tus relajaciones a diario, será difícil que controles tu enojo; es como querer bajar de peso sin dieta.

**Paso 7,** En la cuarta semana, revisa las situaciones que te hicieron enojar en tu diario de enojo. En cada situación, escribe cómo pudiste reaccionar de otra manera, cuidando tu relación con la persona con quien te enojaste. En otras palabras, ¿Cómo puedes expresar tu enojo sin gritar u ofender?, ¿qué responsabilidad te toca a ti y a la otra persona en lo que te hizo enojar? Respira profundamente varias veces y pregúntate cómo pudiste reaccionar constructivamente ante las situaciones que apuntaste en tu diario del enojo. Piensa en algún amigo que sea bueno controlando su enojo; ¿qué hubiera hecho esa persona en tu situación?, ¿qué te aconsejaría esa persona? La tarea es que sigas haciendo las relajaciones y tu diario del enojo.

**Paso 8,** En la quinta semana tendrás más habilidad para relajarte, pues has practicado tus relajaciones durante las semanas previas. Si no has practicado, piensa si realmente quieres comprometerte con tu control del enojo. Si tienes ocupaciones más importantes que controlar el enojo, entonces no es tu momento para disminuir el enojo. En cambio, si realmente quieres reducir tus enojos, tendrás que estar dispuesto a asignar tiempo para hacer tus tareas (las relajaciones y el diario del enojo). En la quinta semana, realiza las mismas actividades que se te pidieron en la cuarta semana.

**Paso 9,** En la sexta semana, revisa tu diario del enojo. ¿En qué situaciones has mejorado tu manera de reaccionar?, ¿hay situaciones donde logras relajarte antes de reaccionar con enojo?, ¿qué nuevas perspectivas has desarrollado ante los problemas? Si has logrado disminuir tus enojos, ¿a qué se debe, qué haces diferente, que antes no hacías?

**Paso 10,** En la séptima semana, será momento de que consideres que las respiraciones profundas sean parte natural de tu vida diaria, de aquí en adelante. Sigue practicando, pues éstas son un antídoto contra el enojo. Cuando alguien te haga enojar, respira profundo antes de reaccionar; relájate antes de hacer o decir algo. Si sientes que empiezas a fallar en el control de tu enojo, tal vez debas regresar a lo que hiciste en las primeras semanas de este tratamiento, realizar tu diario del enojo y practicar tus respiraciones profundas.

## Anexo 2: Infografías

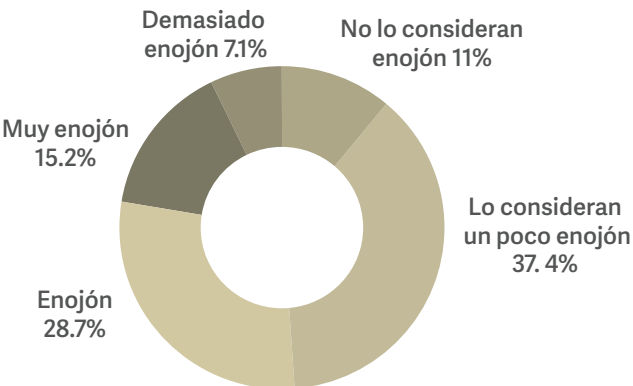
- ◇ Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Grado en que las personas son consideradas enojonas.
- ◇ Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Hacia quién se dirige la violencia
- ◇ ¿Algunas personas son más enojonas que otras?
- ◇ ¿Cómo sé si tengo problemas por mi enojo?
- ◇ ¿A las niñas y niños les afecta ver violencia entre sus papás?
- ◇ Tips para el control del Enojo
- ◇ Actividades para madres y padres de familia, maestros y alumnos: Manejo del enojo excesivo y disminución de la violencia familia.

# Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Hacia una Propuesta de Política Pública en el Estado de Puebla.

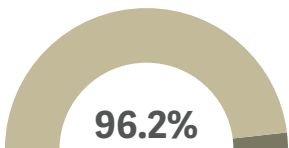
## Grado en que las personas son consideradas enojonas



En un estudio de violencia, se preguntó a los encuestados qué tan enojones los consideran sus familiares. La mayoría expresó que lo consideran enojón:



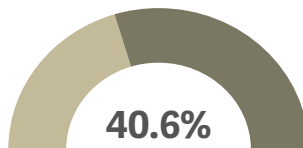
## Violencia hacia algún familiar



Del total de la muestra (665 personas), el 96.2% ha ejercido, estando enojado, algún tipo de **violencia psicológica** una o más veces en su vida hacia algún familiar.



El 94.4% de las mujeres y el 91.6% de los hombres ejerció violencia psicológica durante el último año.



El 40.6% de la muestra ha ejercido, estando enojado, algún tipo de **violencia física** una o más veces en su vida hacia algún familiar.



El 37.9% de las mujeres y el 23.6% de los hombres ejerció violencia física durante el último año.

Tanto en la violencia física como en la psicológica, quien ha sido el receptor de la violencia es en primer lugar la pareja, en segundo lugar, los hijos.

# Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Hacia una Propuesta de Política Pública en el Estado de Puebla.

## Hacia quién se dirige la violencia

Insultos u ofensas  
de mamás hacia:

- Pareja (40.5%)
- Hijos (8.7%)
- Hijas (8%)

Insultos u ofensas  
de papás hacia:

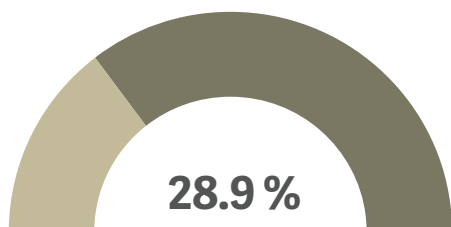
- Pareja (34.5%)
- Hijos (10.8%)
- Hijas (9.4%)



## Es a su cónyuge a quien, más veces, mamás y papás le han:

- Dejado de hablar por enojo (43.3%)
- Gritado (35.6%)
- Destruído sus pertenencias (7.8%)
- Hecho cosas por rencor o resentimiento (15%)
- Además: es con la pareja que, al enojarse, se han salido bruscamente de la casa o habitación (36.5 %)

## La pandemia y los cambios en la tendencia a enojarse



A partir de la pandemia, el 28.9% expresó estar más enojón o irritable. Los porcentajes en hombres y mujeres fueron similares.



# ¿Algunas personas son más enojonas que otras?



Quienes se enojan fácilmente, se caracterizan por:

- Guardar rencores
- Tener ideas de venganza
- Enojos que duran más tiempo
- Reaccionan ante la menor provocación



9 de cada 10 personas con alta tendencia al enojo le han gritado a algún familiar una o más veces en su vida.



7 de cada 10 personas con alta tendencia al enojo le han dejado de hablar a algún familiar una o más veces en su vida.



3 de cada 10 personas con alta tendencia al enojo le han hecho cosas por rencor a algún familiar una o más veces en su vida.



Quienes se mantienen ecuanímenes ante las frustraciones se caracterizan por:

- Pensar antes de actuar
- Enojos menos intensos
- Buscar soluciones pacíficas
- Enojos que duran poco tiempo



6 de cada 10 personas con baja tendencia al enojo le han gritado a algún familiar una o más veces en su vida.



4 de cada 10 personas con baja tendencia al enojo le han dejado de hablar a algún familiar una o más veces en su vida.



1 de cada 10 personas con baja tendencia al enojo le han hecho cosas por rencor a algún familiar una o más veces en su vida.

## Consejos para respirar profundo ante una situación de enojo

- Trata de relajarte.
- Mantente atento a las señales físicas de enojo en tu cuerpo.
- Entre más pronto detectes que te estás enojando y respires profundo varias veces, más pronto calmarás tu enojo
- Respira profundo mientras te preguntas por qué te estás enojando.
- Práctica la meditación o ve clases de yoga.
- Respira profundo antes de llegar a cualquier conclusión.



# ¿Cómo sé si tengo problemas por mi enojo?



# ¿A los niños les afecta ver violencia entre sus papás?

El maltrato de pareja anuncia que luego habrá maltrato en los hijos. Los niños son dañados involuntariamente cuando intentan parar una pelea o proteger a su madre. Incluso, aunque los hijos no resulten físicamente dañados, el hecho de ser testigos de la violencia doméstica puede tener efectos muy profundos en ellos.

## Los niños provenientes de hogares violentos suelen tener:

- Ira
- Depresión
- Agresividad
- Secuelas cognitivas
- Enfermedades físicas
- Trastornos del sueño
- Secuelas conductuales
- Trastornos de la alimentación



## Consejos para la pareja cuando se enoja

- Habla con tu pareja de los ejemplos que quieren dar a los hijos para resolver desacuerdos.
- Si algo se salió de control, hagan un plan de pareja sobre qué hacer la próxima vez y ensayen dicho plan.
- Los hijos, desde los primeros meses de edad, detectan fácilmente las emociones de sus papás. Hazte consciente de esto y trata de transmitirles emociones positivas.



# Tips para el control del Enojo

Alcázar, R.J., Wilson, G., Bermúdez, G., Martínez, J. A. & Rivera, P. (2022)

## ¿Mi enojo es malo?

Todos hemos sentido enojo alguna vez en nuestra vida. El enojo puede servirnos para poder defendernos ante las injusticias.

Sin embargo, ¿cuándo nuestro enojo puede llegar a ser problemático? Generalmente, en las personas con enojo problemático sus enojos son más intensos, frecuentes y duraderos en comparación a otros, además que sus enojos provocan daños a seres queridos.

Puede que estas preguntas te ayuden a saber si tienes enojo problemático :

- ¿Mis enojos son más intensos en comparación con otras personas?
- ¿Mis enojos son más frecuentes en comparación a otros?
- ¿Mis enojos duran más tiempo en comparación a otros?
- ¿La gente me percibe como una persona enojona?

Si respondes que sí a más de una, analiza tu respuesta; puede que tu enojo te esté dando problemas.

Recordemos que si el enojo tiende a destruir más que a encontrar soluciones, es cuando sabemos que es problemático .



## ¿Qué puedo hacer?

La buena noticia es que hay mucho que hacer para disminuir el enojo problemático, solo hay que estar dispuestos a hacerlo y dedicarle tiempo a diario.

## Te damos unos tips.



## Respiración Profunda

Consiste en llenar completamente nuestros pulmones de aire hasta inflar el abdomen. Esto nos ayuda a estar relajados en situaciones estresantes y no estresantes. Puedes seguir estos pasos:

1. Date unos minutos para respirar, no importa donde estés (casa, trabajo, en el super, etc.) y relaja tu mente.
2. Pon la palma de tu mano arriba de tu ombligo, así cuando inflas tu estómago y se mueva tu mano, sabrás que lo haces bien.
3. Respira por la nariz lentamente hasta llenar tus pulmones, con lo cual se moverá tu abdomen.
4. Sostén el aire por cuatro segundos.
5. Saca el aire por la boca lentamente hasta desinflar por completo los pulmones.
6. Repítelo por 10 minutos o hasta donde tú puedas.



## Lleva un diario de tu enojo

Algo que te puede ayudar a disminuir tu enojo es si llevas registro de ellos. Esto es para encontrar patrones y pensar en posibles soluciones.

1. Toma una libreta y apunta lo que te hizo enojar cada día, por varias semanas.
2. Al final de la semana revisa tus notas, y trata de averiguar si hay algún patrón o cosas en específico que te hagan enojar. También pregúntate si pudiste reaccionar diferente o si tu enojo te trajo algo bueno.
3. A partir de la 2da semana anota reacciones en tu cuerpo al enojarte (ej. Apretar los puños). Nota qué tienen tus enojos en común.
4. A partir de la 4ta semana, anota una solución alternativa a cada uno de tus enojos cuidando tu relación con las personas con quien te enojaste (o cuidándote a ti, si te enojaste contigo mismo).
5. Sigue anotando diario cada semana tus situaciones de enojo con sus respectivas soluciones y trata de implementar esas soluciones a situaciones futuras. Incorpora también la respiración profunda.





Entre los **problemas sociales** más frecuentes en la actualidad, se encuentran el **enojo y la violencia**; y México es un país en el que millones de personas se ven afectadas por ellos. Debido a lo anterior, en 1997 se tipificó como **delito** la **conducta de violencia familiar** por lo que el gobierno Federal ha buscado; a través de instituciones y la creación de leyes, programas de gobierno y políticas públicas, atender, prevenir y sancionar la violencia familiar.

Desgraciadamente, muchas familias han vivido un **aumento de la violencia a partir de la pandemia por Covid-19**, aunque el problema ya existía desde antes. Este trabajo estudió a la problemática en **Puebla** y propone **alternativas de solución**.

