

La regulación de las emociones

Una vía a la adaptación personal y social

José Miguel Mestre Navas
Rocío Guil Bozal



PSICOLOGÍA PIRÁMIDE

La regulación de las emociones

Una vía a la adaptación personal y social

José Miguel Mestre Navas

La regulación de las emociones

Una vía a la adaptación personal y social

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Sección: Manuales Prácticos

Director:

Francisco J. Labrador

Catedrático de Modificación de Conducta
de la Universidad Complutense de Madrid

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© José Miguel Mestre Navas y Rocío Guil Bozal, 2012

© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2012

Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

ISBN: 978-84-368-2780-4

*A aquellos que sufren como consecuencia
de no gestionar bien sus emociones...
con la positiva certeza de que seremos de ayuda.*

ÍNDICE

Introducción	11
1. La regulación de las emociones	15
1.1. El sentido pragmático de la regulación de emociones	15
1.1.1. Regulación instrumental de la emoción	16
1.1.2. ¿Por qué las personas regulan sus emociones?	18
1.1.3. Generación de emociones y regulación de emociones	19
1.1.4. Regulación intrapersonal e interpersonal de emociones	19
1.2. El estado actual del estudio sobre la regulación de emociones nos ayudará a diferenciar qué es y qué no es.	20
1.2.1. Principios generales y autorregulación	21
1.2.2. Regular emociones como proceso	22
2. El modelo circumplejo de las emociones	31
2.1. Razones por las que el modelo circumplejo del afecto es de utili- dad para la regulación de emociones	35
3. Las emociones	49
3.1. ¿Qué son las emociones?	49
3.2. El procesamiento emocional: la «desactivación» de las emociones negativas	54
3.3. Cómo se procesa la información emocional	62
4. El papel de la percepción y la atención en el cambio de valo- ración	75
4.1. La percepción.	75
4.1.1. Procesos de abajo arriba vs. de arriba abajo	76
4.2. La atención	79
4.2.1. Los modelos de recursos limitados de Daniel Kahneman	80
4.2.2. La ley de Yerkes-Dodson	83
4.2.3. La inteligencia emocional como capacidad	85
4.2.4. Las revisiones al modelo de Kahneman: recursos y datos	88
4.2.5. Mujeres, hombres y emociones	90
4.2.6. Procesos controlados vs. automáticos en la regulación de las emociones	94

5. Un cuestionario de regulación cognitiva de las emociones.	
¿Eres un buen consejero?	97
6. El significado de las emociones	105
6.1. Las funciones de las emociones	106
7. Emociones básicas y sociales	115
7.1. Las emociones básicas	115
7.1.1. Miedo y ansiedad	116
7.1.2. La ira	130
7.1.3. La tristeza	138
7.1.4. Asco	148
7.1.5. Alegría.	151
7.2. Emociones sociales	154
7.2.1. Culpa y vergüenza	154
7.2.2. Orgullo y <i>hubris</i>	166
7.2.3. Envidia y celos	170
8. Conclusiones	177
Referencias bibliográficas	181

INTRODUCCIÓN

Muchos de los problemas a los que nos enfrentamos diariamente se encuentran afectados por fallos en la regulación de las emociones. Estas dificultades para regular las emociones tienen consecuencias tanto personales como sociales, hasta el punto de agobiar o alterar nuestras rutinas diarias.

Como ejemplo de lo que acabamos de decir señalaremos un caso con la situación de una antigua alumna, cuyo nombre obviaremos, y llamaremos M. Afortunadamente, a menudo, encontramos entre nuestro alumnado personas que gratifican y justifican nuestro rol docente. Y M. era una de esas alumnas. Participaba a menudo en clase, mostraba entusiasmo por la asignatura y realizaba comentarios y cuestiones que dinamizaban y amenizaban las tareas. Sin embargo, sus buenas prestaciones en clase llevaron a que tanto el profesorado como sus compañeros generásemos unas altas expectativas sobre ella. Y esas expectativas fueron el origen de su posterior problema.

Así llegó el desenlace que provocó que nos preocupásemos por su situación. M., en contra de lo esperado, no se presentó a ninguna de las convocatorias de exámenes oficiales para superar la asignatura, y tras un año de ausencia a las convocatorias la llamamos y preguntamos el porqué de esta situación. Tras dar M. varias y vagas explicaciones que no nos convencieron, la instamos a que hiciera al menos acto de presencia a la quinta convocatoria de examen, en septiembre (un año y medio después de que ella terminara las clases de esa asignatura). Para tranquilizarla, le dijimos que no se preocupara que la íbamos a ayudar, y que no se examinaría si ella no quería.

La verdad es que ya teníamos una leve idea de lo que podía estarle pasando: M. era incapaz de regular su ansiedad ante la evaluación. Sentía temor y preocupación de no estar a la altura de las expectativas y eso le provocaba tal grado de ansiedad que le inhibía mentalmente. Y en la base de su ansiedad ante la evaluación subyace una emoción más básica: el miedo. El miedo suele provocar estas dos reacciones o respuestas en los humanos y animales: evitar y escapar de aquellas si-

tuaciones que les asustan. Y el miedo ante un determinado estímulo, como el hecho de «no cumplir las expectativas que los demás tienen de mí», puede generar ansiedad o preocupación, por ejemplo.

La ansiedad es una emoción social que surge ante una situación como la que acabamos de contar. M., simplemente no quería defraudar a nadie y temía que una mala nota afectara a la buena imagen que ella fue proyectando durante su etapa de alumna.

Seguramente querrán saber cómo hicimos para ayudarla. Diremos que fue algo arriesgado pero finalmente efectivo. La esperamos a la entrada del aula donde iba a tener lugar el examen y le dijimos que iba a hacer el examen pero que no temiera por las consecuencias del mismo. Es decir, que si el examen no le salía como ella esperaba, simplemente le íbamos a calificar con un «no presentado». Tras algunos debates y dudas, M. finalmente aceptó.

Cuando ella tomó conciencia de que poco importaba si el examen le salía bien o no, se sintió capaz de manejar su situación (ansiedad). Como veremos más adelante, una manera de regular las emociones es cambiando las valoraciones que están asociadas a las emociones. Con el cambio en la valoración de su contexto personal (es decir, que si el resultado era negativo nadie podría enterarse de dicha calificación), los niveles de la ansiedad se redujeron a un nivel medio, que lejos de inhibirle incrementó su rendimiento cognitivo durante su examen. Ya habrán imaginado que su examen fue de sobresaliente.

Poco después nos dio las gracias; sin embargo, le hicimos algunas preguntas para que tomase una profunda reflexión (valoraciones): ¿qué hubiese pasado si no te «empujamos» a realizar el examen?, ¿sabrás solucionar esta situación de ahora en adelante?

En efecto, no siempre tendremos a alguien dispuesto a ayudarnos a solucionar este tipo de situaciones. Y la principal razón está en la necesidad de entender la importancia de aprender a regular las emociones y, también, en que estos procesos son, por regla general, automáticos y no somos muy conscientes de los mismos. Esto es así porque nuestras experiencias y aprendizajes acumulados a lo largo de nuestro ciclo vital se automatizan, de la misma manera que automatizamos otros procesos complejos como escribir o conducir.

Ello no quiere decir que nuestro sistema cognitivo no sea capaz de «realizar un proceso controlado y consciente de la situación» y optar por una estrategia eficaz. Y otro motivo de que podamos controlar un proceso ya automatizado es que no estamos «condenados» a equivocarnos siempre. Una mala estrategia para regular las emociones puede ser cog-

nitivamente cambiada por otra más eficaz, pero ello implicará un esfuerzo cognitivo, una evaluación de la nueva estrategia y la consolidación de la misma hasta su nueva automatización; asimismo, otra forma de regular las emociones es reduciendo la intensidad de las emociones negativas o incrementando la presencia de las positivas.

Otro aspecto que debemos tener presente es que las emociones discurren dentro de un contexto. La regulación de emociones puede ocurrir tanto en un contexto intrapersonal (con nosotros mismos) como interpersonal (con los demás). Es decir, en algunas ocasiones necesitaremos de estrategias que nos ayuden a regular nuestras propias emociones, y en otras necesitaremos manejar o regular las emociones de los demás. Y de forma añadida, en otras ocasiones, nuestras propias emociones ante la presencia de los demás. De todo esto hablaremos más adelante.

Y aquellos que sigan pensando cómo es posible que la ansiedad (como en el caso de M.) favorezca el rendimiento en tareas cognitivas también recibirán una explicación apropiada cuando hablemos del papel de la atención en el proceso emocional.

Pero primero necesitaremos saber qué es la regulación de las emociones, qué son las emociones y qué no es regular las emociones. Porque en la literatura científica sobre el tema les podemos asegurar que no encontrarán una definición consensuada y admitida por un amplio colectivo de sus estudiosos. De ahí que se tienda a llamar a diferentes procesos y cuestiones con el mismo nombre, lo que como académicos nos disgusta enormemente. Por ejemplo, una cosa es controlar los impulsos y otra es la regulación del arousal (intensidad) de las emociones. Si bien ambos procesos están relacionados entre sí, son dos aspectos diferentes: el primero tiene que ver con estímulos biológicos y/o psicológicos que necesitan ser frenados, como, por ejemplo, comer demasiado en una cena a la que hemos sido invitados por alguien al que aún no conocemos bien; en el segundo caso es cómo incrementar o reducir un proceso emocional que afecta a una situación determinada, como, por ejemplo, tras un fuerte enfado decidir respirar profundamente durante unos minutos para reducir la intensidad del enfado a un nivel que al sujeto le permita expresar las razones de su enfado.

1. LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

No hay que ser un experto psicólogo para saber que muchos de los problemas que nos encontramos en nuestra vida diaria están relacionados con fallos en la regulación de las emociones (RdE, a partir de ahora). Estas dificultades para la RdE tienen consecuencias tanto personales como sociales, e incluso pueden afectar nuestros biorritmos (como dormir).

De hecho, algunos¹ llegan a considerar que la incapacidad para la autorregulación de las emociones, un ejemplo de mala interacción intrapersonal, puede evidenciar en sí mismo un mayor desorden mental, como puede ser una depresión mayor. Sin embargo, no es hasta recientemente que la RdE está empezando a ser investigada de manera independiente².

Para Tamir (2011), el campo del estudio de la RdE no está emergiendo (cosa que ocurrió durante las últimas décadas del siglo xx) sino madurando.

1.1. EL SENTIDO PRAGMÁTICO DE LA REGULACIÓN DE EMOCIONES

En los inicios, el estudio de la RdE provino de la literatura científica sobre el desarrollo infantil, pero rápidamente fue incorporado a la literatura científica sobre la conducta de los adultos. Desde entonces, según Tamir (2011), las investigaciones sobre la regulación emocional han continuado independientemente dentro de estas dos tradiciones (infantil y adulta). Hasta el punto de que los investigadores de cada formación

¹ Schweiger-Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K. C., Rockstroh, B. y Gollwitzer, P. M. (2009). Strategic automation of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 11-31.

² Valga de ejemplo, el monográfico sobre el tema del *Emotion Review* (volumen 3, número 1, de enero de 2011) que edita la Sociedad Internacional de Investigadores en Emoción (ISRE), a la que pertenecemos.

trabajaban en el campo de regulación emocional como temas independientes. Pero años de trabajo después, permite tener una mejor comprensión de su naturaleza. La evolución del estudio sobre la RdE conlleva dos implicaciones importantes:

- a) No hay duda alguna sobre la importancia de la RdE y sus consecuencias para la salud. Las investigaciones, desde diferentes perspectivas aportan, muestran y evalúan suposiciones que guiaron sus trabajos. Puesto que la regulación emocional implica la RdE, valga esta redundancia, cualquier teoría se basaba en suposiciones básicas. Estas suposiciones dictaron el marco conceptual de regulación emocional y las cuestiones que podían ser abordadas e investigadas. Es importante identificar las suposiciones clave, como veremos en el punto 1.2, sobre la naturaleza de la emoción, y comprender cómo estas claves moldearon las diferentes investigaciones en este campo.
- b) Otra cuestión que puede sorprender es que, según Tamir (2011), la investigación sobre la regulación emocional no es un elemento dependiente de la investigación en emociones. De hecho considera que la investigación sobre la regulación emocional tiene la responsabilidad de informar sobre cómo entendemos la emoción.

Veamos estas claves interpretadoras de la emoción detenidamente:

1.1.1. Regulación instrumental de la emoción

El enfoque instrumental de la RdE sugiere que las personas regulan sus emociones para alcanzar sus metas, es decir, la RdE es un medio para conseguir sus propios fines. La idea principal de este enfoque es que la meta de la RdE no es sentirse bien y sí atender a las metas prioritarias, pudiendo ser una de estas metas el hecho de sentirse bien. Desde esta perspectiva, este enfoque predica que cuando las personas regulan sus emociones no están necesariamente buscando cambiar su estado emocional. Puede que estén buscando cambios relacionados con el proceso fisiológico implícito en el proceso emocional, en la cognición o valoración (implícita en todo proceso emocional como veremos), en la motivación, en el comportamiento o en el contexto social.

Esta perspectiva implica que para estudiar un caso determinado, primero hay que identificar las emociones que son probables que sean más adaptables a la situación dada. Por ejemplo, en un duelo la emoción más probable es la tristeza, y en situaciones como estas se generan emociones de «compasión» (padecer con) hacia las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido. Y en este ejemplo la emoción más práctica para una adaptación social adecuada es generar emociones de compasión en vez de otras como la vergüenza, por ejemplo.

Esta manera de ver la RdE como un instrumento de adaptación, sea personal o social, puede hacer parecer que las emociones no tienen unas funciones implícitas tal y como señala Tamir (2011); sin embargo, nosotros pensamos que sí. Las emociones conviven en nuestro repertorio biopsicológico desde antes de que evolutivamente nos fuéramos desmarcando como la especie elegida; y nos ayudó a crecer y superar hitos evolutivos, gracias al papel (funciones) que las emociones juegan en el desarrollo cognitivo y social de las personas.

Pero lo que nos resulta interesante de la perspectiva instrumental de la RdE es que el proceso adaptativo de la RdE puede tener diferentes matices en el grado de su adaptabilidad, dependiendo del nivel de análisis que se realice. Es decir, no hay una sola y única emoción que se pueda aplicar a un contexto particular, sino que considerando la vida personal, cultural y social de cada caso las emociones pueden variar y los procesos de regulación, por ende, también. Por ejemplo, cuando hemos tenido la oportunidad de ver a colegas extranjeros, con los que hemos tenido cierta relación de cercanía, unos nos ajustamos a los otros; en España se suele saludar a las mujeres con más efusividad y alegría que, por ejemplo, en países de cultura anglosajona, y nuestros colegas así lo entienden; mientras que cuando estamos en el extranjero entendemos que el «espacio personal»³ tiene una mayor circunferencia que en los países de cultura latina o mediterránea. Sigamos, desde este enfoque ya, viendo otros aspectos importantes, como el hecho de buscar la razón por la que las personas regulan sus emociones.

³ A veces, las observaciones sobre diferencias culturales están basadas en la literatura científica (véase, por ejemplo, Argyle, Michael, *Bodily Communication*, 2.^a edición, Methuen & Co. Ltd, 1988). Pero a menudo estas observaciones están basadas en nuestra propia inseguridad y reflejan nuestra incapacidad para «conectarnos» con esa cultura. Cuando se perciben diferencias sociales también pueden crearse barreras entre las culturas, e incluso dentro de las organizaciones (Billikopf, 2000).

1.1.2. ¿Por qué las personas regulan sus emociones?

Si bien en el apartado anterior nos centrábamos en qué sienten las personas dependiendo de sus propias perspectivas, esta clave por entender la RdE se basa en tratar de comprender el porqué las personas regulan sus emociones.

Por ejemplo, autores como Charland (2011) y Campos, Walle, Dahl y Main (2011) señalan que los investigadores sobre la regulación emocional asumen que las emociones indeseables no son queridas, mientras que las deseables sí lo son. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así. Sostienen que sentirse mejor raramente es el deseo o fin, sino que, desde el enfoque instrumental, los objetivos en una regulación típica implican llegar a unos objetivos prácticos más que placenteros. De cualquier manera, no deja de parecernos una visión muy anglosajona de las emociones tan pragmática como su propia cultura, aunque no por ello desacertada.

Otros autores con cierta experiencia y prestigio sobre la RdE, como Thompson (2011) o Izard et al. (2011), ven también el pragmatismo de la RdE donde ésta posee unos objetivos mayores, como puede ser salir adelante en una difícil situación personal o social. Lo interesante de este sentido pragmático es que estas ideas tienen apoyo empírico⁴.

Una de las cuestiones clave de la RdE es la *adaptación*. Una cosa es preguntar a las personas qué quieren sentir y otra es qué deberían sentir, pero lo realmente útil es tener la certeza de averiguar cómo se sienten y cómo lo regulan. Es el fin de las emociones: la adaptación; por tanto, ésta es la razón por la que diferentes investigadores resaltan el tema de adaptación en la RdE⁵.

Por consiguiente, la cuestión de por qué regulamos las personas las emociones se responde en que para las personas es importante regular las emociones, y que éste es un medio para optimizar, en la medida de lo posible, su propia adaptación personal y social. Para entender la razón por la que una persona regula sus emociones, en primer lugar debemos identificar el objetivo del proceso regulatorio, el estado final que se desea y, quizá, si ha tomado consciencia o no de si está realizando dicho proceso de una forma automática, como suele hacerlo, o está

⁴ Las investigaciones sobre RdE suelen motivar a los participantes a experimentar diferentes emociones en diferentes contextos.

⁵ Según Charland (2011), los intentos de investigadores por definir la regulación emocional desde un punto de vista de la adaptación les aleja del propósito científico y les acerca a la perspectiva de la moral.

prestando atención (planificando, valorando, estando alerta y percibiendo) a cada uno de los pasos que está realizando.

1.1.3. Generación de emociones y regulación de emociones

Un cuidadoso análisis de Gross y Feldman-Barrett (2011) sugiere que la distinción entre ambos conceptos viene dictada por suposiciones⁶ basadas en la naturaleza de la emoción, a la que le dedicaremos un capítulo aparte.

Por su parte, Kappas (2011) sugiere que la emoción no está nunca separada de la regulación, algo con lo que estamos de acuerdo porque un proceso regulatorio —como veremos en el siguiente apartado— puede ser adecuado, insuficiente o inadecuado.

Pero independientemente de cómo sea conceptualizada la RdE, las emociones conllevan cambios que en última instancia conducen a un resultado determinado que después será valorado. Además, las emociones regulan otros procesos (como la memoria episódica) y siempre implican regulación de alguna forma⁷.

El reto actual está en comprender por qué, cuándo y cómo la generación de las emociones y la regulación de éstas difieren o se solapan.

1.1.4. Regulación intrapersonal e interpersonal de emociones

Contribuciones recientes sobre cómo se percibe, e interpreta añadiríamos, la emoción marcan la investigación sobre la regulación. Algunas disciplinas psicológicas se centran en el contexto intrapersonal y otras consideran el rol social. Dada nuestra formación y experiencia sobre inteligencia emocional, tenemos claro que ambos son importantes en el proceso adaptativo de las personas, pero su importancia variaría en fun-

⁶ Estas suposiciones hacen referencia a que cuanto más sea vista la emoción como un estado único mental, y ésta no puede ser descompuesta en otros tipos de estados mentales, mayor será la separación entre generación de emociones y RdE. Por el contrario, cuanto más sea vista la emoción como un fenómeno emergente construido por otros estados mentales, menos distinción entre ambas (generación y regulación).

⁷ Campos et al. (2011) también mencionan la separación de ambos conceptos. Sus últimas aportaciones refuerzan la idea de que las emociones son regulables hasta cierto punto. En la misma línea, en dicho monográfico sobre RdE, tanto Thompson como Kappas argumentan que las emociones incorporan procesos reguladores y que emociones sin estos procesos reguladores no existen. Destacamos que todos los que nos interesa el estudio de la RdE compartimos la idea de estudiar este fenómeno de una manera independiente.

ción del género, cultura e historia personal. A priori, algunos de nuestros trabajos (véase Mestre, Guil Lopes, Salovey y Gil-Olarte, 2006; Mestre, Núñez-Vázquez y Guil, 2007; Lopes, Mestre, Guil, Kremenitzer y Salovey, en prensa) ponen de manifiesto que los varones usan más las estrategias de RdE en la esfera de lo intrapersonal que en la de lo interpersonal, y las mujeres viceversa. Ello no quiere decir que sean más efectivos unos que otros en función de que la esfera sea interna o externa, sino que la motivación o finalidad de la RdE difieren (sin que ello suponga un valor moral añadido).

No obstante, estamos con Kappas (2011) en que la regulación emocional es influenciada por el proceso de socialización. Un ejemplo clásico: «los hombres no lloran»; por tanto, en situaciones sociales «aceptables» ese niño aprenderá a regular intrapersonalmente su «llanto de rabia» para proyectar una imagen de más fortaleza⁸ u «hombría». Por consiguiente, es difícil aislar el proceso de construcción social en el desarrollo de la capacidad del niño/a para regular las emociones propias y las de los demás.

En la postura de la visión anterior, Barbalet (2011) ve las emociones como algo más social, hasta el punto de considerarlas como la experiencia de la gente que interactúa con su mundo, normalmente social. Desde esta perspectiva la regulación emocional es la interacción con el mundo. Y necesitamos desarrollar nuestra capacidad para regular las emociones como un medio para interactuar mejor con nuestro mundo. También necesitamos, añadiríamos, saber interactuar con nuestro mundo personal e interno. Por ejemplo, Mestre, Larrán, Martínez-Cabañas y Guil (2011) ponen de manifiesto que el grado de autocompromiso espiritual, independientemente de sus creencias religiosas, ayuda, y de qué manera, a desarrollar una mejor regulación intrapersonal de las emociones.

1.2. EL ESTADO ACTUAL DEL ESTUDIO SOBRE LA REGULACIÓN DE EMOCIONES NOS AYUDARÁ A DIFERENCIAR QUÉ ES Y QUÉ NO ES

De la bibliografía que ha ido destacándose sobre el tema en los últimos años, parece haber dos grandes líneas teóricas que se distinguen sobre la RdE: una está basada en determinar cuáles son los principios

⁸ Es difícil saber qué implicaciones tiene para nuestra cultura, pasada o actual, el hecho de que a las niñas se les permita expresar ese estado y a los niños no tanto. Lo que sí tenemos claro es que ni la supresión emocional —«no llores»— ni la ausencia de control —«llora todo lo que quieras»— es aconsejable en la mayoría de las situaciones.

generales de la RdE; y la otra gran línea está más interesada en estudiar la regulación de las emociones en sí misma, conociendo cuáles son los procesos implicados.

1.2.1. Principios generales y autorregulación

La primera de ellas, la que está basada en los *principios generales y la autorregulación*, implicaría primordialmente un conjunto de respuestas que funcionan como una alternativa a otro conjunto de conductas o respuestas que son valoradas como insatisfactorias ante una situación. Es decir, un proceso de desadaptación personal o social. Por ejemplo, no podemos estar ansiosos si somos capaces de generar un sistema de respuestas que produce relajación, como puede ser activar el sistema nervioso parasimpático (SNP, a partir de ahora) a través de una respiración pausada y profunda. De tal manera que estar relajado inhibe el estar ansioso, cuya activación procede del sistema nervioso simpático (SNS).

Estos principios generales son agrupados en: *a)* los *estándares* de regulación emocional que representan cómo las cosas deberían ser; *b)* la *monitorización*, que hace referencia a cómo el sistema cognitivo desde la percepción, pasando por la atención focalizada y el sistema cognitivo, toma perspectiva, dirige y «monitoriza» el proceso de regulación de la emoción. Sistema, por cierto, muy parecido al que proponemos en este libro, que permite un reaprendizaje y una evaluación de la estrategia utilizada; y *c)* la *fortaleza*⁹, esa cualidad que los estoicos proclamaban para rechazar los impulsos y «mantenerse» inalterables ante la «seducción» de los «bajos impulsos»¹⁰.

Respecto a los estándares, una regulación emocional es percibida y valorada como satisfactoria cuando, tras las acciones realizadas ante un acontecimiento, éstas se acercan a los estándares que esa persona (y/o

⁹ Recogido del inglés como *willpower*; hace referencia a la fortaleza ante las debilidades o impulsos. Por ejemplo, el célebre Marco Aurelio destacaba, dentro de la escuela moderna romana de estoicismo, los cuatro valores: sabiduría, justicia, templanza y fortaleza.

¹⁰ Los estoicos antiguos dividieron la filosofía en tres partes: la lógica (teoría del conocimiento y de la ciencia), la física (ciencia sobre el mundo y sobre las cosas) y la ética (ciencia de la conducta). Todas ellas hacen referencia a una misma realidad: el mundo en su conjunto y el conocimiento sobre él. Éste puede ser explicado y comprendido globalmente porque es una estructura organizada racionalmente de la que el hombre mismo es parte integrante, siendo la faceta más importante la *ética*. Los estoicos proclamaron que se puede alcanzar la libertad y la tranquilidad tan sólo siendo ajeno a las comodidades materiales, la fortuna externa, y dedicándose a una vida guiada por los principios de la razón y la virtud (tal es la idea de la imperturbabilidad o ataraxia).

la sociedad) considera. Quizá lo entiendan mejor con un ejemplo: todos estaremos de acuerdo en considerar en que cuando alguien discute puede que aumente el tono de voz mostrando su enfado por una situación, incluso si lo hiciese de una forma mesurada; pero la situación se aclara aún más, en el sentido de que se aleja de esos estándares, si esta misma persona hace uso del insulto personal hacia otra persona para mostrar su enfado. Socialmente, al menos, una cosa es no estar de acuerdo en el argumento y polemizar con ello, pero otra bien distinta es desacreditar a otra entrando en el terreno de lo personal. Eso ya no entraría dentro de los estándares de socialización.

Si la estrategia es equivocada porque no es suficientemente buena, o bien ésta no llega a regular la emoción, provoca fallos en el esfuerzo de control sobre uno mismo (*underregulation*) y estaríamos hablando de cierto nivel de incapacidad. Ello ocurre porque esa persona no posee la adecuada fuerza o voluntad para controlar los impulsos¹¹. Y si la estrategia es inefectiva o poco adecuada para controlar los impulsos (*missregulation*), lleva a la persona a minar sus intentos de autorregulación adecuada (por ejemplo, una vez que alguien pierde sus nervios y se vuelve agresivo hasta el punto de que ya no es capaz de detenerse a sí mismo).

1.2.2. Regular emociones como proceso

La segunda aproximación teórica a la regulación de las emociones es más específica al proceso emocional en sí mismo. Una definición que nos parece que está imponiéndose es la propuesta por James Gross y colaboradores (1998, 2001, 2007, 2010), y Gross y Feldman-Barret (2011), quienes consideran la regulación de las emociones como un conjunto de procesos (cognitivos y conductuales) por el cual el sujeto influye en las emociones que tiene, cuando las tiene, y en cómo experimenta y expresa esas emociones.

Veamos un momento la siguiente secuencia descrita por Gross y Thompson (2007) en su modelo modal de la emoción:

¹¹ La *impulsividad versus reflexividad* es definida en psicología como un estilo cognitivo. Por ejemplo, en situaciones de ambigüedad una persona debe elegir entre actuar, aunque cometa errores, o sólo dar los pasos que considere y evalúe como correctos, minimizando los errores (pero también perdiendo un tiempo precioso en ocasiones, claro). Esto llevó a que las escuelas clásicas de filosofía como el *estoicismo* influyeran después enormemente en las ideas de E. Kant o Descartes sobre el *racionalismo*. Es decir, el dominio de la racionalidad por encima de la emocionalidad. Tradición del pensamiento occidental que ha dominado en nuestra cultura.

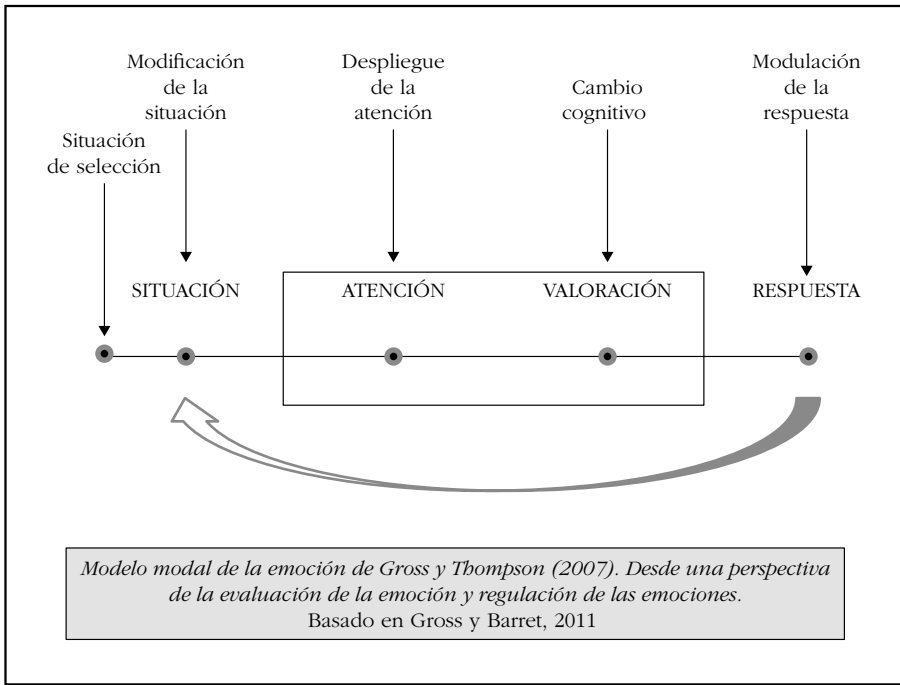


Figura 1.1. *Modelo modal del proceso de regulación emocional, según Gross y Thompson. El papel de la atención y de la valoración será retomado en capítulos posteriores.*

Según Gross y Thompson (2007), las emociones surgen primero cuando las personas atienden o se ocupan de una situación y la ven como relevante para sus intenciones, metas u objetivos. Las metas que apoyan esta evaluación pueden ser duraderas (como mantenerse vivo) o transitorias (ver a nuestro equipo ganar un partido).

En segundo lugar, consideran que las emociones tienen muchas facetas; es decir, que son fenómenos que afectan a la totalidad mente-cuerpo y que, por tanto, implican cambios en nuestra experiencia subjetiva, en nuestro comportamiento y en la fisiología de nuestro sistema nervioso central y periférico. Y tercero, consideran que los cambios multisistémicos asociados a la emoción (es decir, mente, conducta y fisiología) raramente son obligatorios. Es decir, las emociones poseen tal cualidad imperativa que pueden interrumpir nuestras acciones y forzar-nos a cambiar nuestra consciencia de una situación determinada. No obstante, el hecho que se explicita aquí de «raramente obligatorios»

hace referencia a que las emociones deben también competir¹² con otros procesos como los cognitivos (atención) o con conductas automatizadas que *están también ocasionadas por la matriz social dentro de la cual las emociones no están jugando* (Gross y Thompson, pp. 4 y 5, 2007). Por ejemplo, puede que alguien nos haga un adelantamiento peligroso que provoque nuestra ira y el posterior comentario altisonante por el agravio¹³, pero dudamos mucho que ese acto nos distraiga completamente de la conducción y la interrumpa. Simplemente, sabemos que no puede ocurrir.

El modelo modal de la emoción (MME) hace referencia a una transacción entre persona y situación, que tiene un particular significado para esa persona, que obliga a la atención¹⁴ a activarse y dar un aumento en las respuestas multisistémicas (mental, fisiológica o comportamental) al curso de la transacción entre persona y situación. Esa transacción es el proceso regulatorio. Transacción implica desde una gestión mental muy elaborada a una simple respuesta automática. Por ejemplo, requiere más esfuerzo, planificación y valoración el hecho de decidir si seguimos o no con una pareja determinada que el comentario anterior sobre el mal adelantamiento del otro conductor.

Dependiendo de que la situación que provoca una emoción sea interna (una preocupación porque nos retrasamos en un objetivo personal) o externa (una intromisión externa en nuestra dignidad personal), ésta es atendida de diferentes maneras dando lugar a las valoraciones que los sujetos realizan a dicha situación. En sí mismo es tan importante el hecho objetivamente percibido como el mismo hecho subjetivamente percibido (o interpretación). Esto es algo que veremos cuando abordemos el proceso de la percepción. Pero señalemos que estas valoraciones se encuentran afectadas por la familiaridad o experiencia previa con la situación, la valencia (o valor positivo o negativo sobre el hecho) y la relevancia moral que demos tanto nosotros como la sociedad a dicha situación.

¹² El tema de la maleabilidad de la emoción es tan antigua como la psicología científica. De hecho, William James (1884) ya veía las emociones como tendencias de respuestas que pueden ser moduladas de muy diferentes maneras.

¹³ De las pocas veces que una conducta como ésta puede ser emocionalmente inteligente, porque al desahogarnos esa situación pasa rápido y nos volvemos a concentrar en la conducción que se requiere.

¹⁴ La atención no debe ser sólo entendida como un proceso cognitivo que filtra la información o la selecciona; también implica esfuerzo cognitivo, planificación de una serie de decisiones que son programadas, estudiadas, valoradas y después ejecutadas, o no, por la persona.

Así, las respuestas emocionales que son generadas por las valoraciones son hechas para implicar cambios en los sistemas de respuesta experiencial, comportamental y/o neurobiológica.

Si uno atiende a la frase *regulación de las emociones*, puede que considere que es bastante ambigua, ya que puede hacer referencia a cómo las emociones regulan algo como un determinado pensamiento, conducta o fisiología [regulación por emociones], o cómo las emociones son ellas mismas reguladas [regulación de las emociones], pero esta vez por el pensamiento o por una conducta (Gross y Thompson, 2007).

Un ejemplo de cómo las personas regulan o gestionan su conducta, sus estados o sus pensamientos ya ha sido ampliamente descrito por Mayer y Salovey¹⁵ (2007, en castellano) a través de la descripción de la rama 4 de su modelo de la inteligencia emocional.

Una forma de ver cómo es la *regulación por emociones* ha sido señalada por Mestre, Palmero y Guil (2004) cuando describen cómo alguien usa las emociones para cambiar una tendencia de conducta por otra. El ejemplo es como sigue: imaginemos que dentro de dos semanas nos examinamos de una oposición para ingresar como funcionario en el sistema público de educación, y estas dos semanas son cruciales para repasar todos los temas. Unos amigos nos invitan, por sorpresa, a acudir esa noche a una fiesta local. Sólo tenemos dos opciones: ir o no. A corto plazo, lo inteligente puede parecer ir y disfrutar algo de la vida después de tanto esfuerzo prolongado; pero lo más probable en este tipo de situaciones es que empezamos a sentirnos culpables (si es que asumimos algo de responsabilidad en nuestras acciones). La culpa es una emoción que nos informa de que hemos transgredido una norma moral interna o externa. La culpa, como veremos, es una emoción que algunos describieron como existencial (Lazarus y Lazarus, 2000)¹⁶ y nos empuja a corregir o tener el propósito de enmendar el agravio realizado. Así que, probablemente, aunque estemos en la fiesta con nuestros amigos la culpa activa nuestro sistema cognitivo y no nos permite focalizar-

¹⁵ La *inteligencia emocional* (IE) hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. Desde esta línea, por un lado, la IE hace referencia a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones, y por otro lado, procesar la información emocional para aumentar el razonamiento. Para más información, puede verse el capítulo 1 del *Manual de inteligencia emocional* en esta misma editorial: Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es inteligencia emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (comps.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 23-43). Madrid: Pirámide.

¹⁶ Lazarus, R. S. y Lazarus, B. N. (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.

nos en la diversión. Otra consecuencia de la culpa es que nos autocastigamos positivamente¹⁷ por no estar haciendo lo que debemos. También es muy probable que no compartamos la situación emocional de alegría con el resto de los amigos y que mandemos señales hostiles hacia aquellos que nos convencieron de ir a la fiesta en vez de realizar el último esfuerzo. Obviamente, si nosotros decidimos, nuestra fue la responsabilidad, que es más saludable que decir culpa.

Pero imaginemos que sabemos que de acudir esa noche somos capaces de prever que la culpa puede aparecer si vamos a la fiesta y que podríamos «boicotear» el «buen rollo» del grupo (o el estado emocional positivo que el grupo tuviese en ese momento). Por tanto, la decisión sería en este caso no acudir y explicarles a los amigos en qué situación nos encontramos y cómo podríamos sentirnos si finalmente accediéramos a ir a la fiesta local. Manejar esta situación tampoco es fácil. Probablemente, una persona emocionalmente inteligente ha aprendido a gestionar su conducta usando las emociones como reforzadores apetitivos (emociones positivas, como la alegría) o como reforzadores aversivos (emociones negativas, como el enfado). Así que en el ejemplo que estamos describiendo sabemos que si vamos nos sentiremos culpables, y eso es algo no deseable que todo el mundo busca evitar (reforzamiento negativo)¹⁸. Pero ¿cómo nos sentiríamos si nos quedamos estudiando en vez de ir a la fiesta con los amigos? Efectivamente, probablemente nos sintamos desgraciados o quizá, si nos permiten, pensaríamos en un calificativo malsonante, como idiota. Es el momento para regular la conducta con emociones positivas, necesitamos reforzarnos positivamente¹⁹ (alimentarnos de emociones positivas). Sabemos que si estamos de fiesta en vez de repasando antes del examen, podemos sentirnos culpables, y así que, en base a ese conocimiento, debemos proyectar nuestros pensamientos hacia nuestro obje-

¹⁷ El castigo positivo es un tipo de contingencia de aprendizaje por la que una conducta es penalizada con una consecuencia negativa (en nuestro caso la culpa). La connotación positiva aquí hace referencia a que a una conducta se le «añade» (se le suma) un estímulo reforzador primario negativo (la culpa). El castigo tiene como consecuencia la reducción de la conducta emitida.

¹⁸ El reforzamiento negativo es un tipo de contingencia de aprendizaje operante por la que una persona responde «evitando» o «escapando» de una situación o estímulo que nos desagrada. En este caso, la culpa. La connotación «negativa» aquí hace referencia a que con la conducta el sujeto «sustrae» de su situación, o resta, el estímulo aversivo o negativo (en nuestro caso, la culpa).

¹⁹ En este caso el reforzamiento positivo es un tipo de contingencia de aprendizaje operante, como las anteriores, pero también en este caso la conducta ha sido premiada con un estímulo reforzador positivo (que no siempre es el dinero) como una emoción positiva (orgullo, pero en el sentido de lo comúnmente llamado amor propio).

tivo previamente programado. Si conseguimos aprobar, sabemos que llegan cosas positivas a nuestra vida, como la estabilidad económica y laboral. Ahora queda por manejar la sensación de estar donde debemos (estudiando) pero no donde no queremos (divirtiéndonos). Así que necesitamos autorreforzarnos positivamente con pensamientos o valoraciones cargados de emociones apetitivas («me sentiré de buen humor a medida que avance en mi repaso; e iré alegrándome de mi decisión con el paso de los días», «me siento orgulloso de haber resistido la tentación y haberme quedado haciendo ese último esfuerzo antes del examen»). Obviamente, esto no garantiza que apruebe la oposición pero sí que le dará más posibilidades. Lo verdaderamente inútil y «estúpido», emocionalmente hablando, sería quedarse sin hacer el repaso del temario y lamentarnos de no haber ido. Y al final perdimos la oportunidad de divertirnos y de repasar la materia.

El otro caso, la *regulación de las emociones*, hace referencia a un conjunto heterogéneo de procesos (perceptivos, valoraciones o acciones) por los que las emociones son reguladas en sí mismas.

También merece ser explicado detalladamente con un ejemplo. Mozaz, Mestre y Núñez-Vázquez (2007)²⁰ nos exponen un símil que ayudará a entender cómo las emociones pueden ser reguladas. El símil que plantearon fue la *metáfora del grifo de agua* para regular una emoción intensa como la ira. Efectivamente, como vimos antes, las emociones son complejas, caóticas y confusas y contienen sus propios sistemas de castigos y recompensas. ¿Cómo regularía, entonces, una persona las emociones? Una buena regulación emocional requiere flexibilidad. Por ejemplo, estar abiertos a los sentimientos es importante, pero no todo el tiempo (Salovey, 2001). La *regulación de las emociones* implica, además, que una persona entienda cómo progresan las emociones en contextos intra e interpersonales. En el caso de la ira, una de las emociones básicas (es decir, innata y presente en casi todas las especies y culturas), que aparte de una «función social transitoria» (Averill, 1982, p. 3), es descrita como una reacción primaria del organismo al verse éste bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad (Izard, 1977).

De forma general, la ira hace referencia a una emoción consistente en un estado afectivo de indignación, ultraje, cólera, furia, resentimiento, enojo y rabia provocados por el daño o la ofensa infligidos a noso-

²⁰ Mozaz, M. J., Mestre, J. M. y Núñez-Vázquez, I. (2007). Inteligencia emocional y cerebro. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 121-150). Madrid: Pirámide.

tros o a personas que queremos. Ya podemos hacernos una idea de la fuerza e intensidad que la ira podría adquirir. ¿Cómo podríamos regular una emoción como la ira? En muchas ocasiones el símil del grifo del agua nos resultará útil para entender las consecuencias de una *missregulation* o *underegulation* (como vimos anteriormente), porque regular las emociones es como tener acceso a un «grifo» donde se encauzan éstas como un «torrente de agua». Imaginemos que seguido del grifo anexamos una manguera. La ira puede desencadenarse con la misma intensidad a como cuando abrimos el grifo de la manguera hasta el punto de que es difícil de controlarla. Una manguera con mucha presión de agua y difícil de controlar salpica agua, y eso no es agradable para los demás. Pasa lo mismo con las personas incapaces de regular su ira, no son en absoluto populares (Mestre et al., 2006). A nivel interpersonal, demasiada ira trae malos réditos. Pero el caso contrario, la supresión emocional (de la ira), que viene a significar decidir estrangular la manguera y acumular en ese momento más volumen de agua de lo que se puede retener, que podría terminar reventando la manguera. Es decir, puede que no seamos impopulares pero corremos serios riesgos de salud, porque las personas que contienen su enfado, o un continuado resentimiento, pueden desarrollar enfermedades cardio-vasculares o cerebro-vasculares (Salovey, 2001).

Así que para no salpicar o no sufrir las consecuencias de la supresión es necesario regular el flujo del agua o «de la ira». En la mayoría de las ocasiones, la clave es la modulación moderada del proceso emocional; o lo que es lo mismo en nuestro símil, saber hasta qué punto conviene abrir el grifo, hasta qué punto deben discurrir las aguas «emocionales» y saber cómo graduar la salida del agua o cuándo conviene cerrar ese grifo. Aplicar este símil es fácil de hacer, pues es realmente sencillo aprender a manejar el grifo o la manguera para que el agua no rebose o no salpique. Sin embargo, cuando se trata de emociones, y de diferentes tipos de emociones, adquirir esta habilidad requerirá tiempo, entrenamiento, evaluación de las estrategias realizadas, ensayos con muchos errores y cierta dosis de «autoeficacia emocional²¹». Este logro

²¹ Para C. Saarni (2000), la competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia al expresar emociones en las interacciones sociales iniciadas por una emoción. Define la autoeficacia como la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr los objetivos deseados. Para que haya autoeficacia emocional se requiere del conocimiento de las propias habilidades y capacidades para gestionar las emociones los resultados deseados. Por regla general, hay otros factores, como los principios morales y los valores éticos, que influyen en las respuestas emocionales.

implica, al menos, un tiempo y un esfuerzo prolongado. También sin duda la conciencia previa de nuestras emociones, la identificación de aquellas que requieren ser gestionadas y la voluntad clara de querer hacerlo.

Nosotros lo plantearemos paso a paso, lo que la psicología cognitiva le gusta llamar el procesamiento de la información²², y veremos cómo la percepción, la atención, la valoración de la situación y la memoria juegan un papel crucial en el proceso de la regulación emocional cognitiva, pero lo primero que debemos hacer es entender la naturaleza de la emoción

La RdE, desde nuestro punto de vista, puede ser como un prisma con varias aristas. Pero le aseguramos que para tener un sentido más práctico dichas aristas las simplificaremos en dos: la regulación cognitiva de las emociones (RCE) y la regulación del arousal de las emociones (RAE). Para ello, lo primero que tendremos que explicar es el porqué de dos dimensiones: lo entenderán cuando les mostremos el modelo circunplejo del afecto (procesos emocionales al fin y al cabo).

La RCE en particular hace referencia, por tanto, a cómo valoramos y sobrellevamos la interacción, tanto con nosotros mismos como con otros, cuando las emociones pueden jugar un importante papel.

²² El procesamiento de información considera que unas pocas operaciones simbólicas, relativamente básicas, tales como codificar, comparar, localizar, almacenar, pueden, en último extremo, dar cuenta de la inteligencia humana y la capacidad para crear conocimiento, innovaciones y tal vez expectativas respecto al futuro.

2. EL MODELO CIRCUMPLEJO DE LAS EMOCIONES

Estamos convencidos de que tras la lectura del apartado anterior habrán notado que dos dimensiones, a las que nos referimos hace poco, se han ido repitiendo: una parece hablar de la intensidad de las emociones, de su nivel de activación (que los investigadores en emoción gustan llamar arousal); la otra dimensión parece estar relacionada con el hecho de cómo valoramos (cada vez que evaluamos los procesos afectivos que están implicados) las situaciones donde las emociones están presentes. Estas dos dimensiones (véase figura 2.1) llevan a un modelo bidimensional que se denomina circumplejo.

En 1980, James Russell¹ publicó un artículo que más de 30 años después sigue siendo actual y constantemente revisado. Tras comprobar dos años antes (Russell, 1978) cierta evidencia estadística, que no es momento de explicar aquí, por la que los psicólogos describen y evalúan el afecto de las personas, parece haber dos tipos de dimensiones que están íntimamente relacionadas la una con la otra. Dichas evidencias le sugirieron que estas dimensiones pueden ser representadas en un modelo circular en el cual los conceptos están en un círculo en el orden que mostramos en la figura 2.1.

La emoción, la funcionalidad que posee y su relación con otros procesos es algo más complejo como veremos en apartados posteriores. Pero lo verdaderamente interesante de este modelo es su pragmatismo, facilidad, e incluso flexibilidad, para ser comprendido por las personas legas en los temas de emociones y de cómo regularlas, y los profesionales disponemos de un modelo que nos permiten entender la RdE como el resultado de dos vectores de fuerza que empujan al sujeto de una situación emocional poco placentera a otra más placentera y mejor valorada. Estos dos vectores son las acciones encaminadas a aumentar o reducir el nivel de activación emocional y las acciones para modificar una

¹ Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.

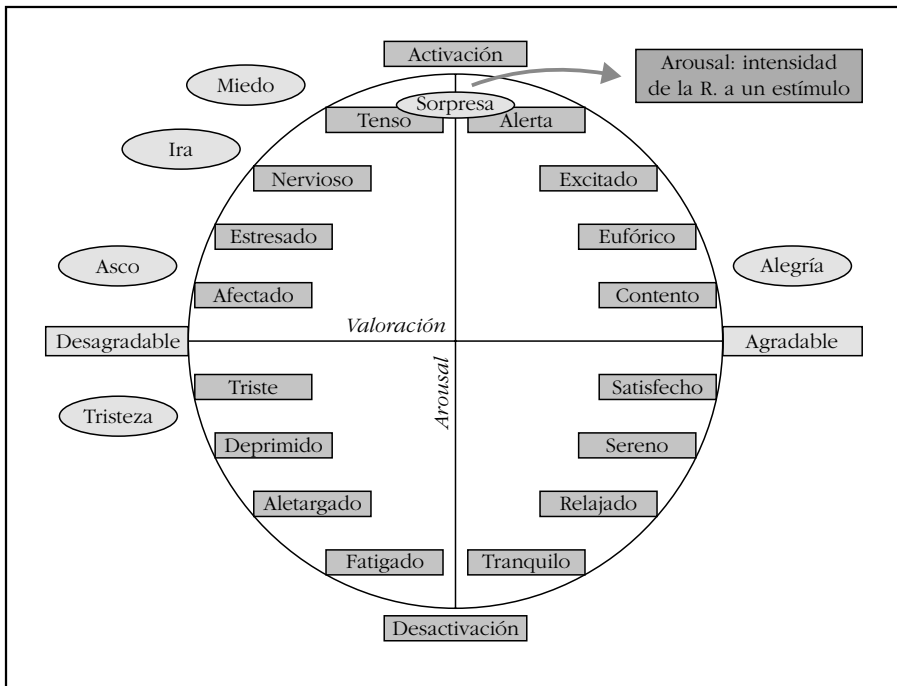


Figura 2.1. *Modelo circunplejo del afecto, adaptación de las revisiones de Posner, Russell y Peterson (2005).*

valoración a la que se le añade una emoción negativa (displacentera) por una valoración positiva (placentera).

La idea fundamental que debemos entender sobre este modelo es que los estados emocionales están mejor representados en un círculo con dimensiones bipolares que en dimensiones independientes. Fundamentalmente, porque dependiendo del nivel de arousal o activación y de la magnitud de la valoración los estados afectivos cambian de una situación desadaptativa a otra adaptativa, o viceversa.

Un ejemplo de lo que queremos hacerles ver sobre cómo las personas, en función de su estado, pueden ir de un lado al otro de dicho modelo puede ser explicado con los acontecimientos del terremoto de Lorca en mayo de 2011. En él observamos por televisión las diferentes respuestas de dos hermanas que habían perdido su casa. La primera se encontraba deprimida, decía estar agotada, sin energía y se lamentaba de qué iba a ser de ella ahora que no le había quedado nada. Ahí lo tenemos: una valoración displacentera de una situación y una baja activación del arou-

sal emocional. Desde luego, tuvo razones suficientes para sentirse así. Y compadecerse (que significa padecer con...) de ella es una emoción que puede ocurrirnos al contemplar a alguien así, y más aún después de una experiencia tan traumática como un terremoto que destruye los esfuerzos de una vida. Pero lo que nos sorprendió fue la respuesta de su hermana, algo mayor que la anterior, ante la misma situación que su hermana menor. Vino a decir que se sentía orgullosa de cómo su ciudad había reaccionado a una situación como la que vivieron, cómo fueron ayudadas y cómo habían conseguido salir vivas del derrumbe de su hogar. Decía estar preocupada por sus bienes pero que en esos momentos sentía orgullo y alivio. Lo que nos pareció, además, muy loable fue su postura y determinación al comentar que se sentía con energías y deseos de empezar de nuevo. En este caso, esta persona estaba activada y realizando las valoraciones más positivas que le eran posibles dadas las desgraciadas circunstancias. Ahora díganos, ante una misma situación tan estresante y angustiosa como los sucesos de Lorca (Murcia), ambas con una misma posible educación y una misma familia, ¿por qué las respuestas fueron distintas? ¿Quién creará usted que tiene un mejor pronóstico para adaptarse de una manera más saludable tras sufrir esta experiencia?

Cuando algo tan traumático como un terremoto ocurre, o un ataque terrorista o la muerte trágica de alguien muy querido pasamos por una fase de *shock*, traumatizados e incapaces de asumir lo que nos ha pasado, el siguiente nivel es la aceptación de lo ocurrido. Son tres fases bastante bien conocidas. Las personas traumatizadas están activadas, en estado de máxima alerta o muy tensas, con máxima activación emocional y escasa capacidad de valoración cognitiva. Así que no es muy inteligente pedirles en ese momento que reaccionen con valoraciones sobre qué hacer ahora o cómo resolver la situación. En los inicios, las personas bajo esa activación máxima necesitan expresar sus emociones para que fluyan y no queden en un estado de supresión emocional no muy aconsejable (Salovey, 2001); pasado un tiempo se irán desactivando hacia un nivel de mayor accesibilidad mental y entonces podría ser el momento de trabajar a nivel cognitivo.

Uno de nosotros estuvimos en el año 1997 de guardia como psicólogo de retén durante la *motorada* de El Puerto de Santa María (Cádiz). El objetivo era ayudar a las familias de los accidentados de fatales consecuencias como la muerte. Nadie piensa que algo así puede ocurrir, pero en aquella época la *motorada* en esta ciudad era algo parecido a una ciudad sin ley tomada por miles de motoristas con ganas de divertirse (JMMN, relata su experiencia):

«Tristemente falleció un chico joven en un accidente y nos llamaron para atender a la familia. Cuando llegamos al cementerio de la ciudad los amigos estaban trastornados y sentían una enorme rabia. Me dirigí a ellos y les pregunté qué fue lo que pasó; en vez de reducir su rabia, conseguí el efecto contrario: estuvieron más molestos por mi interés hacia ellos porque en ese momento no estaban para valoraciones, eran como un embalse de emociones a punto de desbordarse. Finalmente, uno de ellos me comentó que venía la madre del chico (en un viaje de unas seis horas, imagínense a una madre que le dan semejante noticia qué viaje pudo pasar y qué pudo estar pensando y sintiendo) porque el padre no se sentía capaz de venir. La percepción fue que no era el momento de pedir responsabilidades, simplemente se sentían muy activados y, por entonces, yo no tenía mucha experiencia en ese tipo de situaciones. De pronto vi al alcalde de aquella época aparcar el coche discretamente, llegó solo, sin prensa ni autoridades. Le reconocí y le presenté a la madre del accidentado. No le dijo nada y abrazó a la madre fuertemente y ella se derrumbó llorando; mientras lloraba, el alcalde de la ciudad le susurraba al oído de una manera pausada y muy cariñosa. Los amigos también empezaron a llorar desconsoladamente durante un buen tiempo. Y yo sentí vergüenza de mí mismo. Ese hombre me dio una lección de humanidad y de psicología de intervención en crisis que nunca olvidaré. Así que lo único que en ese momento necesitaban esas personas eran expresar sus emociones y yo sólo trataba de que cambiaran sus valoraciones, cuando lo que necesitaban eran desahogo y un hombro que les compadeciera. El alcalde de El Puerto Santa María² y yo estuvimos un tiempo prolongado con la madre. Tras encargarse él de que amigos y familia estuviesen bien atendidos en el hospital, me quedé a solas con la madre, ayudándola a desahogarse. Era una mujer muy valiente, y tras asumir lo sucedido se dedicó a consolar a los amigos de su hijo y les dijo de una manera contenida: podemos empeñarnos en vivir, o empeñarnos en morir; ahora pensad qué es lo que deseáis hacer a partir de este momento».

Dependiendo del lugar donde se localice el estado afectivo, hay veces que uno debe elegir la mejor estrategia. Si hay máxima activación y mínima valoración (ni negativa ni positiva), las personas necesitan des-

² Tal acción merecía ser reconocida en este día. El alcalde en esa época fue Hernán Díaz. Independientemente de otras historias relacionadas con su mandato, es justo señalar el pedazo de cielo que se ganó de forma anónima ese día.

activarse. Si hay máxima valoración negativa, los niveles de activación son medios (que no nulos), como el enfado; en este caso, esta emoción nos prepara para la acción y se resuelve a medida que comunicamos las razones del enfado y remedian el agravio. Y hay otras veces que una persona está tan agotada que no se siente capaz de hacer ningún tipo de valoración, simplemente está sin arousal y energía.

2.1. RAZONES POR LAS QUE EL MODELO CIRCUMPLEJO DEL AFECTO ES DE UTILIDAD PARA LA REGULACIÓN DE EMOCIONES

Hay muchas razones por las que una persona desarrolla estrategias erróneas (*missregulation*) o estrategias deficitarias (*underregulation*), entre ellas se encuentran razones innatas como el temperamento de la persona y razones aprendidas como la historia personal: su vida con su familia y padres, experiencias propias, aprendizaje o normas socioculturales aprendidas. Pero del sufrimiento se aprende... y mucho. El problema es cuando hay personas que no sacan partido de sus propias experiencias por una falta de «autoeficacia» o buenas expectativas sobre sus posibilidades.

Volviendo al modelo circumplejo, éste fue desarrollándose o apreciando algunos nuevos matices como establecer etiquetas cada 45° de avance en la circunferencia como muestra la figura 2.2.

Si lo piensan por un momento es una forma interesante de representar la estructura de la experiencia afectiva. Estas dos dimensiones se basan en las respuestas de las personas legas (no expertas) en emoción a la hora de conceptualizar el afecto. Es decir, para no entrar en dificultades de metodología estadística, hay un alto consenso entre la población a la hora de categorizar y clasificar los estados afectivos o emocionales³.

³ La evidencia fue obtenida colocando una escala de 28 adjetivos que denotan emoción en diferentes formas. Mediante la conocida técnica de Ross para ordenar variables de forma circular, un procedimiento multidimensional basado en la similaridad percibida entre los términos empleados para denominar algo, en este caso emociones. Por ejemplo, algunos autores han sostenido que las emociones son independientes y monopolares. Es decir, que la tristeza no es lo contrario de la alegría, por ejemplo Nowlis (1956). Por su parte, otros como Schlosberg (1952) proponían que las emociones están organizadas en un rango circular, lo que significa que están adecuadamente representadas en dos dimensiones bipolares. En este caso lo contrario de alegría sí es tristeza, estando ambas emociones separadas por el diámetro que pasa por el centro del círculo (una línea recta o continua). Si observamos la figura 2.2, lo contrario del distrés es la relajación.

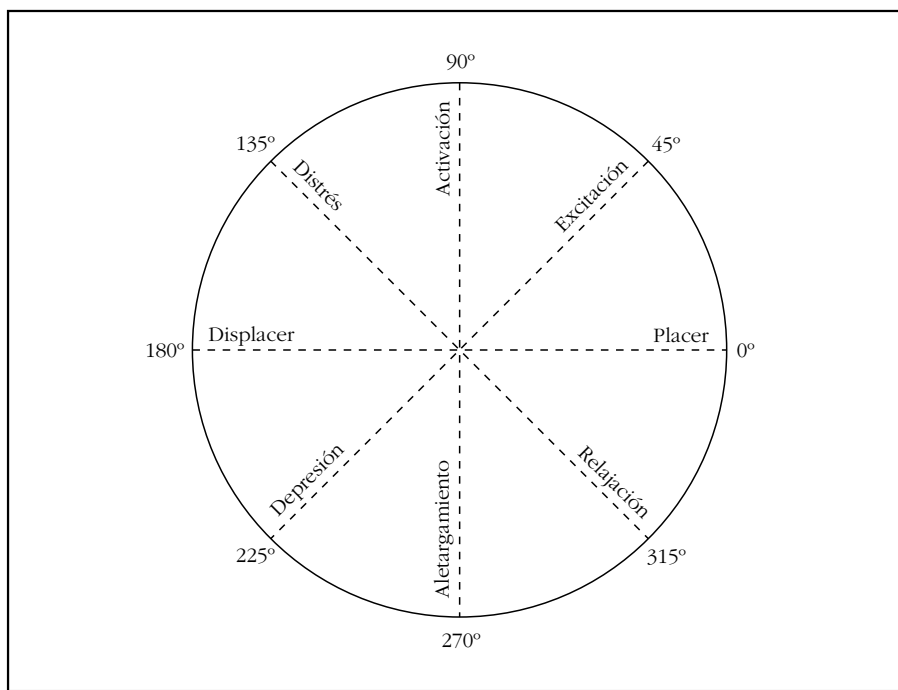


Figura 2.2. Distribución de los estados afectivos cada 45° entre dimensiones bipolares.

Partiendo de esta hipótesis de trabajo, Russell y sus colaboradores consideran que los estados emocionales están mejor representados en un círculo, o espacio de dos dimensiones bipolares. Para ello se basaron en algunos supuestos: en cómo la persona leiga o no experta conceptualiza el afecto, y no sólo el profesional de la psicología; en cómo se categorizan las expresiones emocionales no verbales; en cómo categorizamos las expresiones verbales; y cómo son las estructuras o esquemas cognitivos del afecto.

En el primer caso, *cualquier persona interpreta* el humor o el estado afectivo de otros, anticipa la respuesta emocional y puede modificar las respuestas. En términos más psicológicos, son estructuras cognitivas que se aprenden organizando y sumando experiencias sobre las emociones. Estas estructuras ayudan a darle forma a la interpretación y a la percepción de eventos específicos; usándose tanto en las descripciones verbales de las emociones como para interpretar información no verbal de los estados emocionales, incluyendo las expresiones faciales.

En cuanto a la *categorización de las expresiones emocionales no verbales*, en un trabajo clásico de Schlosberg (1952) se examina cómo los sujetos cometen errores al categorizar las expresiones faciales de emociones. Basándose en estos errores, el autor ya construyó un modelo circular con dos dimensiones: atención-rechazo y placer-displacer.

Otra razón a considerar es el cómo las personas *categorizan las expresiones emocionales verbales*. Así a través de los estudios de diferencial semántico⁴, un tipo de evaluación que permite a las personas posicionarse en una dimensión de una emoción y su antónimo (por ejemplo, alegría-tristeza). Donde las dimensiones descriptivas del afecto se interpretan como bipolares. Si consideramos estas dos dimensiones bipolares (activación-alestargamiento y displacer-placer), entonces la habilidad para representar todos los estados afectivos sería un nivel de arousal combinado con las sensaciones de placer-displacer (Russell y Pratt, 1980).

La cuarta razón se deduce de la anterior, la *estructura cognitiva de las emociones*. Las propiedades cognitivas se representan o esquematizan en un círculo donde ocho variables pueden tener lugar. En el eje horizontal se representa la dimensión bipolar placer-displacer, y en el eje vertical, la dimensión de arousal o activación y agotamiento o alestargamiento. El resto de las variables ayudan a definir los cuatro cuadrantes, algo parecido a lo que se puede ver en la figura 2.3.

Los seres humanos tenemos la necesidad de categorizarlo todo. Lo que conocemos a través de la experiencia, el mundo que nos rodea, los animales, los colores, las plantas, y por supuesto las emociones necesitamos categorizarlas, clasificarlas y «situarlas» en un determinado esquema mental. Por regla general, existe un claro consenso cuando las cosas son claramente observables; cuando no es así, el consenso cuesta más, como en el caso de los acontecimientos mentales o los procesos emocionales que son representados en nuestro cerebro pero que no son directamente observables (aunque afortunadamente los neurocientíficos tienen cada vez más medios para ello).

Recientemente, James Russell junto a Jonathan Posner y Bradley Peterson realizaron un nuevo esfuerzo por integrar las aportaciones de la neurociencia afectiva, los estudios sobre el desarrollo cognitivo y la psicopatología en el modelo circumplejo de las emociones⁵.

⁴ Osgood, C. E., May, W. y Miron, M. S. (1975). *Crosscultural Universals of Affective Meaning*. Urbana: University of Illinois Press.

⁵ Posner, J., Russell, J. A. y Peterson, B. S. (2005). The Circumplex Model of Affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and Psychology*, 17, 715-734.

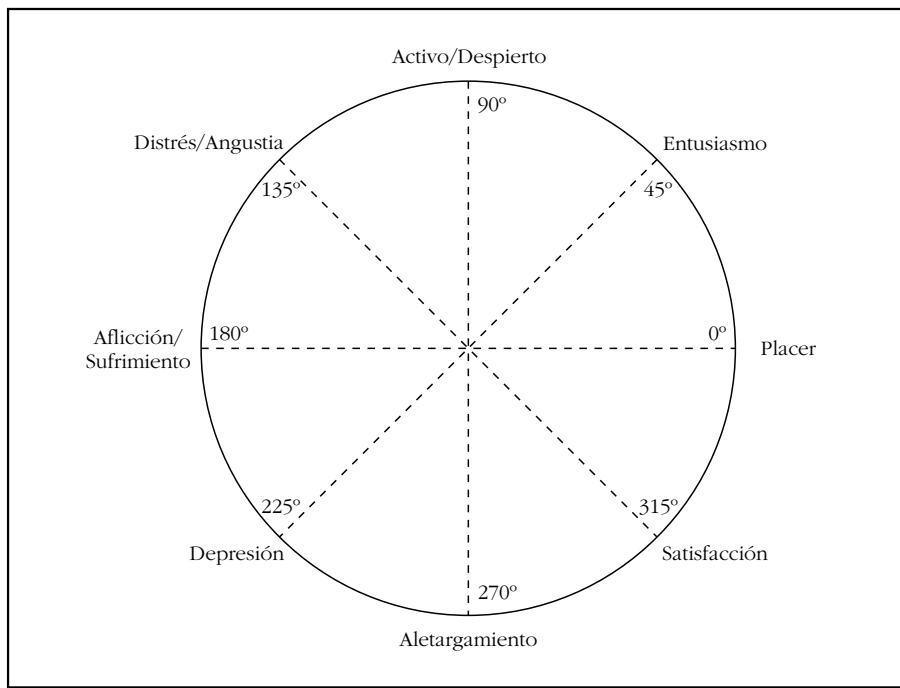


Figura 2.3. Los ocho esquemas cognitivos básicos según las indicaciones de Russell y colaboradores.

Así, los clínicos y los investigadores han notado la dificultad que tienen las personas para evaluar, discriminar, discernir y describir sus propias emociones, como recoge Caroline Saarni (1999) —una experta sobre la competencia emocional de las personas—. Esta dificultad sugiere que los individuos no experimentan o reconocen emociones de manera aislada como una entidad discreta (en el sentido de una categorización precisa); sin embargo, estas mismas personas tienden a reconocer las emociones como una experiencia ambigua y, en ocasiones, solapadas (Russell y Fehr, 1994).

Integrando las diferentes acepciones para el modelo circuplejo⁶ del afecto (MCA, a partir de ahora), Posner, Russell y Peterson (2005) apoyan la utilidad del modelo. Así, desde la neurociencia afectiva (ve-

⁶ Hay otros autores como Fromme y O'Brien (1982) que aportan más dimensiones: placer-displacer, dominancia-sumisión, aproximación-evitación y activación simpática-activación parasimpática.

remos en el siguiente capítulo que el afecto tiene una acepción más amplia que las emociones, el humor o los sentimientos) destacan el papel del sistema mesolímbico dopaminérgico en el procesamiento de las recompensas y el placer⁷, así como su papel en la disforia. Es decir, en nosotros está la tendencia a buscar lo que nos da placer y a evitar lo que nos da displacer. En nosotros está el sistema que nos activa y el sistema que nos desactiva ante un acontecimiento.

El sistema placer-displacer está influido por el aprendizaje, por las normas adquiridas, incluidas las normas sociales, la moralidad, las emociones experimentadas. A su vez, este sistema también influye en la conducta humana, porque al fin y al cabo el sistema de recompensa modula nuestro repertorio de respuestas, como bien saben los psicólogos.

Además, nos lleva mucho tiempo adquirir toda esa información, información que se almacena en la memoria episódica (la que tiene que ver con los recuerdos de nuestra vida) y en la memoria semántica (la que tiene que ver con el conocimiento). Otros hechos pasan a estar en una memoria menos consciente (que los psicólogos llamamos implícita) y que es mucho más automática. Por ejemplo, los episodios adquiridos por simple exposición a un estímulo que generaron miedo (después contaremos un ejemplo real) pueden quedar imprimidas (*priming*) en nuestra memoria no declarativa o no consciente.

Cuando los niños nacen el sistema neurológico placer-displacer está activo, pero la experiencia del niño y la información almacenada es prácticamente nula. Así que el bebé regula sus emociones, muy primarias eso sí, chupándose el dedo porque está nervioso, o llora si tiene hambre, sed o sueño, o simplemente sonríe cuando está satisfecho. Poco después, casi con 4 años, un niño ya es capaz de hacer teorías (no muy complejas pero al fin y al cabo elucubran) sobre lo que otra persona puede estar pensando o sintiendo. A esto los psicólogos lo llamamos «teoría de la mente». Y eso ocurre en poco tiempo comparado con otras especies primates como el chimpancé. Para que nos hagamos una

⁷ En el *neurocircuito del arousal* la amígdala responde tanto a estímulos agradables como desagradables. Pero cuando se trata de valoración, en el circuito implicado estarían varias partes del SNC (sistema nervioso central), por ejemplo: el área ventral tegmental del cerebro, las conexiones dopaminérgicas con el núcleo accumbens, la de éste con la amígdala, el hipocampo (donde la memoria graba los sucesos donde hubo emociones intensas), el núcleo caudado y sobre todo el córtex prefrontal (centro especializado para la gestión, organización, percepción, atención y ejecución de acciones). Sin embargo, en el circuito del arousal está más implicado el SNV o sistema nervioso autónomo: el sistema simpático activa y el parasimpático desactiva.

clara idea del esfuerzo que nos lleva a entender todo el entramado de las emociones, diremos que el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo de los niños están íntimamente relacionados. Cuando nacen, sus habilidades mentales son muy rudimentarias, y durante años ejercitan dichas habilidades hasta hacerlas más expertas. El sistema de valoración cognitiva de placer-displacer se aprende sobre todo en la infancia (de hecho le damos la razón a Freud cuando aseveraba que el niño es el padre del hombre). Con una infancia en un entorno saludable, democrático, interactivo, estimulante y adaptativo es más factible de desarrollar un buen sistema de valoración positiva de las emociones que un sistema familiar donde reinaba el conflicto, la escasa interacción o los gritos (Mestre, 2003) (véase Mestre, Núñez-Vázquez y Guil, 2007, para ver los aspectos evolutivos y diferenciales —género— de la regulación de las emociones de una manera más detallada y extensa). El sistema de valoración placer-displacer está manejado por la *regulación cognitiva de las emociones*.

Así que de acuerdo con el MCA, el sistema de arousal activa o desactiva las emociones, que pueden ser identificadas por el córtex prefrontal. Es allí donde los esquemas emocionales, desarrollados a lo largo de nuestro ciclo vital, las clasifican y acceden a nuestra memoria para interpretar la información. Así que lo que hacemos en esta parte del cerebro es interpretar y mandar señales desde el sistema mesolímbico y la red reticular al córtex prefrontal para facilitar el reconocimiento consciente y los cambios que experimentamos. Pero reconocer la sensación de miedo no implica que el sistema cognitivo comprenda o maneje todo lo que experimentamos emocionalmente.

Recuerdan que queríamos contarles un ejemplo de cómo hay hechos vividos que no son conscientemente guardados y valorados. Hay situaciones de mucho estrés en la vida que después provocan reacciones fóbicas que no asociamos a un hecho concreto.

V. es una mujer empresaria vasca afincada en la provincia de Cádiz, enérgica, autoritaria y muy dinámica, que vino a consulta clínica. Su marido tenía un importante cargo político y necesitaba viajar mucho, pero ella no podía acompañarle porque le daban pánico los aviones. Lo que más le indignaba a ella es que no podía comprender, a pesar de su fuerza de determinación y de su temperamento, cómo podía sentir tanto miedo a subir a un avión y no poder acompañar a su marido. Obviamente, le dijimos, algo pasó y está asociado a este hecho. Tras realizarle la entrevista autobiográfica no tardamos en darnos cuenta qué hecho precipitó su miedo a volar. Este hecho tuvo que ver cuando estuvo

embarazada de ocho meses de su primer hijo y se vio, por azar, en medio de una pelea entre las autoridades y los simpatizantes proindependentistas (mediados de los ochenta) en la capital del País Vasco. Según nos contó, se quedó paralizada temiendo por su bienestar físico propio y sobre todo el de su hijo aún no nacido. Decidiese donde decidiese escapar podía ser golpeada por las autoridades o por los simpatizantes. ¿Se han dado ya cuenta?, ¿qué tiene que ver volar en un avión con ese desagradable incidente que vivió en Euskadi hace tanto tiempo? Como decía Marco Aurelio en cada cosa pregúntese en sí mismo qué significa. A qué le da valor. Si estás en un avión a miles de metros de altura, y a unos 700 km/hora y las cosas se ponen feas, hagas lo que hagas no tienes por dónde escapar. V. no tiene miedo a volar en un avión, su verdadero miedo estribaba en que no le gustan las situaciones potencialmente estresantes donde ella no tiene cómo escapar. V. lo entendió y consiguió volar distancias de menos de dos horas, pero de ninguna manera consiguió desactivar completamente el miedo. Pudo cambiar la valoración, pero no podía desactivar el miedo a niveles ínfimos. Esto es una meta realista, y si lo miramos por un momento podía volar distancias cortas (el tiempo en que estaba convencida de que su píldora le hacía el máximo efecto, es decir, bloquear la sensación de miedo). Regular emociones implica reestructurar las valoraciones y graduar la activación a unos niveles que nos permitan realizar una conducta deseada. Tan sencillo y tan complicado también, como sabemos cada uno de nosotros por experiencia propia.

Aparte del modelo de Russell (1980) ha habido otras propuestas más o menos similares, pero la mayoría de los autores asumen que todas son integrables en una sola. El hecho de que haya rotaciones de 45° no lo es tanto, es más una aproximación a la realidad que el hecho en sí mismo. Nuestro mundo afectivo no es una tarta de ocho porciones, es nuestra clasificación sobre el mundo la que puede repartir los conceptos creados para describir estas sensaciones en esas porciones. El mundo es como es y como lo interpretamos. Este MCA tiene sentido en nuestra interpretación de los hechos emocionales percibidos, categorizados y valorados. Un billete de 20 euros tiene valor por lo que representa y no por lo que es en sí mismo. Las emociones, como las monedas de cambio, nos informan de lo que sentimos y otras personas sienten. Esa información es tan relevante a lo largo de la historia de la humanidad que es a través de las emociones donde nuestro lenguaje es más común y poco equívoco (porque hay cierta diversidad en la expresión de las emociones por razones culturales) con personas que se ex-

presan en otro idioma. Existen lenguajes menos equívocos, como las matemáticas. Sin embargo, no creemos que sea muy posible realizar funciones o ecuaciones numéricas para representar cómo una persona se siente. Somos seres sociales, y apreciamos más a los que apoyan y cooperan con el grupo que a los que nos proporcionan recursos (como muestran los estudios de redes sociales con monos Rhesus). Y por qué, porque cuando nos apoyamos en el grupo de referencia amortiguamos las emociones negativas; por ejemplo, los duelos o sepelios. Y cuando compartimos nuestra euforia multiplicamos nuestras emociones positivas; por ejemplo: ¿recuerdan cómo celebraron la conquista del campeonato del mundo de fútbol por España en el 2010?, pues aquellos que lo hicieron en compañía de su grupo multiplicaron sus emociones positivas. La moraleja emocional implícita viene a ser algo así como *comparte tu dolor y reducirás su intensidad, comparte tu alegría y la incrementarás*. Así que las emociones las necesitamos para adaptarnos a situaciones en las que interactuamos con los demás y a situaciones en la que interactuamos con nosotros mismos. Ésa es la razón que mejor hemos encontrado cuando observamos cómo al público en general, y también al académico, les interesan tanto las emociones.

Basándonos en este tipo de modelos, y más concretamente en el MCA, entenderán que aquellas estrategias que impulsen el vector de valoración hacia la derecha (hacia lo placentero) y aquellas que aumenten la activación (hacia arriba) o la disminuyan (hacia abajo) son actividades mentales, comportamentales o motóricas encaminadas a regular los estados afectivos. Si las personas se sienten tensas, nerviosas, estresadas y molestas, deben reducir su activación y empezar a reestructurar sus valoraciones de una manera más adaptativa o positiva. Si las personas se sienten tristes, deprimidas, aburridas o agotadas, deben activar sus emociones, pero igualmente necesitarán una reestructuración cognitiva que les permita realizar de una forma más positiva sus valoraciones de las situaciones en que las emociones estuvieron presentes. Pero una persona molesta está menos activada que una tensa, su trabajo estará más encaminado hacia la construcción de una valoración más positiva que a desactivar su enfado. Por la sencilla razón de que una persona enfadada se sentirá aliviada en cuanto comunique eficazmente el motivo de su enfado. Sin embargo, una persona tensa está a la expectativa, sólo que realiza proyecciones más pesimistas que una persona que está alerta. La figura siguiente es tan intuitivamente predecible que sabrán interpretar hacia dónde deben volcarse los «vectores de fuerza».

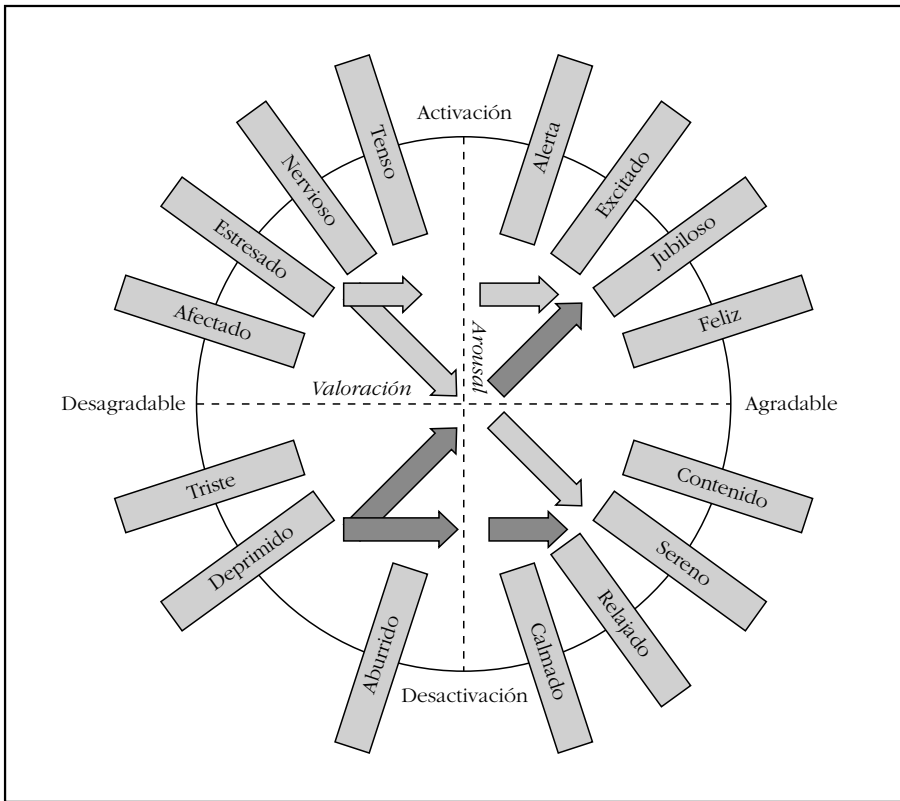


Figura 2.4. Vectores resultantes de la aplicación de la regulación cognitiva de las emociones y de la regulación de la activación o arousal. Representación gráfica del MCA (basado en Posner, Russell y Peterson, 2005) de lo que sería el esquema funcional de la regulación de emociones.

Por tanto, si nos sentimos deprimidos es porque estamos poco activados y porque realizamos apreciaciones mentales negativas del tipo «no valgo para nada». Así que para regular este estado afectivo necesitaremos saber primero si queremos seguir igual de poco activados, pero en vez de sentirnos deprimidos deseamos sentirnos relajados. En este caso, no necesitamos activar nuestro sistema de arousal, pero deberemos cambiar la valoración del «no valgo para nada» por otra más verídica, creíble y, sobre todo, más positiva, del tipo «tengo mis puntos débiles pero también mis puntos fuertes en mi carácter y personalidad». Como decía uno de los mejores novelistas rusos, Leon Tolstoi (aunque haya otros que le atribuyen la frase a Jean-Paul Sartre): *La*

felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace. Ésta es una frase que nos gusta mucho porque las personas pueden hacer lo que quieran pero ello no les garantiza ser felices; las personas son felices, entre otras muchas razones, cuando les gusta lo que hacen. Esto es una reestructuración de una valoración. Todos conocemos a personas que están bien económicamente hablando, pero se sienten infelices porque no les gusta su trabajo (por diversas razones desde que hay un mal clima de trabajo o porque su trabajo no satisface su talento), y también conocerán personas que a pesar de la humildad económica de su situación se sienten felices con lo que hacen, simplemente porque les gusta.

Recordamos un ejemplo que puede ilustrar esta idea. Conocimos a un chico croata en Yale, muy brillante y talentoso, estudiaba para dirección de empresas pero su verdadera capacidad y talento era para la música. Era capaz de tañer las campanas del viejo campus de Yale⁸ con una destreza y armonía tal que nos traía el sonido del cielo a la tierra (algo más literal de lo que parece). Tras su exhibición parecía satisfecho y le preguntamos si se estaba graduando en la escuela de música y nos contestó que «eso era para perdedores», que él aspiraba a ganar mucho dinero y a vivir bien. Le comentamos que parecía feliz por cómo su talento hacía sentirnos a los demás, y nos contestó que siempre se sentía bien cuando tocaba pero que no creía que fuese feliz en la vida si no ganaba suficiente dinero. Seis años después volvimos allí y preguntamos a nuestro anfitrión si tenía noticias del alumno croata. Nuestro anfitrión (actual vicerrector de alumnos allí) nos comentó que sí, que había dejado su prometedor carrera como financiero y había vuelto a Yale para realizar los estudios de música. Uno de nosotros sonrió al recordar las palabras del estudiante croata. Es una valoración muy recurrente en Estados Unidos el tema de no ser un *looser*⁹ (perdedor), porque esta creencia se basa en la cita de Tolstoi. Anteponen el hacer lo que se quiera por encima de querer lo que se hace. No pudimos volver a verle y, por tanto, no estamos seguros de las razones por las que volvió para graduarse como músico, pero una posibilidad es que finalmente descubrió que ser financiero no era lo que le hacía feliz.

⁸ Unas imágenes valen más que mil palabras: <http://www.youtube.com/watch?v=4TzBBco8vKQ> o en <http://www.youtube.com/watch?v=6aBeXWRA0xw&feature=related>.

⁹ Uno de nosotros hizo una breve conferencia a los estudiantes de primero de psicología de Yale University en el edificio Kirkland titulada: *I'm a looser, so what?* (Soy un perdedor, ¿y qué?). Les aseguramos que no les dejó indiferentes.

Volviendo al MCA, una persona puede sentirse deprimida, pero en vez de sentirse relajado desea estar más jubiloso, contento, y por qué no, eufórico. Entonces ya no basta con un cambio en las valoraciones, y esa persona necesitará activarse. Hay que ser precavidos en este caso porque uno de los trastornos mentales más estudiados es el trastorno bipolar o maníaco-depresivo. No podemos entrar en muchos detalles sobre este trastorno por razones de espacio, pero podemos señalarles que un maníaco-depresivo alterna su estado afectivo de un lado a otro del círculo por razones no muy bien aclaradas o consensuadas; aunque hay una razón biológica (del sistema de transacciones del neurotransmisor de la dopamina en el cerebro) que podría explicar este trastorno. Aunque debemos anotar que aún hay controversias sobre ello. Fuera de esta excepción el cambio de una situación depresiva a una más jubilosa no ocurre tan rápidamente como en el caso anterior, es un proceso que requiere de una terapia integrada. La medicación actual trata de activar/desactivar el sistema del arousal y el psicoterapeuta trata de cambiar las valoraciones hacia el lado derecho del MCA. Sin el esfuerzo del interesado y de su progresivo trabajo los avances se hacen complicados. En muchas ocasiones los terapeutas se han encontrado con antiguos pacientes que reconocen su labor después de un prolongado tiempo. Cuando por fin cambiaron sus estructuras cognitivas por otras más positivas y adaptativas entonces es cuando reconocen el papel de su terapeuta. Lo decimos una vez más, la clave de los éxitos está en el esfuerzo. Los psicólogos orientamos, enseñamos, mostramos las consecuencias que pueden tener ciertas decisiones, pero al final son los pacientes quienes eligen. Y así debe ser. Sufrir nos enseña a no sufrir. Esas experiencias nos enseñan a ser más sabios con la gestión de las emociones, con nosotros mismos y con los demás.

La dedicatoria del libro reza «a los que sufren». F. fue una paciente derivada que recibió uno de nosotros del servicio psiquiátrico para una valoración al poco de que acabáramos la carrera de psicología. En la nota que pasaron sobre ella venía escrito a mano: «depresión profunda». Dos minutos hablando con alguien y ya estaba diagnosticada. Pero por la mirada serena, calmada y sabia de esa mujer no nos pareció que fuese una mujer deprimida, no lo parecía en absoluto. Durante 12 años estuvo cuidando de su madre enferma de Alzheimer. Fue hija única de una madre soltera en unos tiempos donde en España esa situación era complicada. F. tenía dos hijos y estaba casada, y, además, tenía un buen trabajo. Dejó su trabajo, y dedicó entonces buena parte

de su tiempo a poder cuidar de su madre. Por nuestra formación recibida sabíamos que en un familiar que cuida de un enfermo terminal, pueden aparecer síntomas de agotamiento, tristeza y de depresión por la energía y el esfuerzo invertidos. Pero F. no tenía esos síntomas. Tras hablar de su experiencia la sonrisa no desaparecía de su cara. Se sentía orgullosa y satisfecha de poder haber devuelto a su madre lo que ésta hizo por ella. Para cualquiera que hubiese presenciado esa sesión podría concluir que jamás se vio tal prueba de amor. Hay muchos tipos de amor, pero el que se escribe con letra mayúscula lleva el apellido «sacrificio». Amar es sobre todo dar, desde una mirada hasta tu vida. Y F. sacrificó parte de su tiempo, sus ingresos, y de la compañía de sus hijos y pareja para poder estar cuidando de su madre. Puede que algunos piensen que amaba más a su madre que a su familia. Precisamente ése fue su mayor sacrificio: renunciar a estar más tiempo con los tres hombres de su vida por cuidar a su madre. Obviamente no nos atrevimos a cobrarle; sin embargo, ella aparecía después como voluntaria en terapias de grupo para familiares con enfermos terminales (y aún sigue). Una vez le preguntamos cómo lo hacía. «Simplemente doy», nos contestó.

Como habrán adivinado, una parte esencial es cómo podemos regular cognitivamente nuestros estados afectivos, y otra es cómo podemos activar o desactivar nuestras emociones. Pero antes que nada, ¿saben qué son las emociones?, ¿saben distinguir entre sentimiento y humor, por ejemplo?, ¿saben cómo se procesan?

Cuando veamos las emociones, veremos que para cambiar las valoraciones hay que saber qué papel juega la percepción, la atención y el sistema de esquemas cognitivos-emocionales que deseamos cambiar. Mientras tanto, como si de un problema de física se tratase, «estos vectores» que mencionamos generan un tercer vector resultante. La diferencia entre estar tenso y alerta está en un leve cambio de valoración. Por tanto, el vector de activación del arousal no debe cambiar apenas, pero el vector de la valoración necesita hacerlo un poco. Sin embargo, si estamos enfadados o molestos, el nivel de fuerza de la valoración debe ser más fuerte que el del caso anterior. Si deseamos dejar de estar estresados, por el contrario, necesitaremos una fuerza mayor de desactivación y un cambio elevado de valoración, porque debemos llevar ese vector o inercia al lado opuesto del MCA.

En la siguiente figura sólo representamos el lado derecho del MCA, que es el que deseamos alcanzar. Si las fuerzas de la valoración van en sentido contrario, entonces sabrán qué estados afectivos les esperan.

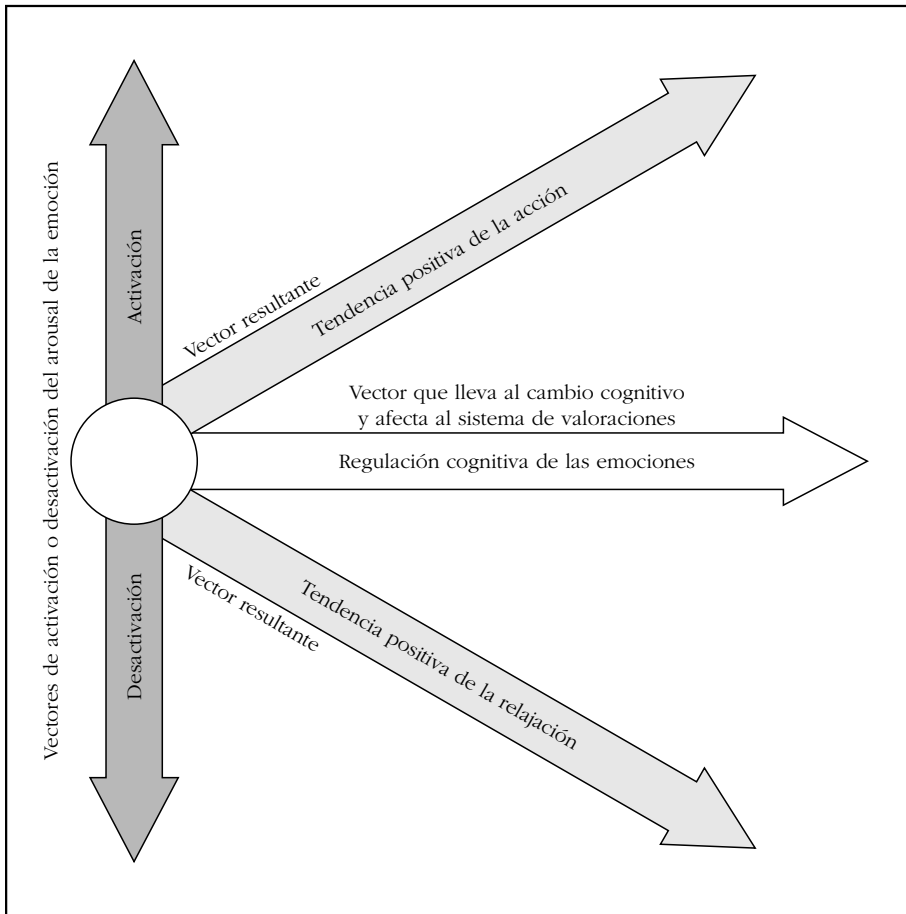


Figura 2.5. Representación gráfica de las tendencias resultantes como efecto de la regulación cognitiva de las emociones y de la activación/desactivación de las emociones.

Finalmente, ¿acaso creen que fuimos los científicos los primeros en datar la dualidad emocional de la humanidad?, ¿de verdad? Pues aquí tienen nuestro soneto favorito.

Desmayarse, atreverse, estar furioso,
áspero, tierno, liberal, esquivo,
alentado, mortal, difunto, vivo,
leal, traidor, cobarde y animoso;

no hallar fuera del bien centro y reposo,
mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,
enojado, valiente, fugitivo,
satisfecho, ofendido, receloso;

huir el rostro al claro desengaño,
beber veneno por licor suave,
olvidar el provecho, amar el daño;

creer que un cielo en un infierno cabe,
dar la vida y el alma a un desengaño;
esto es amor, quien lo probó lo sabe.

FÉLIX LOPE DE VEGA Y CARPIO (1562-1635)

3. LAS EMOCIONES

Afortunadamente, podemos presumir de grandes investigadores y teóricos en España que han dedicado mucho esfuerzo a lo largo de su trayectoria profesional a divulgar qué es la emoción. Uno de ellos es el profesor Francesc Palmero (2009), quien sintetiza bien qué es una emoción señalándola como un proceso básico, con características dinámicas y funciones adaptativas.

Es un proceso básico porque el cerebro «procesa la información emocional» que captan nuestros sentidos. En definitiva, es necesario entender que la emoción está influida, y a su vez influye, por los factores cognitivos, como vimos en el capítulo anterior. Pero, además, es importante tener en cuenta el importante papel modulador del estado afectivo actual del sujeto. Como apunta Palmero (1999), en muchas ocasiones el proceso emocional (proceso afectivo) requiere de un procesamiento cognitivo previo, y el propio procesamiento cognitivo se ve influenciado, modulado e incluso determinado por el estado afectivo actual del sujeto. Por tanto, el proceso afectivo incluye una dimensión cognitiva, y el proceso cognitivo incluye una dimensión afectiva. Cada uno de los dos procesos (afectivo y cognitivo) forma parte del otro proceso.

Como vimos con el MCA, para optar a los estados afectivos más positivos siempre necesitaremos de la regulación cognitiva de las emociones (RCE, a partir de ahora), porque ya vimos que la otra parte del MCA requerirá de reducir o aumentar el arousal de las emociones; la parte importante es cómo cambiar las valoraciones. Porque a veces son los propios pensamientos los que nos activan o nos desactivan. Por ejemplo, la hostilidad es un estado emocional provocado, entre otras razones, por una mala estrategia del manejo de la ira. Lo primero que necesitamos conocer es con qué tipo de información estamos manejándonos: las emociones.

3.1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Los seres vivos tienen la dotación genética necesaria y suficiente para dar señales, más o menos desarrolladas, de un proceso afectivo esencial:

el de aproximarse a lo grato y evitar lo desagradable¹ (Palmero y Mestre, 2004). Y ¿por qué las emociones están tan determinadas en nosotros desde incluso nuestro nacimiento? La razón es muy simple: porque la emoción es un proceso adaptativo que forma parte de los procesos afectivos. Es decir, si bien toda emoción puede ser considerada como una forma de proceso afectivo, no todos los procesos afectivos son procesos emocionales. Filogenéticamente, es decir, atendiendo a las razones de nuestra propia especie, las emociones son procesos anteriores a la capacidad humana de ser conscientes. La consciencia apareció fruto de la evolución y sobre nuestro cerebro emocional creció nuestro cerebro consciente y cognitivo (Pinker, 2000).

Piensen por un momento por qué nos interesan a casi todos las emociones, y verán que muchas de las respuestas están relacionadas con la adaptación personal y social. De alguna manera sabemos que están en la base de nuestro bienestar y sabemos que son claves en las principales decisiones de nuestra vida. ¿Acaso fue una decisión puramente lógica y racional con quién decidimos convivir, cómo afrontar una experiencia agradable o desagradable? Probablemente, no. No podremos saber qué peso tuvieron las emociones en esas decisiones, pero sí sabemos que influyeron en ellas. Efectivamente, las emociones no son patrimonio exclusivo de la especie humana. Sin embargo, hay un aspecto que puede ser especialmente relevante, y es el que se refiere a la especial conexión existente entre las emociones y las ideas complejas, los valores, los juicios, etc., que, al menos en principio, parece que sólo poseemos los humanos (Palmero y Mestre, 2004).

La emoción es una respuesta elicitada por un estímulo o situación temporalmente próximo y conocido. Puede tener connotaciones positivas o negativas², pero siempre se encuentra vinculada a la adaptación ante situaciones que suponen una importante amenaza para el equilibrio del organismo. Dicha respuesta tiene características explosivas, de alta intensidad y de muy breve duración. Además, esa respuesta se manifiesta interna y/o externamente, hecho que denota la necesidad de ajustar el organismo a las exigencias del estímulo o situación que provocó la emoción —mecanismos fisiológicos autonómicos y corticales

¹ En las especies menos desarrolladas de la escala filogenética, ese proceso afectivo básico, que se desplaza a lo largo de un continuo que va desde lo más gratificante hasta lo menos gratificante, tiene connotaciones de supervivencia: evitar a los depredadores y conseguir la reproducción.

² Entre las emociones negativas, hay que señalar la ira, la tristeza, el asco y el miedo. Entre las emociones positivas, la alegría y la esperanza.

de preparación—, y la conveniencia de transmitir información al exterior acerca de la situación en la que se encuentra el organismo³ —mecanismos expresivos y motores de comunicación.

Los no expertos en el estudio de la emoción suelen confundir afecto, emoción, sentimiento y humor. En la tabla 3.1 se aclararán las diferencias entre estos cuatro elementos.

TABLA 3.1
Aspectos diferenciales de los conceptos relacionados con el afecto

DIFERENCIACIÓN CONCEPTUAL DE AFECTO, HUMOR, EMOCIÓN Y SENTIMIENTO (PALMERO Y FERNÁNDEZ-ABASCAL, 1998)	
AFECTO	Tiene un uso más general que incluiría al resto. Son las reacciones afectivas de bajo nivel, tanto si son positivas como negativas, se producen directamente como respuesta a un estímulo, e implican experiencias fisiológicas y fenomenológicas con posibles funciones informacionales (Leventhal, 1980).
HUMOR	El humor puede ser considerado como un estado afectivo de baja intensidad y de bastante duración, que no posee un antecedente concreto e inmediato y, por tanto, de bajo contenido cognitivo.
EMOCIÓN	Las emociones son eventos más intensos, más breves y generalmente se encuentran asociados a eventos concretos e inmediatos, por lo que sí tienen un considerable contenido cognitivo.
SENTIMIENTO	Es la experiencia subjetiva de la emoción, se refiere a la evaluación, momento a momento, que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a un evento.

Palmero y Mestre (2004) nos señalan más detenida y matizadamente cada uno de estos cuatro conceptos:

³ Independientemente de las diferentes influencias sociales y culturales que ejercen sus efectos sobre el desencadenamiento y la expresión, las emociones son procesos biológicamente determinados, dependiendo de la activación de estructuras neurales específicas que se distribuyen desde zonas subcorticales, concretamente desde el troncoencéfalo hasta la corteza cerebral, pasando por las importantes estructuras del diencefalo y el sistema límbico.

- a) El afecto es un concepto más amplio y general que podría incluso englobar al resto. Es evolutivamente hablando el más primitivo. Posee tono o valencia, es decir, que puede ser positivo o negativo, e intensidad, que puede ser baja o alta. Se especula con la posibilidad de que el tono o valencia esté directamente relacionado con algunas estructuras diencefálicas (hipotálamo), y la intensidad con la formación reticular. El afecto es aquello por lo que solemos tener preferencia, permite el conocimiento del valor que tienen para el sujeto las distintas situaciones a las que se enfrenta. De tal suerte que tenemos una tendencia innata hacia el afecto positivo, tal que los seres vivos tienden al placer y a evitar el displacer. Como hemos ido viendo en el capítulo anterior.
- b) El humor es una forma específica de los procesos afectivos. También implica la existencia de tono e intensidad. El humor, además, denota la existencia de un conjunto de creencias acerca de la probabilidad que tiene el sujeto de experimentar placer o dolor en el futuro; esto es, de experimentar el afecto positivo o el afecto negativo. Así que si una persona tuvo o espera buenos acontecimientos, tenderá a generar una valencia positiva de su humor, lo que comúnmente llamaríamos el «estar de buen humor». Un humor concreto puede durar un tiempo determinado (de días a semanas) en función de cómo vaya variando la expectativa de futuro del sujeto. Relacionado con el afecto, tiene una duración más breve, pero relacionado con la emoción suele ser más duradero.
- c) La emoción, por su parte, es también una forma específica del conjunto de los procesos afectivos. Se corresponde con una respuesta con varias dimensiones, de connotaciones adaptativas, que suele ser muy breve, muy intensa y temporalmente asociada con un estímulo desencadenante actual, tanto externo (como una ofensa) como interno (pensar; esto es: hace referencia a una relación concreta del sujeto con su ambiente en el momento presente). Los procesos emocionales, como parte de los procesos afectivos, puede que no se encuentren presentes en todas las formas de vida, pero tampoco son patrimonio exclusivo del ser humano, pudiendo ser localizados en diversas especies. Sin embargo, la conexión entre emociones y procesos cognitivos en el ser humano nos lleva a sugerir la relevancia que adquiere la dimensión subjetiva de la emoción: el sentimiento.

- d) El sentimiento hace referencia a la toma de conciencia respecto a la ocurrencia de una emoción. Cuando la emoción es considerada como proceso, el sentimiento es una fase o etapa en dicho proceso. Aunque no es necesario para poder hablar de proceso emocional, es imprescindible para que un individuo «sepa» que está experimentando una emoción. Hablar de sentimiento implica la referencia obligada a la consciencia⁴. En cuanto a la duración, entendido como percepción súbita de una emoción, el sentimiento emocional es muy breve, probablemente la más breve de las distintas variables incluidas en los procesos afectivos. No obstante, el sentimiento puede dar lugar a una experiencia sostenida en el tiempo, apreciablemente más duradera incluso que el propio proceso emocional: el humor.

Simplificando lo descrito, la tabla siguiente recoge cómo es la duración, intensidad y la magnitud de contenido cognitivo.

TABLA 3.2
Diferencia entre afecto, humor, emoción y sentimiento

ESTADO	INTENSIDAD	DURACIÓN	COGNICIÓN
AFECTO	VARIABLE (Reacciones afectivas de bajo nivel)	SIEMPRE Nace con nosotros	AGRADABLE/ DESAGRADABLE Preferencias
HUMOR	BAJA	LARGA Semanas	BAJO CONTENIDO
EMOCIÓN	ALTA	BAJA	BAJO
SENTIMIENTO	VARIABLE	LARGA	ALTO (Alta experiencia valorada)

⁴ Filogenéticamente hablando, la emoción es un proceso anterior a la consciencia, ya que ésta es un producto de la propia evolución, que aparece cuando el cerebro adquiere la suficiente capacidad de desarrollo. Por ese motivo, cabe perfectamente hablar de emociones en los individuos de especies inferiores, sin que tengamos que admitir de forma obligatoria la existencia de sentimiento emocional en dichos individuos.

3.2. EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL: LA «DESACTIVACIÓN» DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

El concepto de procesamiento emocional fue presentado por Rachman en 1980, quien presentó un prometedor concepto con un particular interés para explicar los desórdenes o trastornos relacionados con la ansiedad. Años más tarde, Rachman (2001) consolidó aún más el concepto y lo aplicó al trastorno de estrés postraumático.

En un principio, Rachman (1980) utilizó el término de procesamiento emocional para hacer referencia a cómo una persona procesa los estímulos estresantes de la vida. Para ello definió el *procesamiento emocional* como: «Un proceso por el que los trastornos emocionales son absorbidos y/o reducidos hasta el punto de que otras experiencias y comportamientos pueden proceder sin interrupción» de estos trastornos emocionales (p. 51).

Estamos entre los 90° y 180° (véase figura 2.3) del MCA que vimos anteriormente. Así que más que un procesamiento en sí, lo que Rachman describe es cómo es ese proceso de desactivación cuando hay situaciones de estrés (como los que les señalamos en el capítulo anterior).

Si prestamos un poco de atención a esta definición de Rachman, encontraremos que hay más de lo que unas simples líneas señalan. La mayor parte de las veces las personas superan con éxito dichas experiencias estresantes. Pero en ocasiones, no lo hacen y sufren.

En efecto, cuando no somos capaces de «absorber el proceso», cuando no «somos capaces de regular el proceso de activación emocional» porque el *arousal* o activación es muy elevado y mantenido durante un tiempo más largo de lo deseable puede ocurrir, a continuación, que este nivel elevado y constante de excitación se introduce en nuestros sentimientos (donde reside la valoración mental de dicho proceso emocional como positivo o negativo) y empieza a afectarnos hasta el punto de que se nos hace difícil concentrarnos en las tareas cotidianas de la vida.

Rachman, por ejemplo, sostenía que si las experiencias emocionales fueron mal *absorbidas* o procesadas podemos valorar estas consecuencias como signos directos de un fracaso y pueden aparecer, por ejemplo, los miedos, las obsesiones y los pensamientos intrusivos y excesivamente críticos que nos hacen infelices.

Probablemente lo repetimos más de una ocasión, pero en la base de la sabiduría estuvo el sufrimiento y el deseo innato de buscar lo agradable, y, por tanto, alejarnos de lo que no nos agrada, y también está el

deseo y el grado de determinación de las personas para superar dicho sufrimiento. Pero sólo tenemos dos opciones: la primera afrontarlo; y la segunda negarlo, evitarlo o escapar de ello. El primero implica la participación de procesos cognitivos como la percepción, la atención, el esfuerzo mental y sobre todo valorar (que es lo que haremos con la RCE) de una manera que desarrolle nuestra personalidad, nos haga competentes a nivel personal y social. Pero el segundo nos lleva a tener problemas (trastornos psicológicos especialmente), de tal manera que no «coger el toro por los cuernos» o una evitación excesiva, una inhibición prolongada y rígida de acumulación de vivencias negativas podrían impedir nuestra reinserción al bienestar mental o la resolución del problema.

Éste es el desafío de este libro, y como el propio Rachman (2001) reconoce es mucho más fácil describir cuándo hay un inadecuado procesamiento emocional que cuándo el procesamiento emocional ha tenido éxito⁵. No tenemos nada en contra de la psicología positiva (interesada en conocer cómo las personas se sienten bien, son felices o eficaces), más bien al contrario, pero qué pasa con los que no lo son. ¿Les vamos a decir cómo las personas felices consiguen ser felices?, ¿o mejor les decimos a las personas que se sienten mal qué pueden hacer para cambiar la situación? Es la misma moneda: anverso y reverso. Es una cuestión de enfoque pero también de percepción y esfuerzo, como veremos en el siguiente capítulo. Las personas que se sienten mal ven demasiado lejos de sus posibilidades a los que se sienten felices y no se activan (según la conocida ley de Yerkes-Dodson, que veremos después). Hay que bajar las pretensiones a niveles medios para que la activación crezca (de esto tendremos que hablar más adelante).

Una manera de ver cómo las personas desactivan elevados índices de arousal emocional es en el estudio de los dependientes a sustancias opiáceas y un fenómeno asociado a ello como es el deseo o abstinencia a la sustancia de heroína (*craving*). Estas personas necesitan pasar primero por un proceso de desintoxicación, que puede ser relativamente breve; tras ello necesitan pasar por un proceso de deshabituación, que por lo general dura algo más de un mes, pues necesitan recuperar todas sus necesidades básicas: comer y dormir sobre todo. La mayoría se que-

⁵ «Como todo esto sugiere, es más fácil enfrentarse a los fracasos de procesamiento emocional que con los éxitos. En términos generales, el tratamiento con éxito se puede medir por la capacidad de las personas para hablar, ver, escuchar o recordar sobre los hechos relevantes sin experimentar angustia o interrupciones» (Rachman, 2001, p. 165).

jan de insomnio y de una enorme inquietud en sus piernas. Es un momento delicado porque hay muchos estímulos (personas, lugares, situaciones) que les producen cierta ansiedad provocada por el síndrome de abstinencia condicionada (proceso por el que estas situaciones les estimulan un deseo de consumo). Tras ello, lo inteligente es tratar el problema que les llevó a estas personas al consumo (y por experiencia profesional sabemos que es muy variado). Finalmente, algunos superan esta situación y se vuelven sorprendentemente valiosos como personas con experiencia para ayudar a otros a salir de la situación. Por ejemplo, cuando hacíamos terapia de grupo con heroinómanos observábamos cómo tenían más impacto en el grupo las palabras de los ex toxicómanos que la de los terapeutas. La razón es que ellos conocían todo el proceso emocional al que Rachman hace referencia, su dureza, sus ansias de consumir de nuevo y ajustaban sus respuestas a lo que los aún dependientes necesitaban oír. En estos casos el terapeuta es un catalizador de las reuniones y trata de conducirlos hacia fines adaptativos y saludables. Un buen terapeuta sabe que estos rehabilitados son muy importantes para el resto, y también son muy conocedores que una recaída de estos *líderes* puede arrastrar al resto a otra posible reincidencia. Otro ejemplo son los alcohólicos anónimos. Algunos profesionales a veces no entienden la fuerza del grupo para reducir el sufrimiento, y nuestra vanidad profesional puede no entender la importancia de este proceso grupal basado en el apoyo social. Esto lo hemos vivido en alguna ocasión, pero afortunadamente el profesional va también *absorbiendo* sus errores y aprendiendo de ellos. Por ahí hemos pasado todos.

La persona que sufre y lo supera adquiere sabiduría, y sufrir estas emociones puede ser parte del proceso, ¿pero y el caso contrario? Atendiendo al MCA del ángulo 180° al 270° donde las personas pueden estar inactivas y deprimidas pueden venir del lado opuesto del MCA (de 0° a 90°), es decir, desde la felicidad y la jovialidad. De nuevo un ejemplo quizá pueda ilustrar que una vida sin demasiadas frustraciones no nos prepara para hacer frente a ellas cuando éstas vienen. A. fue nuestra última cliente antes de que el mundo académico nos «abdujera» a tiempo completo (y felices de ello). A. es la hija de unos buenos amigos, y el profesional tuerce el gesto cuando se trata de estos casos porque no es muy apropiado. A. creció en un ambiente feliz, protegido, de mucho amor por sus padres y de pocas frustraciones. Si había algún problema más serio de lo normal, sus padres procuraban ayudarla y solucionarle el problema. Con lo que A. no tenía mucha experiencia en padecer frustraciones. Así que cuando ocurrió un conflicto con sus amigos no supo

cómo hacerle frente. Y ocurrió porque no supo calibrar la capacidad dinámica que una emoción como la envidia puede generar. Sus amigas envidiaban lo que ella tenía, simplemente porque ellas no lo tenían. La mayoría, hijas de padres separados. Pero A. también cometió errores porque no percibía que su situación provocaba esas reacciones. Y a menudo hablaba de lo bien que le iba su vida, sin considerar cómo le iba a las demás. Así que se fue cultivando un sentimiento de hostilidad latente hacia A. En el día de los hechos traumáticos para A., ésta presentó a sus amigas a su nueva pareja. Al instante notó el poco entusiasmo y la indiferencia de aquéllas. Finalmente, se atrevió a decirles que no le habían gustado las actitudes de ellas el día que les presentó a su nueva pareja. Dos de ellas actuaron con tal rabia y rencor, con insultos y una larga retahíla de reproches que A. no pudo, o mejor dicho no supo, responder. Ahí no quedó la cosa, las redes sociales vía Internet son un peligroso medio cuando no se tiene control de lo que se escribe en ellas, y A. fue desterrada del grupo de amigos, criticada y denostada en ese medio sin poder conocer qué opinaban los demás y sin acceso a la información que el resto de su grupo de amistades compartían. Es una especie de «aislamiento social forzado».

Una vez más, la envidia hizo su función: desear el mal ajeno para sentirse mejor con uno mismo. Las amigas quizá tampoco midieron que su ataque podía provocar en A. tanto desánimo. A. pasó dos años en una profunda depresión, sin salir de casa y con la visita periódica de una de esas «amigas», quien «iba informando» al resto de la situación de A.

No pudimos negarnos a ayudarla, y el caso es que la terapia duró dos horas y ese mismo día se activó A. para ir saliendo de su situación progresivamente hasta volver a recuperar su vida días después. ¿Qué hicimos? Lo primero fue preguntarle a A. que nos contara la historia, atendiendo a las emociones que ella sentía desde el momento de la situación que provocó su derrumbamiento. Y detectamos rabia, una enorme y sostenida, pero suprimida, emoción de enfado. Hacia ella misma especialmente porque no supo responder a la hostilidad de sus amigas, pero aunque fuese así para ella había otra razón que se negaba a admitir: no lo vio venir. Su «depresión» la mantenía inactiva, así que para activarla invocamos a esa rabia latente. Y en el momento que estuvo enfada al recordar la situación preguntó qué iba hacer entonces. La respuesta no se la esperaba: ¡vengarnos por supuesto! A. sonrió por vez primera en mucho tiempo. Puede que alguno de los lectores piensen qué tiene de positivo vengarse, y le diremos que no mucho, pero el enfado disminuye cuando el desagravio se comunica y ayuda a resarcir-

se a nuestra dignidad. La razón de su situación es que ella no estaba preparada para recibir golpes en la vida porque simplemente nunca los encajó. Porque sus padres lo hacían por ella. Así que ella no supo reaccionar ni prever que su situación feliz provocaba envidia en sus amigas. Y sus amigas no se planearon dañarla, pero sacaron su hostilidad ese día que ella no fue capaz de responder, simplemente se calló y no supo reaccionar. La trama vengativa, y maquiavélica hay que decir también, fue utilizar a la amiga «espía» que regularmente se pasaba a verla. Esta amiga iba informando a las demás de cómo le iban las cosas a A. Increíble pero así es cómo las personas a veces actuamos. Urdimos el plan y simplemente íbamos comunicando a su amiga que A. empezaba a sentirse bien, que recuperaría su tiempo perdido y sus estudios y que a pesar del largo período de depresión su pareja seguía con ella. A medida que su amiga la visitaba, A. se iba sintiendo mejor porque su amiga le iba comunicando la decepción de su antiguo grupo por su progresión. Efectivamente, A. iba comprobando que sus amigas recibían la información. Claramente les iba comunicando a sus amigas lo que pensaba de sus actitudes crueles hacia ella y de lo miserable que es desear el mal ajeno para sentirse mejor. Y con el tiempo tuvo noticias de la ruptura del grupo. A. nunca volvió con ellas, y varios años después le va francamente bien. Siempre que nos ve nos sonríe y nos dice que ahora no deja que sus padres resuelvan sus dificultades.

Las dificultades que nos enfrentamos día a día están ahí fuera, y tanto si protegemos demasiado a los hijos como si nos despreocupamos de ellos los efectos son probablemente negativos. Quizá lo mejor sea verlos responder desde una distancia cercana, señalarles las consecuencias y que aprendan por sí mismos sin entrometernos demasiado. Porque la única manera de que las personas se desenvuelvan bien en la vida es vivir, disfrutar o no disfrutar de sus experiencias y sobre todo darles la posibilidad de que puedan aprender de ellas y, especialmente, de sus fracasos.

Como vimos, el proceso emocional, como señala Rachman, requiere de nosotros una buena respuesta y asimilación. Sufrir es parte de la vida, tolerar las frustraciones es uno de los factores que más se relaciona con la prevención de los trastornos relacionados con el estado de ánimo. De hecho, la poca tolerancia a la frustración está entre los primeros síntomas en los síndromes con un estado de ánimo alterado (depresión, trastornos por ansiedad, distimia...).

En ocasiones, cuando hemos dado alguna conferencia y alguien nos ha preguntado qué tipo de personas coincidiría con ese perfil de sabi-

duría emocional nuestra respuesta es que probablemente sea una mujer de mediana edad, que ha sufrido, pero que lo ha afrontado una vez y otra con determinación (no con rumiación⁶), hasta el punto de conseguir la experiencia y la inteligencia emocional suficiente para llegar a regularse a sí misma, o a otros si éstos le requirieren su ayuda o consulta. No se asombren de que sea una mujer, pues generalmente son más emocionalmente inteligentes por naturaleza (Mozaz et al., 2007) y por cultura recibida (Mestre, Núñez-Vázquez et al., 2007). De acuerdo con Rachman, el éxito estaría cuando hay un retorno a la conducta interrumpida después de que una «perturbación emocional se ha desvanecido».

Así que el proceso emocional de Rachman implica cierta dosis de sufrimiento que una vez afrontado sabemos que puede estar ya superado. Aunque siempre es bueno estar seguros de que ya no nos afecta hasta el punto de detener de nuevo nuestra normal actividad mental y conductual.

Para comprobar si una persona ha recobrado su normalidad (el comportamiento que fue interrumpido) Rachman propone unas pequeñas «pruebas sonda», como preguntar a una persona cómo se siente después de lo sucedido. La reacción y la evocación del recuerdo del sufrimiento pasado pueden reactivar la emoción en esa persona, y como vimos en el caso contado de A. se activó el recuerdo para conocer qué emociones estaban ligadas a la experiencia. Un ejemplo de estas pruebas sonda que cualquiera puede probarse a sí mismo es recordar a una persona a la que quisimos mucho y que ya no está entre nosotros. Su solo recuerdo nos puede activar la emoción de tristeza. Dependiendo de la intensidad de la reacción sabremos hasta qué punto afecta aún su pérdida.

Ésta es la tesis de Rachman (2000): después de una perturbación emocional podemos comprobar con la presentación de materiales pertinentes o estímulos (fotos, audios, audiovisuales) en un intento de volver a evocar la reacción emocional. Por ejemplo, bajo advertencia de que debe ser realizada por un profesional, imaginen presentar imáge-

⁶ Michael y Zinder (2005) proponen considerar como pensamiento rumiativo o *rumiación* al estilo maladaptativo de pensar (como una obsesión) que no llega a producir alivio en el tiempo. La diferencia con el proceso cognitivo normal es que éste es adaptativo focalizado en la resolución de problemas. Es decir, erróneamente se ha diagnosticado a mujeres como rumiativas cuando su propósito es la solución de un «empantanamiento» emocional resistente y que no es reiterativo y circular. El rasgo central del pensamiento rumiativo es la obsesión circular donde al final no se encuentra solución o alivio.

nes del ataque terrorista a algunas de las víctimas del 11-M de Madrid. Si aún responde con una intensa reacción emocional al estímulo, podemos inducir que esa persona aún «no ha pasado página», o mejor dicho, se puede suponer que el procesamiento emocional satisfactorio aún no se ha producido.

Jesús Palacios, uno de nuestros profesores en la Universidad de Sevilla, solía usar este interesante proverbio ruso: «Vive en tu pasado y perderás un ojo, pero olvida tu pasado y perderás los dos». Tras comentarlo en clase, nos preguntó qué interpretábamos del mismo. En clase de psicología evolutiva las interpretaciones estaban relacionadas con la importancia de no olvidar lo que aprendemos para no volver a sufrir con esas experiencias, pero con el tiempo vimos que era algo más. Las personas que viven en su pasado no evolucionan, por ejemplo, a causa del rencor. Las personas rencorosas mantienen en su memoria reciente «afrentas pasadas» que ocurrieron hace tiempo como si hubiese ocurrido hace poco. Reaccionan de forma intensa a algo que pasó tiempo atrás. En consecuencia, no se sienten capaces de perdonarse o de perdonar a otros. Simplemente no han conseguido reducir la activación de la emoción de su rabia por la ofensa percibida. A esto nosotros lo llamaremos «vive en tu pasado y perderás un ojo». Vives con un ojo en tu pasado, en vez de mirar con los dos a tu presente.

Pero es peor olvidar las afrentas o las situaciones que nos produjeron cierto incremento del arousal de las emociones negativas; eso «nos hace perder los dos ojos» o estar ciegos porque no aprendemos de la situación que nos «hizo sufrir» una emoción no deseada. Porque las consecuencia es que volveremos a sufrir por ello.

Así, estas pequeñas sondas sólo nos informan de si algo sigue afectando aún o no. Por tanto, estas pruebas nos dicen muy poco sobre los mecanismos subyacentes que implica esa reacción.

Por ello, Rachman advierte que es necesario definir el procesamiento emocional en términos de conducta objetiva, observable, pero aún hay un elemento central que explica el proceso que requiere ser descubierto. Y ese aspecto es el elemento cognitivo.

Como dijimos al principio, la RdE suele ser un proceso automatizado, como todo elemento cognitivo que previamente fue aprendido y aprehendido. La razón de esta automatización se encuentra en la propia naturaleza del ser humano, más específicamente en la tendencia del cerebro a ahorrar energía, por la que cuando una tarea pasa a ser común, reiterativa y exitosa (en términos de que es reforzada) éste la automatiza.

¿Recuerdan cómo aprendieron a conducir?, ¿a escribir?, ¿a leer? Costó un determinado nivel de esfuerzo, ¿verdad?, ¿lo recuerdan? Seguro que sí. Sin embargo, ahora ese proceso está automatizado. Por la misma razón que puede conducir por la derecha, usted con un nuevo esfuerzo podría hacerlo en aquellos países que lo hacen por la izquierda. Para ello, tendrá que percibir mejor las señales, invertirá un esfuerzo durante un tiempo, y su cerebro indicará nuevas órdenes para no sufrir algún accidente por descuidos. ¿Funciona esto cuando no somos capaces de elegir una respuesta alternativa para regular la emoción?, contestamos con otra pregunta y una respuesta. Uno, ¿por qué no? Y dos, es más difícil manejar el reino emocional que las señales de tráfico, pero no es en absoluto algo imposible si somos capaces de realizar actividades que regulen la intensidad de la emoción; y sobre todo, si somos capaces de analizar las valoraciones que van unidas al proceso emocional. Entonces estaremos en disposición de avanzar. Antes de observar este proceso emocional algo más detenidamente, este libro es una guía, y en cierta medida una ayuda, pero no olvide que existen profesionales de la psicoterapia capaces de ayudarle a realizar dichas valoraciones más adaptativas de una manera más específica de la situación particular de cada uno.

Centrándonos en el elemento clave de cómo cambia una experiencia emocional o valoración deberíamos acercarnos al concepto de «transformación». Recordemos que el *procesamiento* emocional era un *proceso* donde los trastornos emocionales son *procesados*, y reducidos hasta el punto de que otras experiencias y comportamientos pueden proceder sin interrupción. ¿Conocen un proceso que no implique una transformación? Es probable que sean conscientes de que esta definición le da un énfasis negativo, como algo doloroso. Pero no menos cierto es que desde una perspectiva de la *psicología positiva*⁷ también hay procesos emocionales agradables que necesitan ser mantenidos y no tienen por qué ser cambiados.

La importante enseñanza que subyace en el concepto de Rachman es que cuando alguien se encuentra en un estado emocional negativo

⁷ La psicología positiva da sus primeros pasos en 1998 iniciado por el eminente Martin E. Seligman (Universidad de Pennsylvania) cuando era presidente de la *American Psychological Association*. Esta visión de la psicología propone potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad. El mensaje de la Psicología Positiva, es recordarnos que la psicología no sólo versa acerca de arreglar o mejorar lo que está mal, sino que también es acerca de encontrar las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida, un mayor bienestar.

necesita cambiar el proceso desde dentro, observando por qué las consecuencias de su proceder las valora de forma negativa, y desde esa situación hay que empezar el proceso de transformación, y si es posible con ayuda de un profesional o psicoterapeuta. La psicología positiva puede darnos algunas claves para poder realizar este cambio, podemos asimilar algunos de sus planteamientos, pero las personas que sufren también están aprendiendo.

Lo que veremos a continuación es cómo la información emocional es procesada. Que no es lo mismo que el proceso de una emoción intensa y asimilada que vimos antes. En el siguiente apartado necesitamos explicar cómo las emociones son procesadas y guiadas por el sistema cognitivo, porque conociendo, más o menos, cómo esto ocurre trabajaremos el vector hacia la valoración positiva. Cuando tomamos consciencia de las emociones estamos en condición de poder cambiar las valoraciones.

3.3. CÓMO SE PROCESA LA INFORMACIÓN EMOCIONAL

Permítannos pedir disculpas por adelantado, no es fácil incluso para los psicólogos entrar en el terreno del procesamiento de la información, y más si hablamos del proceso de la emoción. No obstante, las cuatro figuras siguientes esperamos que ayuden a entenderlo mejor.

En el anterior apartado describíamos el procesamiento emocional como un proceso de transformación y búsqueda del equilibrio emocional. En este apartado trataremos de explicar cómo es el procesamiento de la emoción en sí mismo. Explicaremos, y es más complicado realizarlo de forma sintetizada, cómo procesamos la emoción y cómo entra en juego la actividad cognitiva. Basándonos en un trabajo previo de Palmero y Fernández-Abascal (1998) y de Palmero et al. (2004), la emoción es un proceso dinámico y adaptativo en el que resulta imprescindible tener en cuenta la existencia de varios componentes, tales como las respuestas psicofisiológicas, las conductas que implican la expresión, percepción y valoración de la emoción y, por ende, las conductas motoras. La secuencia del proceso emocional sería la siguiente: estímulo, percepción, evaluación-valoración, sentimiento, respuesta fisiológica, orexis y expresión, o no, de las emociones (Palmero, 2001). El siguiente esquema descrito en la figura 3.1 es un proceso demasiado simple, pero al menos es más entendible para los no expertos en psicología de la emoción.

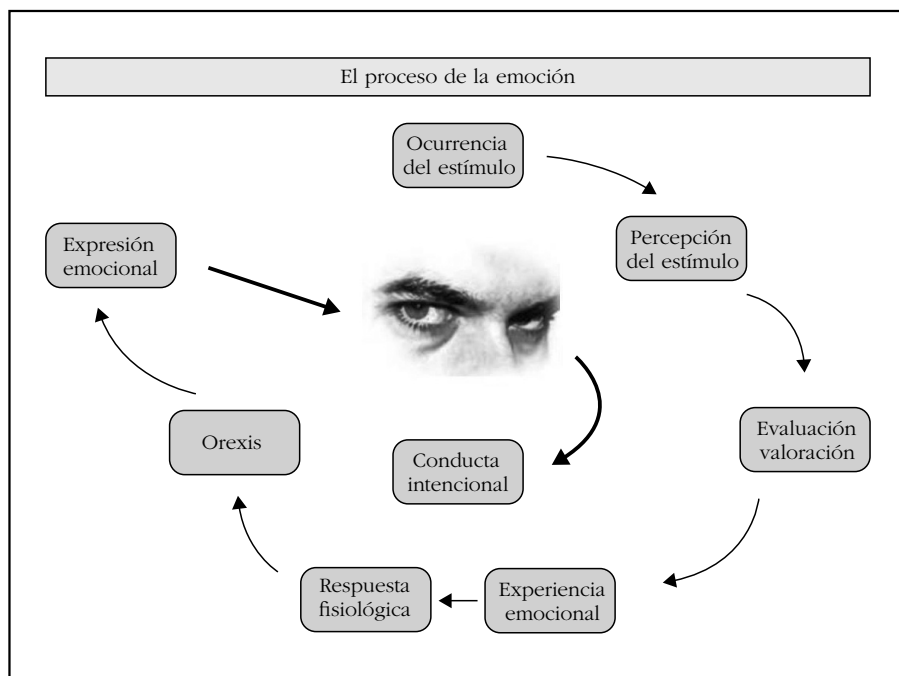


Figura 3.1. *El proceso emocional. Basado en Palmero y Mestre (2004).*

Ocurrencia o aparición del estímulo. Para que la emoción se produzca se requiere que haya un estímulo capaz de activar el arousal. Dicho estímulo puede ser externo (por ejemplo, ver a alguien que nos gusta) o interno (recordar una mala experiencia), y puede estar presente en el ambiente físico del sujeto o puede no estar presente, refiriéndose, en este último caso, a un recuerdo. Por otra parte, puede que el estímulo no sea real porque sea una distorsión de nuestra percepción. Además, el estímulo puede no ser percibido conscientemente, esto es, puede ocurrir que la intensidad o la duración del estímulo provoquen en el sujeto una activación que no supere el umbral de la consciencia; por tanto, puede procesar la emoción de una manera inconsciente. En cualquiera de las posibilidades, el estímulo ha de tener capacidad para desencadenar el proceso emocional. Hay estímulos con una capacidad inherente para desencadenar procesos emocionales particulares en todos los sujetos, mientras que otros estímulos, que en principio no poseen esa capacidad, la han adquirido a partir de la experiencia particular de un sujeto.

Sin un estímulo que desencadene el proceso no puede haber proceso, el estímulo es necesario pero no suficiente, ya que se requiere la existencia de una eventual percepción y de una evaluación-valoración que confiera al estímulo las connotaciones de agente potencialmente desestabilizador.

Percepción del estímulo. La puerta de entrada al sistema cognitivo de un estímulo determinado es la percepción del mismo. Por un lado, se necesita de la capacidad funcional (tanto de los sentidos como del cerebro) para captar dicho estímulo; y por otro lado, basado en los conocimientos previos la mayor parte de las veces el sujeto interpreta el estímulo (lo veremos en el siguiente capítulo). Pero la percepción del estímulo es en ocasiones no consciente. Mientras que en la percepción consciente el sujeto se da cuenta de la presencia de un estímulo que, por sus características particulares, posee la suficiente saliencia para captar su atención esto no ocurre con la no consciente.

En la percepción consciente se produce la influencia de variables cognitivas, como las creencias, los juicios, etc., que el sujeto posee acerca del estímulo en cuestión. Y aunque las valoraciones cognitivas influyen en la percepción del estímulo, esto es también un viaje de vuelta, en el sentido de que la propia biología del organismo y el estado afectivo actual de un sujeto en un momento determinado influyen en la tendencia a percibir un determinado estímulo. Ambas variables (biología del organismo y el estado afectivo actual) influyen en la posibilidad de que ocurra un aumento o una disminución en la sensibilización del individuo hacia cierto tipo de estímulos; es decir, se producirá un incremento o una reducción del umbral para la percepción de cierto tipo de estímulos. La acción integrada de estas variables configura una especie de filtro que modula la percepción o de una tendencia mental a orientar a qué debemos atender (Mestre, Comunian et al., 2007).

En la percepción no consciente el estímulo no posee la suficiente saliencia (en intensidad o en duración) para captar la atención consciente del sujeto, pero sí que se produce un cierto procesamiento de la estimulación. Este procesamiento tampoco alcanza los umbrales de la consciencia del sujeto, aunque puede dar lugar a los siguientes pasos del proceso emocional.

La percepción no consciente no sólo ocurre cuando el estímulo es de escasa saliencia, puede suceder también que la aparición de un estímulo especialmente importante para el sujeto produzca una percepción rápida y automática en éste sin que haya consciencia de la misma. En la percepción no consciente también influye el filtro al que nos aca-

bamos de referir, ejerciendo su efecto en el ámbito de las preferencias de ese individuo y orientando su atención.

La percepción es una variable necesaria para que ocurra el proceso emocional, pero se requiere de una evaluación-valoración que haga pensar al sujeto, o que haga decidir al organismo, que dicho estímulo es capaz de producirle desestabilización de su estado afectivo.

A la percepción, la atención y a la valoración cognitiva le dedicaremos un capítulo aparte, porque en la base de la comprensión de cómo estos funcionan están las claves de cómo cambiar las valoraciones negativas, y/o irracionales, por positivas, y/o racionales.

La siguiente figura esquematiza los tres primeros elementos del procesamiento emocional.

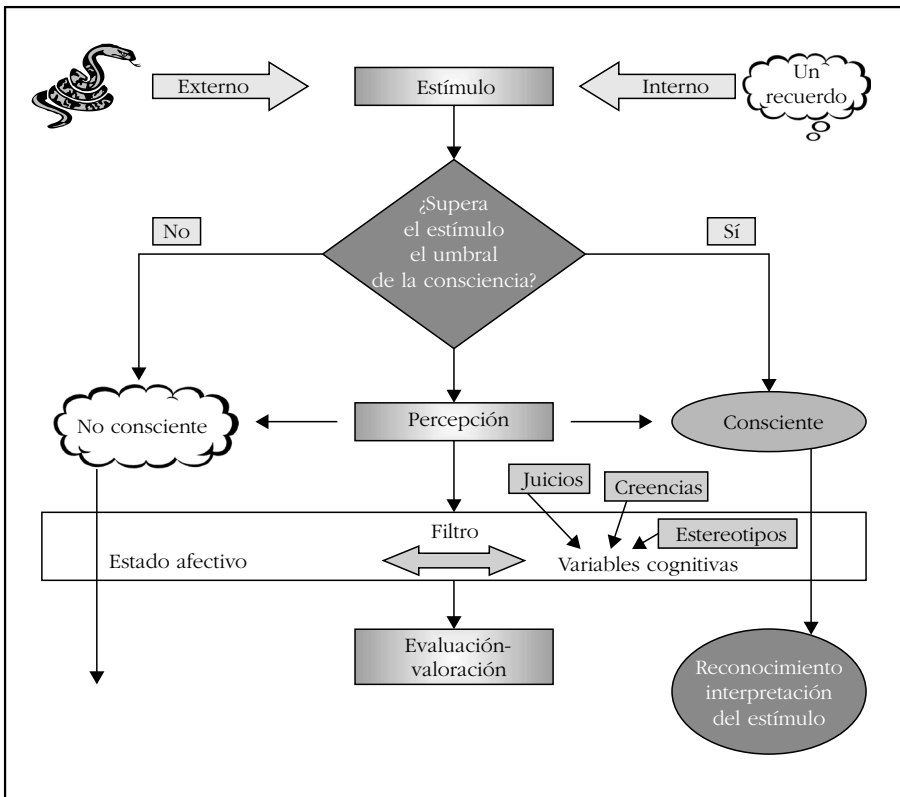


Figura 3.2. Representación de la primera fase del procesamiento de la emoción. Tras el estímulo que supera el umbral de la consciencia la percepción consciente, o no, del estímulo y la evaluación o interpretación del mismo.

Evaluación y valoración. Tras la percepción consciente del estímulo, o no, es el siguiente nivel y el paso previo a la experiencia de una emoción, ya que, dependiendo de cuál sea este proceso de evaluación y valoración, el sujeto experimentará una emoción u otra, o ninguna. Si nuestra valoración es positiva, nuestra experiencia la vivirá con un estado afectivo a la derecha del MCA; en caso contrario, la experiencia lo valoraría en algunas de la izquierda (véase figura 2.4).

Dentro del proceso emocional, el subproceso de evaluación-valoración puede ocurrir de forma consciente y de forma no consciente. En ambas posibilidades, la evaluación-valoración se refiere a la interpretación completa, o lo más completa posible (evaluación), y a la estimación de la repercusión personal (valoración) del estímulo.

Cuando el proceso es consciente, éste tiene connotaciones homeostáticas (de equilibrio). En ese instante las personas llevan una serie de pasos hacia el descubrimiento de todas las peculiaridades del estímulo, de las connotaciones situacionales que posee, de la interpretación que dé el sujeto a la situación, de las consecuencias que puede tener dicho estímulo sobre la integridad, equilibrio y bienestar, y de cuáles pueden ser las posibles soluciones sobre la base de la experiencia del sujeto. Esto es lo que la percepción consciente de la valoración realiza.

Las emociones pueden potenciar o distorsionar también las valoraciones. La percepción consciente no está ausente de este efecto. Pero puede ser consecuente una vez se toma nota de dicho efecto. Tomar una decisión en un momento de máximo enfado o indignación puede tener malas consecuencias; tomar perspectiva de que esto es así puede ayudar a posponer la decisión y analizarlo de una forma más calmada, pero sin olvidar qué fue lo que nos molestó.

En cualquier caso, toda la estimulación que llega al individuo, sea éste consciente o no de la misma, resultará *impregnada* por el afecto actual de dicho individuo, como antes mencionábamos sobre el filtro y la atención. Así que cuando uno está deprimido es más fácil que las valoraciones se realicen de una forma negativa que si se está jubiloso. Como consecuencia de la evaluación-valoración consciente se produce la experiencia subjetiva de la emoción (sentimiento), se produce una respuesta fisiológica congruente con la emoción que el sujeto experimenta, y se puede producir, por una parte, una posible expresión emocional, y, por otra parte, una suerte de orexis (que más adelante diremos qué es), bajo la forma de deseos y tendencias de acción, que es la causa inmediata de una eventual conducta posterior, como veremos.

Cuando el estímulo no es suficiente como para que capte nuestra atención o consciencia también tiene connotaciones homeostáticas, aunque en este caso con carácter automático. En esta situación, el organismo reacciona de forma defensiva ante un estímulo que es rápidamente considerado como una posibilidad de desestabilización. Todo el sistema preprogramado de respuestas (innatas, instintivas, genéticas) tiene como objetivo reducir la probabilidad de un daño o desequilibrio, reaccionando cuanto antes para superar la situación, ya que una demora en la respuesta, por insignificante que sea el tiempo de dicha demora, puede llegar a ser crucial en la supervivencia de un organismo⁸. Esta alternativa de respuesta no requiere de un análisis exhaustivo como en el caso anterior, y obviamente se necesita de otra más rápida. Lo verdaderamente importante en esta forma de evaluación-valoración es el ajuste del estímulo a la categoría de amenazante o no amenazante. Si NO es una amenaza, no se desencadena respuesta fisiológica; en caso contrario, se produce una respuesta indiferenciada y global del organismo como un todo⁹. Dicha respuesta, que puede ser más o menos difusa, hace que el sujeto perciba la ocurrencia de ciertos cambios en su organismo, con lo cual emprende un nuevo proceso de evaluación-valoración, ahora de forma consciente, considerando la propia respuesta fisiológica, y tratando de localizar el posible estímulo que la provocó. Si se localiza dicho estímulo, en ese momento se tienen en cuenta los mismos parámetros referidos al hablar del subproceso de evaluación-valoración consciente. El resultado, de nuevo, será el sentimiento de una emoción, la respuesta fisiológica relacionada con esa emoción y los eventuales deseos y tendencias de acción¹⁰.

⁸ LeDoux (1996, 2000a) es quien mejor ha perfilado este tipo de respuesta rápida e inmediata, adaptativa y funcional, proponiendo la ya clásica «vía corta» o «vía rápida» en la respuesta emocional, lo cual, entre otras cosas, ha dado lugar a que se defienda una cierta independencia entre la respuesta fisiológica emocional y la consciencia de la emoción. No obstante, estando, en general, de acuerdo con este planteamiento, nos gustaría sugerir otra posibilidad. Podría ocurrir también que esa respuesta fisiológica que ofrece el organismo ante una situación en la que la percepción y la valoración ocurren por debajo de los umbrales de la consciencia tuviese connotaciones no emocionales. En este caso, el organismo responde de un modo indiferenciado, siendo la respuesta fisiológica la primera que se produce, porque ontogenética y filogenéticamente es la más básica y primitiva en situaciones de emergencia.

⁹ Siendo las manifestaciones fisiológicas externas (conducta motora, gestos, expresiones), así como las manifestaciones fisiológicas internas (activación de los sistemas simpático adrenomedular y adenohipofisario adrenocortical), la constatación empírica de esa respuesta o reacción primaria de defensa.

¹⁰ Somos conscientes de lo controvertida que puede resultar esta sugerencia; mucho más conociendo los argumentos de LeDoux, en los que se propone que esa primera respuesta fisiológica —recordemos: la correspondiente a la vía rápida— ya es una manifestación de la

Sin embargo, cabe la posibilidad de que el estímulo que, de forma no consciente, provocó las respuestas fisiológicas no sea localizado (porque el individuo no será capaz de recordarlo, ni será capaz de volverlo a percibir). En este caso, el sujeto evalúa y valora los cambios corporales y concluye que son la manifestación de que *algo no va bien* en su organismo. Dependiendo del tipo e intensidad de los cambios fisiológicos, puede producirse la ocurrencia de una emoción u otra.

Experiencia emocional (sentimiento). Es la toma de conciencia de la ocurrencia de una emoción, aunque también puede estar ocurriendo un proceso emocional en el que el sujeto no es consciente del mismo. En estos casos, el sujeto puede llegar a experimentar un cierto malestar, inquietud o activación, pero sin ser capaz de localizar la cualidad emocional de esos cambios o alteraciones. Sólo la evaluación-valoración de los mismos, junto con la consideración de las variables situacionales y contextuales, y las experiencias previas del sujeto podrán llevar a la experiencia subjetiva cualitativamente específica de una emoción.

La experiencia subjetiva o sentimiento permite al sujeto poner una etiqueta a la emoción que experimenta directamente derivada de la evaluación-valoración. En el caso de que el estímulo, la percepción y la evaluación-valoración no alcancen el umbral de la consciencia del sujeto, éste percibe la respuesta fisiológica producida por la secuencia anterior, con lo cual lleva a cabo la evaluación-valoración consciente de dichas manifestaciones fisiológicas, tal como hemos señalado anteriormente, y, en el caso de que sea capaz de localizar el estímulo que ha producido dichos cambios fisiológicos, termina por experimentar subjetivamente la emoción correspondiente. Queda patente que siempre es necesaria una evaluación-valoración consciente para que el sujeto experimente subjetivamente una emoción.

La experiencia subjetiva es una variable necesaria e imprescindible para que el sujeto sepa o tome conciencia de que experimenta una emoción. Sin embargo, no es necesaria ni imprescindible para que ocurra el proceso emocional. La figura siguiente resume los pasos de evaluación-valoración y el de experiencia emocional o sentimiento.

emoción concreta —en los trabajos de LeDoux, de la emoción de miedo—. Pero tenemos nuestras dudas, pues, como ya hemos comentado anteriormente, puede ocurrir que, por una parte, el hecho de que aparezca una manifestación o perturbación fisiológica y conductual-motora característica de la emoción de miedo, no signifique que necesariamente existe esa emoción, y, por otra parte, esas mismas manifestaciones y perturbaciones pueden ocurrir cuando la persona se enfrenta a un estímulo que en absoluto significa peligro alguno para su integridad, ya que se puede tratar de la típica respuesta de defensa, que se produce cada vez que un individuo se encuentra ante algo inesperado.

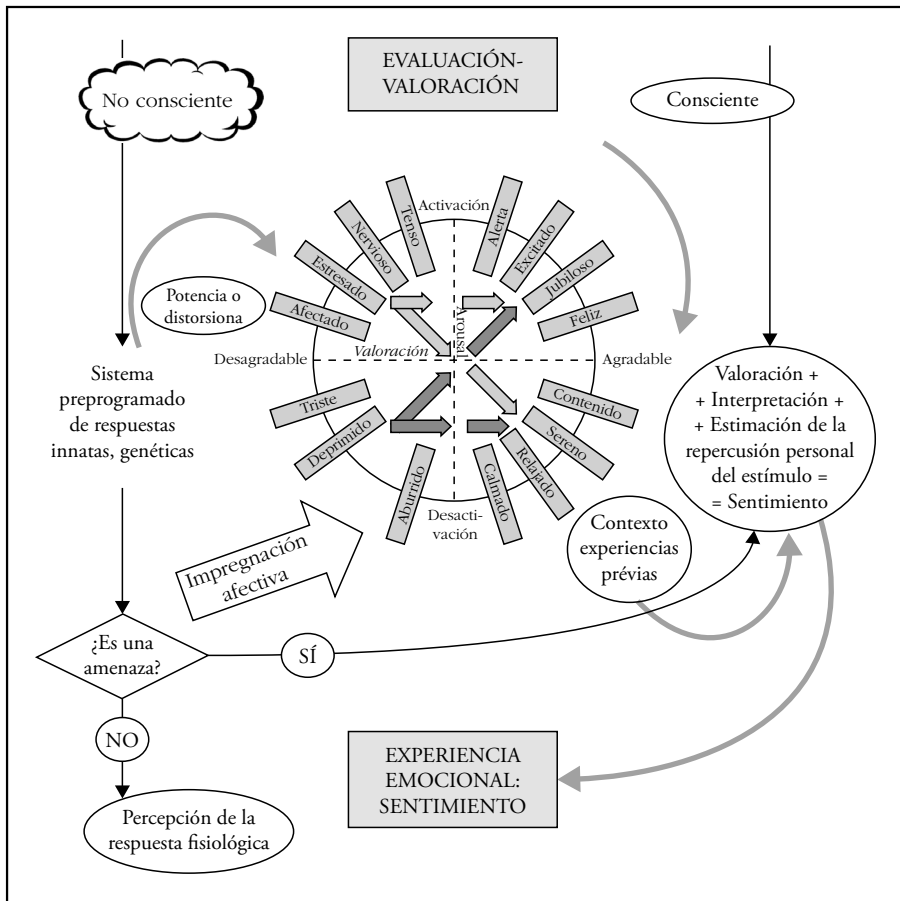


Figura 3.3. *Procesos revelados entre la evaluación/valoración y el sentimiento (Palmero y Mestre, 2004).*

La respuesta fisiológica. Siempre precedida de una evaluación-valoración. El organismo ofrece la reacción específica, concordante con la emoción subjetivamente experimentada cuando el proceso es realizado de forma consciente. Mientras que cuando viene del proceso no consciente la respuesta fisiológica puede ser específica de la emoción que se acaba de desencadenar de forma ajena al conocimiento consciente del individuo, o en ocasiones no es más que una respuesta de orientación, con connotaciones de defensa general o de evitación. Se produce la preparación del organismo para enfrentarse a una situación de amenaza o ante una situación social o personal. No necesariamente debe

ser amenazante. Además, en ambas formas de respuesta fisiológica se produce la activación de dos de los principales sistemas de defensa del organismo, a saber, el sistema simpático adrenomedular y el sistema adenohipofisario adrenocortical. Por ejemplo, Henry (1986) señala que en la emoción de miedo se produce un importante incremento en la secreción de epinefrina, y en la emoción de ira el incremento importante es de norepinefrina.

Como hemos comentado anteriormente, la respuesta fisiológica (cambios fisiológicos) junto con la evaluación-valoración son la condición necesaria y suficiente de un proceso emocional. Ni la evaluación-valoración sola, ni los cambios fisiológicos solos pueden ser considerados como la condición suficiente en un proceso emocional.

La orexis. Hace referencia a las tendencias de acción, el deseo, los impulsos. La orexis permite entender cómo la evaluación-valoración da lugar a las conductas intencionales. Es la conexión entre la emoción y la intención de conducta (algo así como la motivación). Puede dar lugar a la aparición de auténticas conductas completas, y puede ocasionar la manifestación de actitudes y conductas de intención. La intención de la conducta emocional puede incluir la expresión emocional controlada (control de la expresión) y la ausencia de expresión emocional (represión emocional), como instrumentos en busca de un objetivo. Estrictamente hablando, algunas emociones, las características motivadoras (entendiendo por tales los deseos), los apetitos, las tendencias de acción, no son tan evidentes. Así, por ejemplo, tras la evaluación-valoración de un estímulo como peligroso para la integridad de un sujeto, éste experimenta subjetivamente miedo y casi de modo automático se produce una tendencia de acción dirigida a evitar ese estímulo, bien huyendo, bien enfrentándose a él. En cambio, en otras emociones, como la tristeza, parece no existir esa clara relación motivacional, pues puede no observarse conducta manifiesta alguna, entre otras razones por la baja activación del arousal del sujeto, pero es un estímulo para los demás para recibir ayuda. Así que de alguna manera la tristeza oculta la intención de la petición de ayuda. En cualquiera de las posibilidades, la característica oréctica no es una variable necesaria ni suficiente para que ocurra el proceso emocional.

La expresión emocional. Ésta ocurre de diversas formas: por un lado, está la posibilidad de que se produzca una expresión automática, instintiva, sin que medie ningún tipo de control voluntario sobre la misma, y se refiere a las manifestaciones observables que se encuentran indetectablemente asociadas a la experiencia de una emoción. Los signos

más visibles se localizan en la expresión facial, en los movimientos corporales y en la producción de gritos y manifestaciones verbales, con el denominador común de la espontaneidad y la impulsividad. Esto es, la exteriorización emocional incontrolada tiene como antecedente inmediato la experiencia subjetiva de una emoción, o, lo que es lo mismo: el sentimiento. Un ejemplo de ello podría ser la conocida *sonrisa de Duchenne*¹¹.

Por otro lado, también existe la posibilidad de ejercer alguna forma de control voluntario sobre la manifestación externa de una emoción¹². Pero igual que podemos manifestar una expresión emocional característica del proceso experimentado, también podría ocurrir que el sujeto decida suprimir voluntariamente la expresión de dicha emoción. Esta posibilidad admite dos modalidades: el control absoluto sobre la expresión exterior —también denominado «represión»— y el control razonado de la misma. Por lo que respecta a la represión, se aprecia que el sujeto suprime o inhibe cualquier manifestación observable que denote la existencia de una emoción. Por lo que respecta al control razonado de la expresión externa, implica un análisis de la forma apropiada de expresar la emoción, sin que ello conlleve consecuencias negativas. De este modo se reduce la presión que genera la experiencia de una emoción, utilizando para ello procedimientos personal y socialmente aceptados. En esta posibilidad relacionada con el control voluntario implica la influencia de la evaluación-valoración. Por tanto, los pasos previos de la expresión emocional interactúan (orexis, sentimiento, valoración). En esta interacción, se observa una imposición de la voluntad sobre la impulsividad instintiva, a diferencia de lo que ocurre en la expresión incontrolada, donde la impulsividad instintiva no permite el ejercicio de ninguna forma de control voluntario. Tanto en la represión emocional

¹¹ La sonrisa de Duchenne, nombrada así en honor al médico investigador francés Guillaume Duchenne. Muchos investigadores han sugerido que este tipo de sonrisa indica una emoción espontánea y genuina, ya que la mayor parte de las personas no pueden contraer a voluntad el músculo orbicular (el que marca las arrugas de los ojos). La razón de que esta sonrisa sea tan distinta de una sonrisa voluntaria tiene origen en las diferencias neurológicas de su funcionamiento. La respuesta muscular que genera una sonrisa espontánea (o de Duchenne) es producto de un impulso generado en los ganglios basales como respuesta a procesos del sistema límbico. En cambio, la sonrisa voluntaria tiene origen en la corteza motora. Activar voluntariamente, desde la corteza motora, la cantidad de músculos que implica una sonrisa espontánea tiene un grado de complejidad que impide que sea realizado exitosamente sin entrenamiento. Una sonrisa infantil es el más claro ejemplo de una sonrisa espontánea; en el otro lado, ¿qué les parecería la sonrisa de la Gioconda?

¹² O, de modo contrapuesto, expresar de forma fingida la ocurrencia de una emoción con la finalidad de conseguir algún objetivo. Es una forma manipulativa de utilizar la inteligencia emocional.

como en el control de la expresión emocional se aprecia cómo los factores sociales, culturales y de aprendizaje ejercen su influencia sobre los factores biológicos. La expresión emocional no es una variable necesaria ni suficiente para que ocurra el proceso emocional.

La conducta intencional. Cuando la orexis tiene lugar entonces se genera la posibilidad de una conducta motivada, pues se encuentran presentes las dos características esenciales que la definen: activación y dirección. Si bien, una cosa es que exista la motivación por hacer algo y otra que la conducta se produzca. No es una ecuación exacta, por ejemplo, si queremos estudiar es probable que se produzca el hecho de estudiar, pero puede ocurrir que al final esto no ocurra. La conducta intencional tampoco es una variable necesaria ni suficiente para que ocurra el proceso emocional.

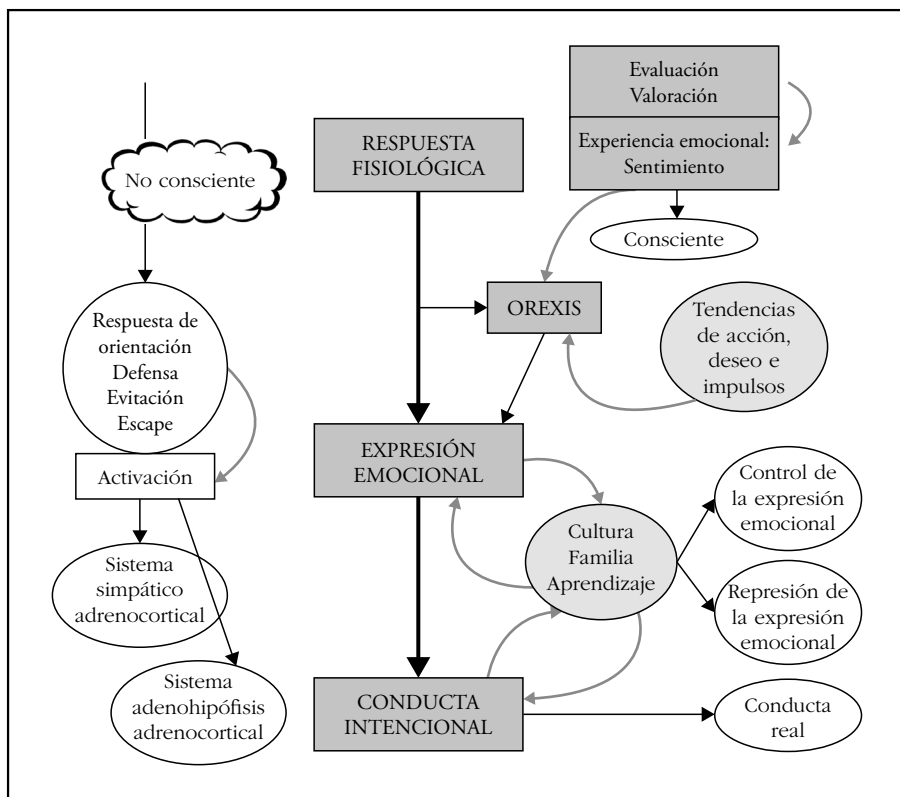


Figura 3.4. Últimos pasos: respuesta fisiológica, expresión emocional y conducta intencional (Palmero y Mestre, 2004).

Como hemos visto, la emoción tiene una connotación procesal. Desde que el estímulo genera el proceso, consciente o no, se van produciendo una serie de pasos o fenómenos. En un momento determinado de ese proceso se puede producir la experiencia subjetiva o la toma de conciencia de una emoción —el sentimiento—, pero antes de ese momento y después del mismo hay variables fundamentales que también forman parte del proceso emocional, y por supuesto, el proceso emocional no se agota con el sentimiento: el proceso emocional es un concepto más amplio que el sentimiento, y éste forma parte de aquél.

Nuestra concepción del proceso emocional apunta a la ocurrencia necesaria y suficiente de dos variables para que se pueda hablar de emoción. Si bien por sí misma cada una de ellas es necesaria, sólo la combinación de ambas proporciona la suficiencia emocional. Estas variables son, por una parte, la evaluación-valoración del estímulo (que incluye la propia existencia de un estímulo y la percepción del mismo, variables ambas necesarias aunque no suficientes), y, por otra parte, las respuestas o cambios fisiológicos (véase Palmero y Mestre, 2004, para una descripción más detallada).

Antes de introducirnos en el mundo de las emociones, qué tipos hay, clasificación, consecuencias y sus funciones. Necesitaremos saber qué papel puede jugar la percepción, y en especial la atención, para que un cambio en la valoración negativa de una emoción se dé hacia una valoración positiva.

Lamentamos si les ha resultado algo complicada esta parte. Nos justificamos ahora con cinco breves conclusiones sobre lo que acabamos de leer:

1. Hacen falta la presencia de dos factores para que el proceso emocional discurra: *a*) la evaluación-valoración del estímulo (o situación dada), y *b*) de la respuesta fisiológica. Mediante la primera tomamos conciencia, o no, de que algo nos está afectando, y de la segunda, de las sensaciones asociadas a dicha emoción; por ejemplo, sentimos calor y rojez en la cara si sentimos vergüenza.
2. El procesamiento emocional no siempre discurre como un proceso controlado, esto es, no somos conscientes de dicho proceso, las respuestas son automáticas y ello quiere decir que tras la respuesta fisiológica podemos «tomar nota» de que algo sentimos y acceder posteriormente a dichas sensaciones.
3. Las emociones, como veremos en las funciones de las emociones, modulan nuestra conducta, nuestras intenciones de conduc-

ta y nuestro sistema de valores interiorizados. De tal manera que nos acercamos a lo que nos agrada y evitamos lo que nos desagrada.

4. Las creencias, atribuciones, nuestra propia historia personal y los pensamientos (incluida la toma de decisiones) se ven afectados por las emociones, y viceversa. Como veremos después, los procesos de interpretación (de arriba abajo) van unidos a los procesos afectivos y, en ocasiones, nublan o mejoran nuestro juicio.
5. Finalmente, todo proceso cognitivo, y hemos visto que la emoción tienen varias connotaciones cognitivas como la evaluación-valoración, se ve afectado por los procesos perceptivos y modulados (ampliados o minimizados) por la atención. Por tanto, estos dos aspectos son relevantes para el proceso de RdE (véase figura 1.1).

4. EL PAPEL DE LA PERCEPCIÓN Y LA ATENCIÓN EN EL CAMBIO DE VALORACIÓN

La percepción es la vía que utiliza el cerebro para captar los estímulos que nos rodean a través de los órganos sensoriales, y la atención es el mecanismo por el que dichos estímulos son seleccionados y después tratados. La atención es también un proceso que implica una energía aplicada para decidir qué aspectos se gestionan o no se gestionan en nuestro cerebro. Dependiendo del proceso, el sujeto termina por decidir qué va a hacer, es decir, desarrolla una intención que finalmente produce una respuesta. Pero veremos cómo estos dos procesos inciden en que nuestra valoración, si es negativa, pueda ser cambiada a una valoración positiva.

4.1. LA PERCEPCIÓN

La sensación y la percepción, como dijimos, nos proporcionan la materia prima para la cognición, o pensamiento, y a veces por el escaso conocimiento sobre el papel que desempeña se tiende a minusvalorar a la percepción. Algunos de nuestros procesos mentales más sofisticados, como «el juego de las emociones en nuestras vidas», comienzan tanto con la identificación como con la interpretación de dichos estímulos.

La percepción no es sólo un proceso de decodificación del mundo. Eso es especialmente cierto en los bebés cuando son incapaces de gestionar tanta información por dos razones: por un lado, sus órganos sensoriales son aún inmaduros, y por otro lado, aún carecen de la suficiente experiencia para automatizar dicho proceso de reconocimiento e interpretación. El bebé realiza tal esfuerzo por aprehender del mundo que sus horas de sueño las tiene bien justificadas. El niño tarda años en ir automatizando los esfuerzos, como leer y escribir, pero a medida que crece, el cerebro va automatizando procesos de reconocimiento e interpretación, con el fin universal de ahorrar energía. Es algo que nos pasa a todos. En la siguiente, y conocida figura, los niños pequeños sólo ven delfines por la sencilla razón de que aún no tienen suficiente experiencia, especialmente con la imagen que se deriva de la composición de

los delfines. Lo divertido es que hay personas jóvenes y no tan jóvenes que les cuesta trabajo ver los delfines ¿Cuántos cuentan que hay?

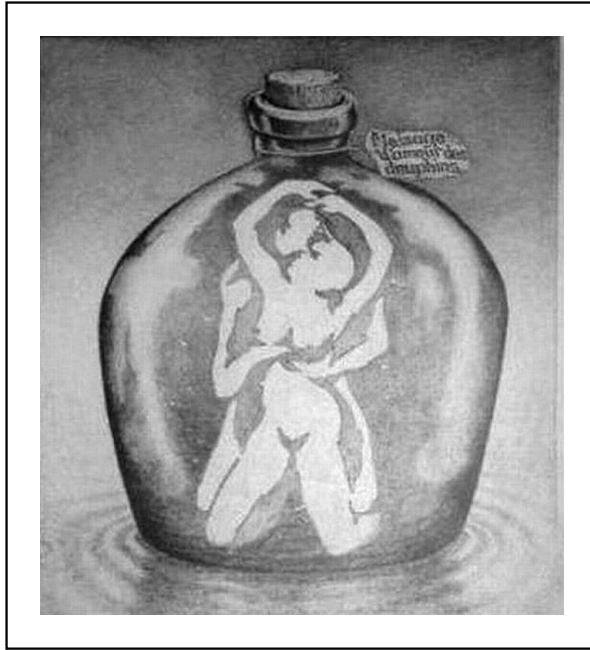


Figura 4.1. ¿Qué ven en el frasco?

Nuestra percepción nos engaña y no en sí misma la imagen, pero los automatismos que realiza el cerebro con el fin de ahorrar energía sí. Si estamos en cierto estado afectivo negativo, tenderemos a percibir las cosas de una manera poco realista, y en ocasiones de forma irracional. Lo que estamos diciendo es que la percepción realiza dos funciones: procesar de abajo arriba y procesar de arriba abajo. Veamos...

4.1.1. Procesos de abajo arriba vs. de arriba abajo

«Cuando imaginamos cualquier temor, con qué facilidad suponemos que un matorral es un oso». Esta frase de *El sueño de una noche de verano*, de Shakespeare, simplifica cómo los estímulos, por naturaleza ambiguos, están abiertos a múltiples interpretaciones (Smith y Kosslyn, 2008). Y los estímulos son ambiguos fundamentalmente porque éstos

no contienen la información suficiente para explicar nuestra percepción.

Así que la percepción presenta dos problemas fundamentales: «no es suficiente información» y en ocasiones también «es demasiada información». Así que nuestra mente, mejor dicho nuestro sistema cognitivo, en condiciones normales posee los medios necesarios para interpretar y entender el material que nos aportan los sentidos.

Nuestros dos principales sentidos, y los más estudiados, la visión y el oído, evolucionaron para tener conocimiento de los objetos sin estar en un contacto directo con ellos, nos ayudan a descifrar el qué y el dónde se encuentra el estímulo. Y como todo proceso mental, la percepción también nos empuja a actuar.

Los *procesos de abajo arriba* están guiados por la información sensitiva procedente del entorno físico. Por el contrario, los procesos de *arriba abajo* buscan activamente y extraen información sensitiva, pero sobre todo se encuentran guiados por nuestro conocimiento y experiencia previa, creencias, expectativas u objetivos. Por regla general, ambos procesos se dan simultáneamente. Cuanto más control hagamos de la situación, más procesamos cómo el mundo realmente es percibido; cuanto más automatizado, y, por tanto, poco grado de control voluntario de la situación, más interpretamos. Esta interpretación puede ser cercana a lo que realmente es, o puede ser sobreinterpretadora (como a veces les pasa a las personas celosas), o puede ser de escasa interpretación porque apenas nos encontramos activados para ello (como pasa con las personas deprimidas).

Si estamos de testigos en un juicio, nuestra información, por el bien del demandado, debe venir de un proceso de abajo arriba y ceñirse a los detalles y no a la interpretación de lo que nosotros creímos percibir. Un letrado versado no dudará en escarbar en nuestra memoria para saber a ciencia cierta si aprehendimos o captamos el hecho, o simplemente parece que interpretamos lo que vimos. En el segundo caso, dicho letrado lo usaría como acto de duda razonable para el jurado. Esto lo sabe la policía muy bien y suelen intervenir con cámara en mano para no dejar duda a la interpretación.

Interpretamos para reducir el esfuerzo cognitivo que implica el interactuar con el mundo; una rápida interpretación reduce ese coste pero en ocasiones nos juega malas pasadas.

En el siguiente ejemplo, basado en una realidad académica, lo entenderán por completo. Cuando explicamos los procesos de percepción de abajo arriba, y viceversa, usamos un ejemplo con el alumnado

universitario sumamente divertido y embarazoso para ellos. De forma anónima les pedimos que contesten a tres simples preguntas: una, de qué género son; dos, ¿podrían recordar cuántas veces hicieron el amor en el último mes?, y tres, expresa tu grado de satisfacción con la frecuencia del hecho: nada, muy poco, poco, suficiente, bastante, mucho e inmejorable.

Las respuestas nos valen, para enseñar al alumnado que es tan importante el hecho en sí (sería un proceso de abajo arriba) como el hecho interpretado (que sería de arriba abajo). Para el interés del lector diremos que los resultados parecen repetirse año tras año y las diferencias de sexo son interesantes. Cuando seleccionamos una mujer y un varón que hayan contestado una cifra superior a 4, el hecho objetivo es que la frecuencia fue de 4. Pero la última pregunta se diferencia. Las mujeres suelen responder entre suficiente y bastante, y los varones entre poco y muy poco. ¿Y eso? Porque hay creencias y aspectos de generación y cultura, y quizá aspectos genéticos, que llevan a una interpretación diferente. ¿Pero por qué los varones no se sienten suficientemente satisfechos si ellos tuvieron la misma frecuencia que las chicas? Porque lo ven de una manera distinta. Son aspectos generales porque obviamente hay excepciones, pero esto explica que no todos vemos las cosas de la misma manera.

Para un psicólogo la interpretación de sus clientes es tan importante como el hecho real. Puede que, objetivamente hablando, esa persona no tiene argumentos para decir que se siente mal, pero el hecho es que esa persona dice «ahogarse en un vaso de agua», o decir «no aguanto tanta presión» es algo que así vivencia y así lo interpreta. El trabajo consiste en ayudar a reinterpretar las cosas, sobre todo aportando información y valía a las consecuencias que su forma de proceder tiene. Por regla general, nos entendemos mejor y entendemos mejor a los demás cuando comprendemos la relación causa-efecto de las cosas. En cierta ocasión, hacíamos un viaje a Madrid en el tren de alta velocidad. Coincidimos con una mujer que llevaba tres hijos de entre 4 y 10 años más o menos, los niños estaban literalmente irritando a todos los viajeros con sus ruidos, movimientos y voces. Finalmente, alguien se quejó al revisor y éste preguntó a esa mujer si no era consciente de que sus hijos estaban molestando al resto de los pasajeros del coche y si ella podía hacer algo por controlarlos. La mujer miró al revisor y a todos los que estábamos siendo afectados, imaginamos con la misma mirada inquisidora hacia ella, y la respuesta nos dejó afectados. Con suavidad y cansancio nos dijo que teníamos razón para ello, y que quizá ella debería

hacer algo al respecto, pero esa misma mañana había comunicado a sus hijos que su padre había tenido un accidente grave de tráfico y se dirigían al hospital. Finalmente, declaró que debía ser la forma de reaccionar de ellos. Rápidamente, todos los presentes cambiamos nuestra expresión irritada por la de vergüenza y culpa y al poco por compasión y simpatía. Algunos se ofrecieron a llevarla a ella y a los niños al hospital, y otros empezaron a proponer juegos menos ruidosos a los niños. Todos cambiaron la interpretación de los hechos cuando comprendimos las causas de semejante comportamiento.

Igualmente, cuando experimentamos un proceso análogo las personas cambian la manera de ver la vida. No es muy difícil encontrar cómo algunas personas cambian su valoración sobre sus metas y propósitos, así como sus actitudes cuando superan una situación difícil.

Así que cuando una crisis amenaza a nuestra vida tal y como la conocemos, las personas de pronto cambian sus prioridades y lo analizan todo bajo la luz de un prisma diferente. El cambio de valoración implica, metafóricamente hablando, ponernos delante de un espejo y ver cuáles son nuestros paradigmas, creencias, o valores básicos. Y ello implica analizar la raíz y origen de las cosas y no lo superfluo. Estas creencias, expectativas, valores y experiencias cristalizan nuestra forma de ver las cosas. Para cambiar nuestra forma de verlas hay que volver a todas esas experiencias, analizarlas bajo el prisma de un psicoterapeuta profesional y reestructurarlas en un sentido más adaptativo no exento de algunos valores. Es algo que retomaremos en el siguiente capítulo cuando hablemos de emociones y valoraciones.

4.2. LA ATENCIÓN

A cualquiera que pregunten qué es la atención la respuesta más operativa estaría relacionada con dos ideas: qué estímulos son seleccionados y el esfuerzo necesario para la gestión de la información recibida y procesada. Ambas ideas están muy bien descritas en cualquier manual sobre atención. El valor que deseamos destacar aquí es la importancia de la idea de esfuerzo cognitivo. Sin el concurso de la atención sería prácticamente imposible realizar casi cualquier actividad mental, al menos bajo un control voluntario y consciente del que la realiza.

Digamos que la atención es un depósito de energía que está limitada por los recursos sensoriales disponibles para captar y gestionar la información. Igual que no somos capaces de prestar atención a todos los estímulos visuales y auditivos, principalmente, que recibimos, con las

emociones pasa algo parecido. Porque desde que el estímulo es percibido se inicia el proceso emocional y éste necesita ser activado completamente con la suma de valoración más la respuesta fisiológica, como mínimo. Durante el proceso consciente nuestra atención tendrá un papel fundamental para la gestión de la misma.

4.2.1. Los modelos de recursos limitados de Daniel Kahneman¹

Como se puede deducir del apartado del procesamiento de la emoción, podemos constatar la existencia de limitaciones en la ejecución debidas a varias razones: la capacidad del cerebro es limitada, la ambigüedad de los estímulos y el procesamiento no consciente de algunos estímulos. Kahneman abogaba por una concepción «energética» de la atención en la que ésta no se asocia a algún mecanismo o estructura cognitiva específica, sino que se define en términos de un conjunto de recursos de procesamiento.

Para Kahneman (1973), el atender a una o varias tareas (o a uno o varios eventos) implica invertir un esfuerzo mental, que es una capacidad general inespecífica del sistema de procesamiento humano. La cantidad de «energía» que está disponible en un momento dado es limitada y, por tanto, se limita así el funcionamiento de los procesos que elaboran la información. Es decir, el esfuerzo es ese plus de concentración que se necesita para que la información que es captada sea aprendida y después almacenada. Si queremos que algo sea recordado vamos a necesitar llevar al plano consciente la información que tenemos sobre la emoción que fue procesada.

Partiendo de la siguiente figura explicaremos cómo conociendo qué influye en nuestra capacidad podremos comprender que desde este proceso podemos empezar a cambiar las valoraciones negativas que nos conducen a un estado afectivo no deseable. Desde este momento empieza el vector de la regulación cognitiva de las emociones.

¹ Daniel Kahneman es un psicólogo y economista al que en 2002, junto a Vernon Smith, le fue concedido el Premio Nobel de Economía *por haber integrado aspectos de la investigación psicológica en la ciencia económica, especialmente en lo que respecta al juicio humano y la toma de decisiones bajo incertidumbre*. Junto a Amos Tversky desarrolla la denominada teoría de las perspectivas (*prospect theory*), según la cual los individuos toman decisiones, en entornos de incertidumbre, que se apartan de los principios básicos de la probabilidad. A este tipo de decisiones lo denominaron atajos heurísticos. Pero también ha hecho grandes contribuciones sobre el papel de la atención como capacidad limitada.

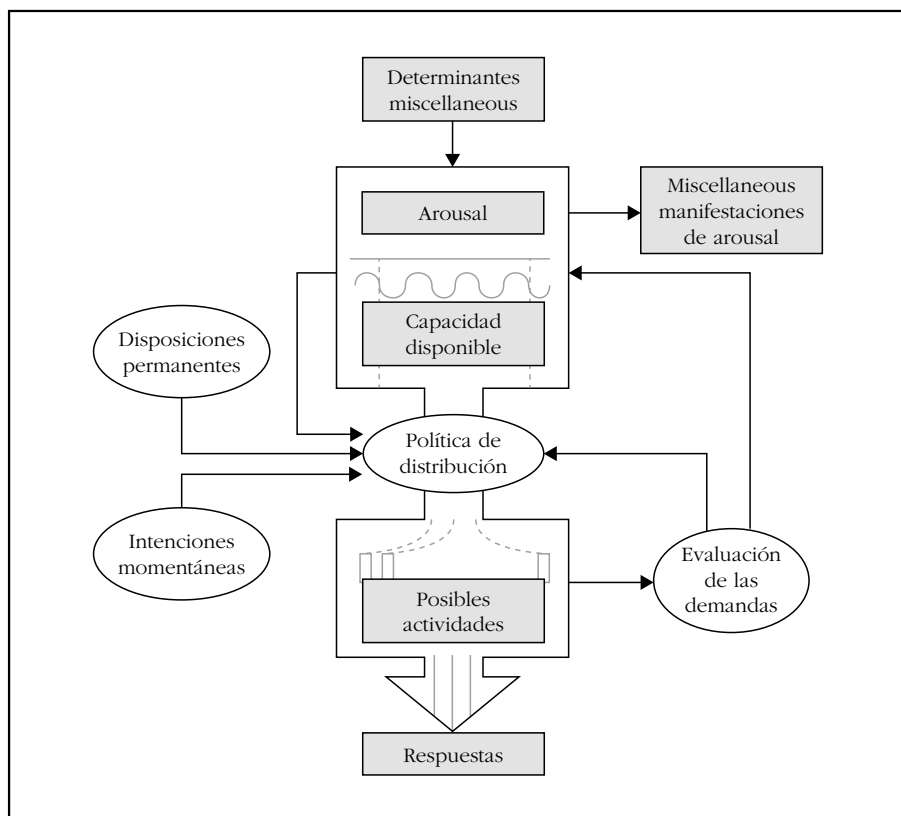


Figura 4.2. *Modelo de capacidad de Daniel Kahneman (1973).*

De acuerdo con este modelo, se asume que para realizar una actividad y suministrarle cierta cantidad de recursos (para su gestión) se requiere primero que el sujeto perciba el estímulo o lo seleccione.

Hay dos aspectos que influyen en la selección de los estímulos que suelen escapar a nuestro control voluntario, o al menos rara vez reparamos en ello: las *disposiciones duraderas* y las *intenciones momentáneas*. No queremos complicar la lectura con definiciones excesivamente académicas pero quisiéramos explicar estos dos factores.

Por *disposiciones duraderas* entendemos como aquellas circunstancias que son más permanentes en nuestro sistema de conducta. Por ejemplo, nuestro carácter y temperamento son la base sobre la que crece nuestra personalidad. Cuando ésta se va desarrollando, fruto de la interacción del ambiente (amigos, familia o estudios) con el temperamen-

to y el carácter, se va formando en nuestro comportamiento una forma habitual de comportarse ante determinadas situaciones de una manera estable. ¿Han pensado alguna vez en qué se fijan cuando conocen a alguien por vez primera? Es algo que hemos preguntado numerosas veces en clase y las respuestas son muy variadas e interesantes. Los chicos suelen ser más, digamos, generales cuando se trata de explicar qué les llama la atención de otro varón, y algo más específicos (quizá por ciertas influencias culturales) cuando se trata de chicas, es algo reiterativo el interés por la anatomía femenina. Sin embargo, ellas suelen ser más descriptivas y sus respuestas varían entre la mirada de una persona (¿por qué?), las manos o la sonrisa, les da igual varones que mujeres; pero el hecho es que preferentemente una parte que les llama la atención a muchas de ellas es la expresión de su cara y ojos. Aunque también es cierto que se fijan en otras cosas. Es increíble lo que los varones podrían aprender de las mujeres en cuanto a emociones se refiere, pero la naturaleza nos ha hecho distintos para que ambos sexos puedan complementarse con algunas de las habilidades específicas de unos y otros.

Las disposiciones duraderas son también las «experiencias cristalizadas» en nuestro sistema de conducta; no somos muy conscientes de su influencia y simplemente preferimos ciertos estímulos a otros. Como vimos, el afecto es ese estado que nos predispone a evaluar las cosas de una determinada manera, y como vimos también, lo que nos muestra son preferencias sin mucho contenido cognitivo. ¿Qué color os gusta? Probablemente no hay nadie que no tenga uno, pero si preguntan el porqué entonces muy pocas personas pueden decir qué hace que les guste un color determinado.

Por otra parte, las *intenciones momentáneas* son básicamente motivaciones primarias y urgentes. Y cuando hay necesidades primarias activas entonces la atención distribuye toda su energía hacia la respuesta que satisfaga dicha necesidad. Si tenemos mucha hambre, sed o sueño de la que nuestra supervivencia depende, entonces nuestra actividad mental se llena de energía para cubrir dicha necesidad. ¿Alguna vez han intentado estudiar o concentrarse sin haber dormido bien? Hay muchas situaciones que esto ocurre con las emociones también; una fuerte discusión con la pareja, con alguien cercano, puede afectar a nuestra atención y sentimos la necesidad de solucionar esa situación porque nuestra actividad mental parece perturbada. Pero una activación elevada, como el enamoramiento, también puede captar toda la política de energía. Una persona enamorada también puede sentir que su capacidad cogni-

tiva sólo está para aquella por la se encuentra en ese estado de alto arousal. Es algo que explica la ley de Yerkes-Dodson, como veremos más adelante, mucha o poca activación no proporciona un adecuado rendimiento.

Como vimos en un ejemplo anterior, una persona dependiente de la heroína genera en su cerebro un engaño de tal manera que busca la sustancia como única respuesta para satisfacer el desequilibrio por el mismo generado (hablamos del síndrome de abstinencia, por ejemplo). Toda su energía y atención está destinada a consumir y, por tanto, sus otras necesidades quedan marginadas (de ahí su delgadez e insomnio, por ejemplo). Esa energía le lleva a mentir y a conseguir la forma de financiar su droga. Comprender esta situación una vez está desintoxicado y deshabitado le ayuda a no sentirse culpable y sí responsable.

Fuera de estas dos influencias, disposiciones permanentes e intenciones momentáneas sólo queda un factor de influencia en cómo distribuimos nuestra energía hacia una respuesta determinada: *la evaluación de las demandas*.

El *sistema de evaluación de demandas* se encargaría de determinar qué cantidad de recursos requiere la actividad. La asignación de recursos atencionales a una o varias actividades depende de dos factores, por un lado, del *nivel de activación* del organismo, y por otro, de la *dificultad de la tarea*. Una vez que se ha llevado a cabo la evaluación de las demandas de la tarea o tareas, el sistema responde suministrando la cantidad suficiente de energía.

4.2.2. La ley de Yerkes-Dodson

El nivel de activación² corresponde al eje vertical del modelo circunplejo del capítulo anterior, y la dificultad de la tarea depende de cómo valoremos dicha tarea. Una tarea fácil o muy difícil no activa nuestra respuesta como una tarea media. Es la conocida *ley de Yerkes-Dodson*. En la siguiente figura, el eje «X» (u horizontal) es la percepción de la dificultad de la tarea (entre fácil y difícil), y el eje «Y» vertical sería el nivel de activación, del SNS o del SNP (que implicaría una dinámica de motivación hacia la conducta buscada). Siguiendo esta ley, a niveles altos o bajos de evaluación de la demanda la activación es baja; en los niveles medios parece estar el máximo nivel de activación.

² Al final del libro, en las conclusiones, haremos referencia que dependiendo de qué parte del SN Autónomo se active el SNS o SNP tendemos a activarnos o a aletargarnos.

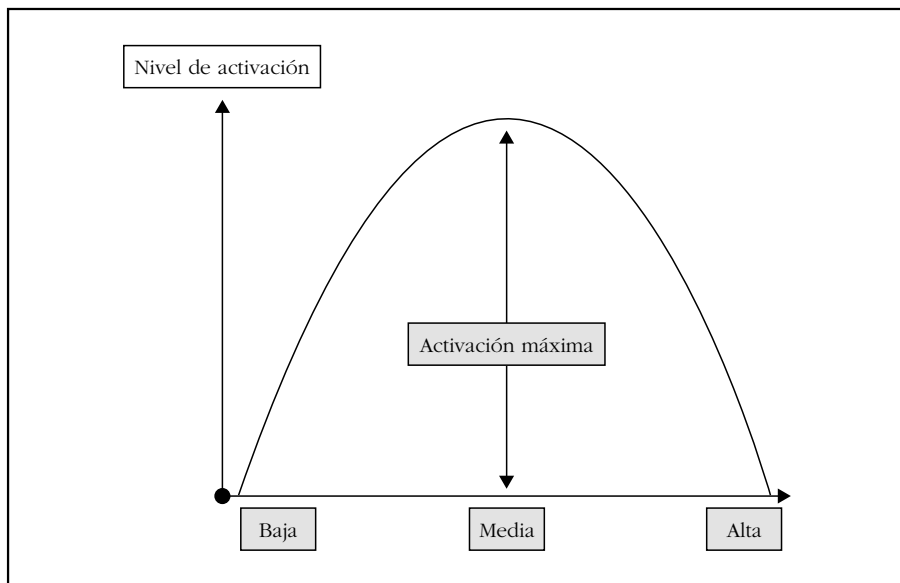


Figura 4.3. *Ley de Yerkes-Dodson aplicada a la activación en función del nivel de dificultad apreciado para la realización de una tarea.*

Recordemos el MCA de Russell: si alguien está en valoración negativa y muy activado, se encuentra estresado; si está aletargado, se encuentra deprimido. En ambos casos la valoración es negativa, así que es importante activar la conducta del cambio de valoración. Una persona deprimida tiende a realizar una baja valoración de sí misma y ve las cosas demasiado difíciles, cree que lo que se proponga en su vida no le lleva a ningún lado. La distancia entre lo que se valora a sí mismo y lo que desearía valorarse simplemente es elevada. Y al ser alta, el nivel de su activación es bajo. El caso contrario también se da. Una persona triunfalista, con demasiada propensión a valorarse muy por encima de los demás, ve todo demasiado fácil (¿o quizá enmascara su verdadera valoración bajo una imagen de proyección triunfalista?). Estas personas no se activan de la misma manera que alguna asignatura que los estudiantes piensan que es una «maría» o demasiado fácil y luego se llevan el disgusto de una mala nota porque no se activaron lo suficiente para estudiar.

Así que una persona que se valore a sí misma mal debe reconducir su valoración hacia una versión más real y menos irracional, como veremos, y por ende podría reducir algo sus pretensiones. Cuando los

psicólogos consiguen esto, entonces las personas en ese lado del MCA (180° y 270°) empiezan a sentirse aliviados. El porqué lo tienen en la «U» invertida de la ley de Yerkes-Dodson; si bajan sus pretensiones y suben su autoconcepto, entonces el sujeto se situaría a niveles medios, por tanto, aumentaría la probabilidad de activación y de la respuesta deseada. Estas personas tienen una ventaja sobre los triunfalistas, y es que saben que tienen un problema y desean ser ayudados. Los triunfalistas (que no los optimistas) no ven el problema y piensan que no necesitan ser ayudados. Es más difícil con ellos.

Una persona triunfalista usa el sistema de negación del problema, es un reforzamiento negativo a corto plazo, y, por tanto, no ha desarrollado muchas estrategias de afrontamiento para regular su situación. Es peligroso convencer a una persona de que debe afrontar un problema que no ve sin previamente entrenarle a regular y afrontar su situación. Es algo que enseñan bien en psicología del aprendizaje, no se puede extinguir una conducta si previamente no ha sido sustituida por otra alternativa, porque el sujeto no puede quedar vacío de respuesta a una situación.

4.2.3. La inteligencia emocional como capacidad

En algunos trabajos, Mestre, Guil y Lim (2005), se ha puesto en evidencia (en un estudio con adolescentes de la provincia de Cádiz) que los varones, por cultura y/u otras razones, tienden a ser triunfalistas sobre todo durante su adolescencia, y las mujeres adolescentes parecen estar en el lado pesimista, aunque al menos conscientes de que algo no va bien con ellas. No es la situación general entre los adolescentes, pero los sujetos investigados fueron seleccionados siguiendo un patrón triunfalista *versus* pesimista. En dicho estudio se evaluó la inteligencia emocional usando una tarea cognitiva algo compleja para su edad: el MSCEIT³. Las mujeres emocionalmente inteligentes asumen que pueden salir de una mala situación con el apoyo del grupo de referencia, mientras que los varones emocionalmente inteligentes, en estas edades, apuestan por centrarse en sus logros (Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Orlarte, 2006). Sin embargo, los varones triunfalistas (eran mayoría sobre

³ MSCEIT: Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test (2002). Esta prueba ha sido validada consistentemente por Natalio Extremera (2003) y otros junto a su mentor y compañero Pablo Fernández-Berrocal (2006) en muestras españolas. Ahora disponible en TEA Ediciones en castellano.

las mujeres) y las mujeres pesimistas (eran mayoritariamente mujeres) no mostraron niveles elevados de inteligencia emocional. De alguna manera, comprender y manejar las emociones les ayuda a percibir y a valorar más adaptativamente que a los que no sacaron tan buena puntuación.

La adolescencia es el momento de búsqueda de identidad propia, y ayudarles a buscar una identidad estable y aceptada es importante para ellos. Es el momento de fortalecer unas valoraciones que les prevengan de un mal autoconcepto después. La inteligencia emocional nos gusta definirla como la capacidad de las personas para percibir, facilitar, comprender y manejar la información emocional, tanto en contextos personales como interpersonales:

- a) Percibir emociones implica saber recibir dicha información de una manera adecuada, ni expresar más de lo que se siente ni menos, ni valorar más de lo que es ni menos de lo que es. Interpretamos lo que es, y no más de lo que es, como vimos.
- b) Facilitar las emociones corresponde con conocer, entre otras cosas con entender el proceso de la «U» invertida de la ley de Yerkes-Dodson. López-Fernández (2011) ha demostrado cómo la inteligencia emocional sigue en ocasiones ese patrón. Los estudiantes de enfermería con más inteligencia emocional, medida con el MSCEIT, adaptan su rendimiento a los niveles medios de las valoraciones externas hacia su desempeño (quizá sea ésta la razón de que algunos estudios fallen en estudios lineales y no en curvilíneos). Como vimos con el primer ejemplo de este libro con el caso de M., ésta controló su ansiedad cuando la valoración cambió a niveles medios. Mejor dicho aún, disminuyó su ansiedad cuando comprobó que nuestras expectativas sobre su rendimiento nos preocupaban menos que su ausencia en los exámenes. La ansiedad elevada (estamos entre 90° y 180°) reduce la ejecución, la inhibe, y en ocasiones bloquea. M. se activó cuando cambió su valoración, cuando interpretó que era más importante y decepcionante para el profesorado no presentarse que presentarse y temer por una mala nota.

Los grandes deportistas, digan lo que digan, también sienten esa presión o ansiedad. En el 2011, vimos a nuestro deportista favorito, Rafael Nadal, reducir su nivel de juego durante las primeras rondas del Roland Garros, según él por su ansiedad («Esperan demasiado de mí») y por las dudas generadas ante la me-

jor ejecución de su rival serbio Djokovic y sus derrotas previas en las finales de grandes torneos en los seis primeros meses del 2011. Sin embargo, Nadal ha demostrado sobradamente cómo regular sus emociones e incrementar su ejecución en situaciones de mucha presión. Probablemente reducirá su nivel de arousal o activación (estrés) usando valoraciones realistas pero positivas de sí mismo, o levemente críticas sobre su ejecución. Al reducir a niveles medios su activación y reconducir sus dudas sobre su juego, éste fluyó hacia su meta. No tenemos ni idea de lo que se dijo a sí mismo, pero hipotetizamos que está bien entrenado a nivel mental, pues ha crecido en una familia de deportistas y ha desarrollado un sentido humilde y ético de cómo comportarse en público. Una vez más los valores influyen en las dinámicas emocionales. Al final de su victoria dio una «bofetada sin manos» ante el irritado público parisino frustrado por la ausencia de victorias locales y hartos de ver victorias de los vecinos del sur. Sin embargo, hay que reconocerles sus aplausos hacia el protagonista tras su victoria.

- c) Comprender emociones lo veremos en el siguiente capítulo, porque ésa es la información que tenemos categorizada y aprendida. Entender las emociones es necesario para regularlas pero para nada es suficiente.
- d) Manejar emociones, como vimos en el capítulo 1, no es regular emociones. Insistimos, aún no hemos leído en inglés ninguna referencia explícita por Salovey y Mayer a definir manejar como regular emociones. En un trabajo reciente liderado por Paulo Lopes los revisores nos lo hicieron ver así. Gestionar las emociones es un proceso más amplio que podría incluir la regulación del arousal de las emociones y la regulación cognitiva de las emociones, pero implica un plus de conductas dirigidas por estímulos emocionales hacia un fin determinado.

Gestionar es un verbo muy apropiado para el modelo de Kahneman (no olvidemos su formación de economista también) que vimos. Gestionar y esfuerzo cognitivo están en el mismo propósito. ¿Qué hacer con la información obtenida y con qué fin la vamos a gestionar?

Hay otro vector, que no suele ser muy tenido en cuenta ni en la inteligencia emocional ni en el MCA, que son los valores de las personas. No porque sea fundamental para regular las emociones, pero determina la finalidad de la capacidad optimizada. No hace mucho rechazamos la

invitación de un cargo de instituciones penitenciarias para hacer un programa de inteligencia emocional en violadores reiterativos en privación de libertad. La respuesta fue un no rotundo, y en cuanto le dimos las explicaciones el hombre se sintió aliviado. ¿Puede garantizarse que una vez en libertad estas personas no usen sus nuevas capacidades para ser más efectivos, si mantienen sus inmorales propósitos? Obviamente no había ninguna garantía. Los valores filtran el uso que le demos a dichas capacidades. Porque la versión maquiavélica de estas habilidades no es para nosotros una posibilidad, es una realidad. Manejar las emociones de los demás para cambiar una intención de voto es algo muy recurrente. Y no muy ético por cierto. Y las empresas actualmente temen a este tipo de personas que pueden desestabilizar el clima de una organización.

4.2.4. Las revisiones al modelo de Kahneman: recursos y datos

El modelo de Kahneman supuso un cambio significativo en la forma posterior en la que se desarrollaron las teorías y la experimentación en psicología. Por ejemplo, esta teoría permitía la posibilidad de explicar la ejecución de varias tareas a la vez; así, podemos conducir, escuchar música por la radio, contemplar el paisaje sin mucho coste mental. Eso ocurre cuando los procesos se automatizan y los recursos no se pisan unos a otros.

Norman y Bobrow (1975) postularon que la ejecución en una tarea no sólo depende de los recursos atencionales disponibles, tal y como proponía Kahneman, sino también de la calidad de la información perceptiva que entra en el sistema. De esta forma, los autores del modelo distinguieron entre tareas *limitadas por los recursos*, que serían aquellas cuya ejecución dependería de la cantidad de recursos disponibles, y tareas *limitadas por los datos*, que se caracterizan porque el incremento de los recursos no hace variar la ejecución de las mismas. Esta distinción entre procesos limitados por los recursos y procesos limitados por los datos es importante para explicar los patrones de interferencia que se producen en la realización de tareas simultáneas. Si la interferencia es simétrica, es decir, si la ejecución concurrente de dos tareas tiene como consecuencia un empeoramiento de la ejecución de ambas, diríamos que las dos tareas están limitadas por los recursos. Sin embargo, si la interferencia es asimétrica, lo que significa que sólo una de ellas se ve deteriorada en su ejecución, lo que puede estar ocurrien-

do es que una tarea puede estar limitada por los datos y otra por los recursos⁴.

Cómo aplicar esto al caso de la RdE, esta es nuestra hipótesis de trabajo acerca de las diferencias de sexo sobre la capacidad para la gestión de la información emocional. Los recursos del cerebro de una mujer para el procesamiento de la información emocional son más numerosos que los de los varones. No deseamos entrar aquí en explicaciones neurocientíficas (por otra parte, siempre polémicas, y hay libros de sobra), pero el cerebro de una mujer genera más datos sobre la emoción que el de los varones. Así que desde el prisma de una mujer los varones están limitados por los recursos. Los varones, por tanto, generan menos datos que las mujeres en lo que a emociones se refiere. Entonces ¿qué pasa cuando por circunstancias complicadas a lo largo del ciclo vital las mujeres no aprendieron a gestionar tantos datos? Pues que se ven desbordadas por la información, y de ahí su tendencia cíclica a tratar los asuntos emocionales y a reportar en los trabajos científicos de problemas y estados afectivos (especialmente entre los 180° y los 270°), aunque una hipótesis alternativa es que ellas también se interesan más por las cuestiones afectivas, independientemente en qué grado del MCA se encuentren. No saben qué hacer con tanta información y se ven limitadas por una información que tampoco saben regular de forma cognitivamente inteligente. Si su capacidad o habilidad está mermada por una mala educación, malas experiencias personales, o quizá deprivadas de un clima afectuoso o seguro.

Por su parte, la conocida «intuición femenina» no sería más que un proceso automático y aprendido de situaciones donde las emociones estuvieron presentes; a ello se une una mejor capacidad holística (no sistemática) por su rápida interacción entre ambos hemisferios gracias al cuerpo calloso de sus cerebros. El cerebro de una mujer es como un moderno ordenador portátil, en menos espacio hacen funciones semejantes al de un varón; podría, por tanto, decirse que es más evolucionado. El del varón hace funciones semejantes, pero hace lo mismo, más o menos, en más espacio craneal; luego sería un PC de escritorio (¡y los hay excelentes, por supuesto!).

⁴ Para representar gráficamente el grado de interferencia entre dos procesos o tareas que compiten entre sí, Norman y Bobrow diseñaron las denominadas curvas POC (*Performance Operating Characteristics*). La eficacia en la ejecución en dos tareas simultáneas viene determinada por la forma de las curvas, de modo que aquella será mayor cuanto más se acerque a la ejecución que se espera en la realización de cada tarea por separado.

Entonces los varones, al tener menos recursos, necesitan más esfuerzo que las mujeres para realizar actividades cognitivas en el tratamiento de la información emocional. Pero al tener menos recursos también se encuentran menos limitados por los datos (emocionales). Les afectan menos porque la información no llega mutilada (metafóricamente hablando). Es muy complicado ver a mujeres con dificultad para expresar emociones. Incluso algunos trabajos que estudiaron la diferencia de género en el tema de la alexitimia⁵ podría estar explicándolo.

Por ejemplo, Noel y Rimé (1988) revisaron ocho investigaciones donde se comparaban las puntuaciones de alexitimia (usando la conocida escala de Toronto) de varones y mujeres; y encontraron diferencias sólo en tres de ellas, dos donde los varones tenían peores resultados, una donde fueron las mujeres, y en las cinco restantes no había diferencias significativas entre ambos sexos. Noel y Rimé dedujeron que esta incongruencia se debía a las distintas facetas de los síntomas de alexitimia. Varones y mujeres atienden a diferentes facetas. Así, cuando son las mujeres quienes tienen déficits parecen que presentan problemas en diferenciar estados internos y sentimientos. Los déficits masculinos van más en la línea de la expresión verbal de las emociones y en el pensamiento concreto y orientado a lo externo. Así que parece que los varones atienden más al eje del arousal o activación y las mujeres al eje de valoración (Roberts y Pennebaker, 1998) de nuestro MCA.

4.2.5. Mujeres, hombres y emociones

Ante todo la naturaleza, o mejor dicho los procesos de selección natural, nos han convertido en realidades complementarias. Y esto es importante entenderlo porque la comprensión de las diferentes naturalezas tiene una función claramente adaptativa y para nada debería ser entendida como una cuestión competitiva. Ni mucho menos una guerra de sexos. Porque esa guerra sólo genera conflictos y malas actitudes. Si los varones toman más distancia de las emociones, las mujeres atienden mejor esas señales y hacen partícipes de esa capacidad. Los varones pueden incorporar esos puntos de vista y tenerlos en cuenta, y las mujeres pueden aprender de ellos su mejor capacidad para activarse o desactivarse según sea el caso.

⁵ De acuerdo con Sifneos (1973), este término, literalmente, haría referencia a la ausencia de palabras para expresar emociones; y denota una dificultad en identificar y describir emociones, así como una vida de fantasía interna deficitaria.

Ya desde la infancia, a los tres años de edad, y considerando diferentes y varias culturas, las mujeres muestran más habilidad para percibir las expresiones faciales de la emoción que los varones (Babchuk, Hames, y Thompson, 1985). La explicación del porqué de tales diferencias parece no estar exenta de cierta controversia.

Hay cierto acuerdo en considerar que las mujeres tienen una mayor habilidad para percibir emociones, una mayor empatía por parte de éstas, mayor expresividad, más práctica, mayor tendencia a adaptarse a otros, o una mayor amplitud para usar la información emocional (Hall, 1979, y Noller, 1986). Hay dos hipótesis que tratan de explicarlo y ninguna tiene por qué anular a la otra. Desde la *hipótesis de la subordinación* (Snodgrass, 1992), se afirma que la mayor capacidad de las mujeres para percibir las emociones es debida a la tradicional subordinación social a la que han sido o están siendo sometidas (para una mayor profundización, véase Elfenbein, Marsh y Ambady, 2002). La idea clave de esta hipótesis es que es más valioso para los subordinados comprender las emociones de aquellos a los que se subordinan que lo contrario (Keltner, Gruenfeld y Andersen, 2003).

En contrapartida, Rosenthal y DePaulo (1979), proponen la *hipótesis de la acomodación* (en vez de subordinación), para explicar esta mejor habilidad en la mujer. En parte, surgió del descubrimiento de que las destrezas superiores de reconocimiento de la emoción de las mujeres no son igualmente aplicables a todas las formas de la expresión emocional. En particular, los hombres son superiores en reconocer el *leakage*⁶.

Según Blanck, Rosenthal, Snodgrass, DePaulo y Zuckerman (1981), ambos sexos, en la adolescencia, parecen tener el mismo nivel de imprecisión para captar la información emocional por diferentes canales (vista, tono de voz...); sin embargo, las mujeres, con el desarrollo, van mejorando la destreza para reconocer emociones facilitadas por el canal facial, lo que les permite acomodarse socialmente. De hecho, las mujeres que tienen más pericia en atender a varios canales de información emocional son menos exitosas socialmente que las que prestan más atención al canal facial (Elfenbein et al., 2002).

En un trabajo excelente de Mufson y Nowicki (1991) se señaló que los hombres reconocían las expresiones faciales con menor exactitud que las mujeres, y que tal diferencia disminuía cuando se les informaba

⁶ Información que se expresa subliminalmente, normalmente a través de canales de comunicación poco controlados, como los movimientos de cuerpo.

previamente de que esta tarea medía su competencia social. Es decir, que los varones podrían hacer el esfuerzo por mejorar sus competencias a la hora de percibir emociones si, por ejemplo, de ello dependiese conseguir un puesto de trabajo. Desde las hipótesis que planteamos sobre recursos y datos, los varones necesitan más esfuerzo cognitivo en la política de distribución para realizar una tarea. Así que cuando un hombre es empático probablemente haga más esfuerzos que una mujer, lo cual es encomiable. Como encomiable sería que una mujer se oriente en el espacio igual de bien que un varón, porque implica que invirtió más energía para hacerlo. Gastar energía mental no es sinónimo de inteligencia, lo inteligente es que el cerebro ahorre esa energía con igual rendimiento (Mestre, 2003). Así que puede entenderse que lo inteligente es preguntar por una dirección en vez de afrontar el desafío de encontrarla. Si el tiempo no es inconveniente para la persona que va a decidir qué hacer, nosotros apostaríamos por que es mejor aceptar los retos que supongan un desafío cognitivo, porque de ello depende el buen funcionamiento mental, y que supongan también una oportunidad de aprendizaje, porque ello les llevará a ser más competentes. Pues con las emociones es más de lo mismo, si algo las mujeres suelen hacer es aceptar el desafío mental que les supone los asuntos emocionales; porque en cada afrontamiento que hagamos nos volveremos más competentes. Evitar las oportunidades de aprendizaje trae como consecuencia un estancamiento de las competencias sean del tipo que sean.

Cambiando de tercio hacia la *expresión de las emociones*, en cuanto al *género*, algunos estudios sugieren que la mayor sensibilidad no verbal de la mujer —y la relacionada con la expresión del rostro en particular— puede proceder en gran parte de una mayor motivación. Hall (1984) argumentó que las mujeres observan a los otros más frecuentemente que los hombres, lo cual les permite recoger mayor cantidad de información no verbal y concluyen con ventajas aparentes en la decodificación de la información de las expresiones faciales de los demás. De modo similar, la revisión de Ickes, Gesn y Grahams (2000) anotó que en los ejercicios de exactitud empática que probaban la sensibilidad no verbal, las mujeres superaron a los hombres sólo en los experimentos que las hacían conscientes y más motivadas para una buena ejecución. Es decir, que si hay competencia, también ellas mejoran sus puntuaciones.

Si nos centramos en lo que nos interesa en este libro, la RdE, encontramos nuevamente la existencia de ciertas diferencias. Las niñas tienden a destacar a la hora de enmascarar emociones (Saarni, 1984). Suelen sonreír más que los chicos cuando reciben un premio que consideran

decepcionante, siendo esta sonrisa más forzada o exagerada que en los chicos. Es posible que la razón de esta sonrisa forzada estuviera mediada por el contexto social donde es más probable que las chicas sean más sensibles a éste (Cole, 1986).

Por ejemplo, Caroline Saarni (2000) señalaba que las chicas regulan las expresiones emocionales mejor que los chicos; sin embargo, no se han explorado suficientemente los factores que afectan a la motivación de éstos para regular sus emociones. Es decir, de nuevo es el factor motivacional-valores el que determina el para qué del ejercicio de la regulación emocional. No es nuestro propósito ejercer aquí ningún ensayo sobre la cuestión ética de las personas de hacer lo que hacen; pero el hecho de que esta competencia esté relacionada con ese factor debe poner a los demás sobre esa consideración. Porque lo que está bien para algunos no está bien para los otros.

Davis (1995) exploró la hipótesis de que las chicas tienen más motivación que los varones para regular sus expresiones emocionales. La conclusión de su trabajo fue que si bien ambos tienen motivaciones para enmascarar las emociones ante un regalo decepcionante, la habilidad de las chicas era superior.

Sin embargo, si nos atenemos a las puntuaciones de las pruebas relacionadas o encaminadas a medir la capacidad de las personas para regular las emociones, puede que este tipo de resultados se encuentren modulados por la motivación, donde las mujeres, cuando el elemento es la emoción, pueden estar más orientadas y motivadas que los varones para el rendimiento en tareas cognitivas, estando éstos más motivados u orientados a tareas espaciales o numéricas (Kimura, 1999).

Sin embargo, esta motivación puede deberse a razones neurológicas. Así, Kimura (2002a y 2002b) ha apuntado a la posibilidad de que haya una base neurológica sólida para las diferencias cognitivas, a favor de las mujeres, cuando el elemento del procesamiento de la información es la emoción. Las mujeres parecen tener más recursos cerebrales para procesar la información afectiva, pero como vimos también generan más datos cuyo procesamiento puede ocuparles más tiempo y esfuerzo (a veces, esto se confunde con el pensamiento rumiativo descrito, entre otros, por Siegle, 1999). Este volumen de datos, en comparación por término medio con los varones, lleva a las mujeres a utilizar estrategias de regulación emocional a medio y largo plazo, por el uso a corto plazo en varones (Mestre, Palmero y Guil, 2004), pero para determinar la efectividad o adaptabilidad de ambas formas se requeriría de un estudio longitudinal (Mestre, Guil y Mestre, 2005).

4.2.6. Procesos controlados vs. automáticos en la regulación de las emociones

En nuestra vida cotidiana nos encontramos con numerosos ejemplos de que con la práctica se mejora el rendimiento en la ejecución de cualquier tarea. Por ejemplo, cuando una persona inicia el aprendizaje de la escritura necesita atender a cada uno de los componentes de esa habilidad: al modo en que sujeta el lápiz, estar pendiente de los trazos que está realizando para conseguir dibujar una letra, recordar el movimiento que ha de ejecutar para conseguir su trazado, etc. Sin embargo, la actividad se hace más fluida conforme se tiene más práctica, y cada componente requiere de menos conciencia y un menor esfuerzo cognitivo o mental por parte del escritor. Pero la práctica no sólo mejora la ejecución, es decir, no sólo produce un cambio cuantitativo en la eficacia y fluidez con la que se realiza una tarea, sino que produce también cambios cualitativos (Fernández-Abad, 2004).

Cuando adquirimos suficiente práctica con respecto a nuestra habilidad emocional, podemos, además, realizar otras tareas a la vez que percibimos o expresamos emociones. Por tanto, la práctica reduce la interferencia producida por tareas concurrentes al tiempo que disminuye de forma efectiva las limitaciones de capacidad en el procesamiento de la información.

Hay dos formas cualitativamente distintas de funcionamiento de un proceso (Posner y Snyder, 1975) o dos tipos de procesos (Shiffrin y Schneider, 1977): el automático y el que se encuentra bajo control atencional. Para estos autores, un proceso mental funcionará de manera automática si en un momento dado se lleva a cabo sin intencionalidad, sin conciencia y sin interferir con otros procesos mentales concurrentes. Como vimos en el proceso emocional esto puede ocurrir así, simplemente no podemos atender a todas las estimulaciones.

Por el contrario, los procesos bajo control atencional se ejecutarían conscientemente, de forma intencional por parte del sujeto, y su realización provocaría interferencias con la ejecución de otras operaciones o tareas cognitivas.

Los procesos controlados de la emoción implican la participación de los procesos cognitivos iniciales: percepción, atención y los sistemas de gestión cognitiva. Ello lleva, como vimos, al proceso emocional, a que la persona tome perspectiva de sus estados emocionales, de sus consecuencias y de sus objetivos. Sin embargo, la mayoría de las veces las personas no toman conciencia de las reacciones emocionales que

provoca un estímulo determinado por los automatismos adquiridos a lo largo de la vida. Estos automatismos dan la percepción de que las personas no pueden cambiarlos, pero sí es posible si se pasan a procesos controlados. Eso es la terapia, el terapeuta detiene los pensamientos irracionales asociados a emociones negativas. Las revalora con el cliente, analizan las consecuencias, proponen una alternativa que entrenan (por ejemplo, con ejercicios de *role-playing*, una técnica donde el terapeuta se intercambia los papeles con el cliente para que a través del modelaje aquél aprenda las nuevas conductas) y buscan la consolidación de la nueva respuesta adaptativa.

Como comentamos en una ocasión anterior, podemos conducir por la izquierda si aprendimos a hacerlo por la derecha; pero necesitaremos retomar el proceso controlado de nuevo. Tal y como muestra la figura siguiente.

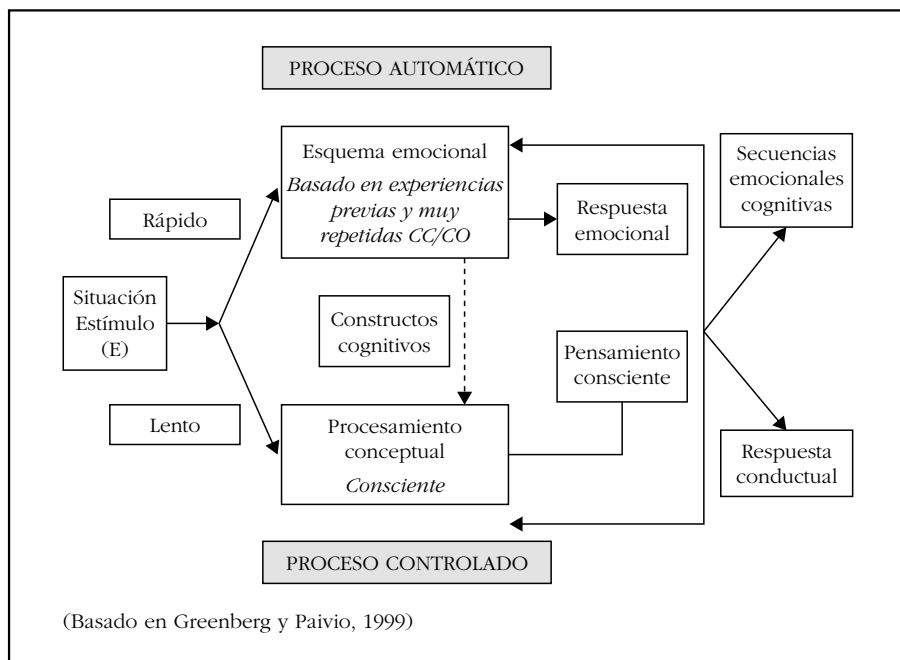


Figura 4.4. *Proceso controlado vs. automático en el procesamiento emocional.*
CC: condicionamiento clásico; CO: condicionamiento operante o instrumental.

Pues a ello nos vamos a dedicar ahora, a cómo cambiar el significado emocional de negativo a positivo. De irracional a realista. Llevándolo

nos a los niveles medios que vimos con la ley de Yerkes-Dodson para que se activen los procesos de cambio.

Antes de ver el significado de las emociones, sus funciones y su representación taxonómica, ¿se atreven con un cuestionario para valorar su capacidad para asesorar a otras personas a cómo regular eficazmente una situación de conflicto emocional?

5. UN CUESTIONARIO DE REGULACIÓN COGNITIVA DE LAS EMOCIONES. ¿ERES UN BUEN CONSEJERO?

Instrucciones: Marca con una «X» la respuesta que creas que mejor se ajusta a tu forma más probable de aconsejar a alguien en las siguientes situaciones que proponemos. Puede que ninguna consideres que se ajuste a la más probable; en ese caso responde a la que más se acercaría a una situación parecida.

1. Pedro se siente muy frustrado tras suspender un examen al que le había dedicado mucho esfuerzo y tiempo, te ha pedido que le aconsejes qué hacer para no sentirse tan frustrado. ¿Cuál sería la respuesta más probable que le darías a Pedro para que DISMINUYA SU FRUSTRACIÓN?

- | | |
|---|--|
| a) Le diría que aceptase que en todo examen existe la probabilidad de suspender. | |
| b) Le haría ver que el hecho de suspender el examen se debió a la mala suerte. | |
| c) Le sugeriría que pidiese una revisión de su examen y tratase de comprender cuáles son las causas del suspenso para reparar errores en un futuro. | |
| d) Le diría que viese cuántos compañeros más han suspendido, porque así se daría cuenta de que hay otros en la misma situación que él. | |

2. José está separado y es padre de un hijo de 20 años con problemas personales. Cada vez que su hijo tiene un contratiempo, éste reacciona cruelmente contra José insultándole y ofendiéndole. Cuando esto ocurre, José no le responde y se siente humillado y resentido. Si tuvieras que aconsejarle, ¿qué acción, de las siguientes, le sugerirías a José para que REGULARA EFICAZMENTE SUS SENTIMIENTOS DE HUMILLACIÓN Y RESENTIMIENTO?

- | | |
|---|--|
| a) Le diría que la próxima vez no se quedará callado y que respondiese a su hijo con sarcasmo e ironía ante sus insultos. | |
|---|--|

b) Le sugeriría que hablase y se desahogase con sus amistades aunque ello implique criticar la actitud de su hijo.	
c) Le diría que hablase con la madre, y la culpase de toda esta situación.	
d) Le señalaría que siente así porque ha permitido a su hijo pisar su dignidad, por lo que le animaría a que no permitiese ningún trato vejatorio o humillante a su persona.	

3. Ana acaba de aceptar un nuevo trabajo con un mejor sueldo y un horario más flexible. Sin embargo, sus primeras impresiones no son tan agradables como ella esperaba porque sus nuevos compañeros no le han mostrado suficiente entusiasmo por su llegada y siente que no es bien aceptada, algo importante para ella para sentirse bien en su trabajo. Esto le está llevando a empezar a sentirse preocupada y con cierta ansiedad ante el temor de que puede haberse equivocado con su decisión. ¿Cuál sería probablemente la línea que le aconsejarías a Ana PARA DISMINUIR SU PREOCUPACIÓN Y ANSIEDAD?	
a) Que intentara olvidarse de esas percepciones, pues probablemente no están fundamentadas porque lleva poco tiempo en su nuevo trabajo.	
b) Ana debería volver a su anterior puesto porque puede que su nuevo trabajo le quede algo grande a sus capacidades.	
c) Ana necesita tomarse un poco de tiempo y ver si su percepción está justificada. Mientras tanto, podría realizar pequeños intentos para conocer y congeniar con sus nuevos compañeros.	
d) Ana tiene que entender que es probable que algunos de sus nuevos compañeros sientan envidia por ella por no ser ellos quienes hayan conseguido ese puesto y se convenza a sí misma de que no es su problema, por lo que no tiene por qué preocuparse.	

4. Ángel consideraba que él y su pareja vivían felices porque aún sentía amor por ella. Pero pasado un tiempo él ha notado cierto enfriamiento de su pareja hacia él y echa de menos los buenos momentos. De cara a que Ángel pueda mantener y relanzar su relación con su pareja, ¿cuál sería probablemente la respuesta que le dirías a Ángel para que relanzase EL AMOR ROMÁNTICO DE SU PAREJA HACIA ÉL?	
a) «Ángel, considera seriamente que todas las parejas tienen un ciclo y que probablemente no merece la pena hacer mucho esfuerzo por retener a tu pareja».	

b) «Ángel, habla con tu pareja y adviértele de este enfriamiento y de tu sincero deseo por recuperar los buenos momentos».	
c) «Ángel, deberías ser más detallista y considerado con tu pareja, verás como recuperas los buenos momentos».	
d) «Ángel, analiza minuciosamente qué cosas le decías a tu pareja, qué le gustaba de ti y qué ya no haces, y vuelve a hacerlas sin pedir ninguna contraprestación por parte de ésta».	

5. Alba decidió cancelar su boda con su pareja porque notaba desde hace tiempo que no sentía lo mismo por ella. Al poco tiempo empezó a salir con otra persona por la que empezaba a sentirse atraída. Su novio no lo encajó muy bien y cayó en una depresión de la que actualmente no se ha recuperado. Esta situación le hace sentirse bastante culpable hasta el punto de que muchas noches no puede conciliar el sueño y no consigue avanzar con su actual pareja. ¿Cuál es la respuesta que más se ajustaría a tu forma de ayudar a Alba para que NO se sintiese CULPABLE?	
a) Alba necesita hablar con su ex pareja y exponerle pormenorizadamente las razones por las que canceló su boda. Necesita que él la comprenda.	
b) Alba necesita asumir que la ruptura con su ex novio pudo provocar la depresión de él; pero es probable que ya estuviese mal, y ella sólo fue sincera.	
c) Alba tiene que tomarse un tiempo sin su actual pareja, hasta que su ex pareja se recupere de su depresión.	
d) Alba debe asumir que era mejor que su ex pareja sufriese a que fuese ella misma.	

6. Carmen y Juan llevan 10 años casados. Se conocieron en la universidad y desde entonces no se han separado. Tienen dos hijos, ambos trabajan fuera del hogar y están muy bien considerados por sus jefes y compañeros. Hace unos días que Carmen se ha enterado por una amiga de que su marido tuvo una «aventura ocasional» con una compañera de trabajo con motivo de un viaje laboral. Desde entonces vive en un permanente desasosiego y hostilidad hacia su marido. Ella no desea romper la relación con su pareja y prefiere mantenerlo callado, pero aún sigue siendo hostil con Juan. ¿Cuál sería la respuesta más probable que elegirías para ayudar a que Carmen REGULE EFICAZMENTE SU HOSTILIDAD HACIA SU MARIDO?	
a) Carmen tiene que hablar con su marido y desahogarse pidiéndole explicaciones sobre lo ocurrido. Debe estar dispuesta a escuchar las razones de por qué le fue infiel.	

b) Carmen no debe creer en los rumores aunque sean de su amiga y seguir el dicho de «ojos que no ven, corazón que no siente».	
c) Carmen necesita investigar por sí misma quién es esa compañera de trabajo.	
d) Carmen debe hablarlo primero con Juan, segundo entender que si quiere seguir junto a él debe perdonarle y no «escarbar en los detalles» de la infidelidad.	

7. Una pareja muy amiga tuya tienen una fuerte discusión antes de la boda de su hija. Se sienten muy dolidos el uno con el otro y empiezas a temer que estropeen la boda de su hija. Finalmente, te decides a hablar con ellos. ¿Cuál sería, probablemente, tu estrategia para que la pareja pueda REDUCIR SU ENFADO antes de la boda?	
a) Los padres de la novia, al menos, deben aparentar que todo va bien hasta que los invitados y los novios se marchen.	
b) Les haces entender que necesitan hablar tranquilamente uno con el otro los motivos del enfado, por el bien de su hija, y te ofreces a hacer de mediador entre los dos.	
c) Le pides a uno de los dos padres que ceda por esta vez, y que sea agradable con él/ella porque es un día importante para su hija.	
d) Hablas con la hija de ellos y le cuentas la situación actual de sus padres. Le instas a que obligue a sus padres a solucionar el problema.	

8. Eva es una chica de 16 años. Ha sido víctima de tocamientos sexuales por parte de uno los hermanos de su padre en varias ocasiones. Eva no se atreve a poner en conocimiento de nadie su situación, pues teme que no la crean. La situación le está generando algunos síntomas de ansiedad y especialmente de vergüenza y asco hacia sí misma. Sus padres y amigos empiezan a estar preocupados por ella. Eva empieza a decir a sus allegados que siente vergüenza y asco de sí misma. Si Eva te contase lo que le sucedió y te pidiese ayuda, ¿cuál sería la respuesta más probable con la que podrías ayudarle a reducir y eliminar sus sensaciones de ASCO y VERGÜENZA sobre ella misma?	
a) Le diría que debe amenazar a su tío con contárselo a sus padres y al resto de la familia.	
b) Le sugeriría que planificase vengarse de su tío y conseguir grabar alguna conversación con él sobre el tema sin que él lo sepa y enseñarlo a toda la familia.	

c) Le diría que, por esta vez, se callase para evitar un conflicto familiar y argumentar a sus padres que lo que le pasa está relacionado con el estrés de los estudios.	
d) Le diría que hablase con sus padres y que le contara las verdaderas razones por las que se avergüenza de sí misma hasta el punto de sentir asco.	

9. Miguel es entrenador de baloncesto y desea dedicarse profesionalmente a ello. Tras ser seleccionado por su federación y ser subvencionado con una beca, le invitan a un campus de perfeccionamiento. Durante tres veranos asiste al campus y trabaja duramente, tal que pasa de ser entrenador becado a ser entrenador con titulación oficial. Ha sido felicitado por el coordinador y le han comunicado que el próximo verano acudirá como entrenador ayudante a un campeonato para menores de 21 años con la selección de su país. Pero poco antes de ir se entera de que otro entrenador irá en su lugar, no le dan explicaciones y se siente frustrado y muy indignado con la federación de baloncesto porque le privan de algo que esperaba con mucha ilusión. Miguel nos ha pedido nuestra opinión porque no consigue reducir su enfado e indignación. ¿Cuál sería la respuesta que probablemente darías en una situación así, para que MIGUEL CONSIGA REGULAR ADECUADAMENTE SU FRUSTRACIÓN Y SU INDIGNACIÓN?	
a) Le diría a Miguel que en la próxima reunión de la federación de baloncesto plantee su situación y argumente las razones por las que él considera injusta la situación que le ha llevado a su enfado.	
b) Le diría que la federación no se merece alguien tan competente como él y que no volviera a ir a los campus de entrenamiento de verano.	
c) Le diría que se pusiera en contacto con los medios de comunicación para denunciar lo injusto de su situación.	
d) Le propondría que dejase de entrenar para la federación y buscase un equipo donde demostrar su valía.	

10. Virginia no vivió bien de niña la separación de sus padres. Generalmente es agradable y simpática con los demás, pero desde que tiene pareja no soporta que éste hable con otra persona que no sea ella y reacciona con agresividad, enfado y ataques de celos. Tras los ataques de celos, se siente deprimida y triste por su conducta. Si Virginia te pidiese ayuda, ¿cuál sería la respuesta más probable que le darías para que CONSIGA REGULAR SUS ATAQUES DE CELOS?	
--	--

a) Le diría que sus ataques de celos pueden estar relacionados con la infancia que vivió y que quizá necesite un profesional que le ayude a entender las razones por las que reacciona de forma violenta llevada por los celos.	
b) Le comentaría a Virginia que le cuente a su pareja que ella no desea vivir una situación como la de sus padres y que él debe perdonarla porque no es consciente de sus ataques de celos.	
c) Le diría que tome consciencia de que parte de su problema radica en el hecho de que tener pareja le lleva a no controlar los celos y después sentirme mal. Por lo que quizá sería mejor que ella estuviese sola para volver a ser la chica agradable y simpática.	
d) Le aconsejaría que siguiese su instinto y probablemente sus celos puedan estar justificados.	

11. Manuel quiere a su pareja, pero en los momentos de discusión prefiere evitar no dar su opinión y permanecer callado aunque él esté convencido de que tiene razón. Él piensa que esta situación le perjudica y siente un fuerte resentimiento hacia sí mismo por no ser lo suficientemente valiente. Manuel te cuenta lo que le sucede y te pide que le aconsejes para sentirse menos enfadado consigo mismo. ¿Cuál sería tu respuesta más probable para que Manuel se sienta MENOS RESENTIDO HACIA SÍ MISMO?	
a) Manuel necesita considerar que debe hacer valer su opinión y así apoyar su deseo de «hacer lo que él considera lo correcto».	
b) Manuel debe reconsiderar su forma de relacionarse con su pareja y si le interesa seguir con ella o no.	
c) Lo mejor que puede hacer Manuel es no prestar atención a sus remordimientos porque éstos sólo le perturban.	
d) Manuel debería hacerse fuerte en la relación de pareja y con el tiempo podría revertir la situación a su favor.	

12. Sonia es una estudiante que se prepara para un examen. Generalmente se siente ansiosa ante las pruebas de evaluación, pero de cara a un examen muy importante ¿qué acción le aconsejarías tú PARA QUE PUEDA REGULAR SU ANSIEDAD Y TENER UN ADECUADO RENDIMIENTO COGNITIVO DURANTE SU EXAMEN?	
a) Que intente reducir al máximo su ansiedad tomando algún ansiolítico (pastillas) una hora antes del examen.	

b) Puede hablar con el resto de los compañeros y que trate de averiguar hasta qué punto éstos han estudiado la materia, y así puede compararse con ellos.	
c) Antes del examen puede valorar si está muy ansiosa y procurar relajarse hasta unos niveles medios que ella puede controlar.	
d) Para estar más atenta durante el examen debe tomar media hora antes algún estimulante, como un café. Eso le ayudaría a estar muy activa, aunque muy ansiosa.	

En un principio, podría parecer que todas las respuestas parecen ayudar, pero veremos más adelante que hay algunos matices a considerar cuando hablemos de cómo hacer una valoración. Y añadimos que pasamos dicha prueba a una amplísima muestra de estudiantes de todas las edades, usando el ya mencionado MSCEIT (y otras pruebas de autoeficacia emocional) para dividir dicha muestra entre grupos con una alta inteligencia emocional y una alta autoeficacia emocional del resto de combinaciones¹. Así que de momento aparcaremos esta prueba para retomarla más adelante.

¹ Alta inteligencia emocional y alta autoeficacia emocional, alta IE y baja AE; baja IE y alta AE, y finalmente, baja IE y AE.

6. EL SIGNIFICADO DE LAS EMOCIONES

Cuando vimos el modelo circunplejo del afecto de Russell (1980) observamos que se realizó atendiendo a una taxonomía de lo que las personas legas sobre emoción consideraban que podría categorizarse el afecto. El ser humano necesita, está implícitamente ligado a su naturaleza, categorizar y clasificar todo aquello que conoce a través de la percepción. Hasta las estrellas en su diseño por el espacio han sido clasificadas y organizadas por constelaciones. Nunca entenderemos, eso sí, cómo planetas que están a distancias enormes pueden influir en nuestra personalidad tal y como los interesados del zodiaco postulan. Pero inevitablemente, cuando clasificamos o realizamos taxonomías lo hacemos como una manera de aprehender el mundo interno y externo. Usando un vocabulario consensuado seremos capaces de hablar de algo una vez tenemos seguro qué es lo que es.

Así que igual que hicimos con las estrellas también las emociones han sido categorizadas, definidas y señaladas en función de su significado, de su antecedente y de su función. Recordemos que todo proceso emocional se inicia cuando las personas realizan una evaluación y valoración seguida de una reacción fisiológica. Cuando llega a la orexis y al sentimiento entonces estamos en disposición de saber qué tipo de emociones estamos sintiendo. Hay una diferencia entre las emociones y las cosas que observamos (aunque sean estrellas). Es más difícil categorizar algo que puede no ser observado directamente porque sabemos cómo se siente alguien, generalmente, por la expresión de sus emociones, pero no siempre las personas expresan con precisión cómo se siente y hay diferencias culturales. La figura 6.1 ilustra los antecedentes, contextos y los diferentes canales a través de los cuales las personas hacen discurrir sus emociones. Incluso podemos tener cierta idea de cómo interpretar los sentimientos y estados afectivos a través de escalas diseñadas para ello.

Ya hemos visto que tenemos diversas formas de conocer qué emociones han sido reproducidas tras la valoración. La conocida y discutida «máquina de la verdad» no es más que un dispositivo para medir la res-

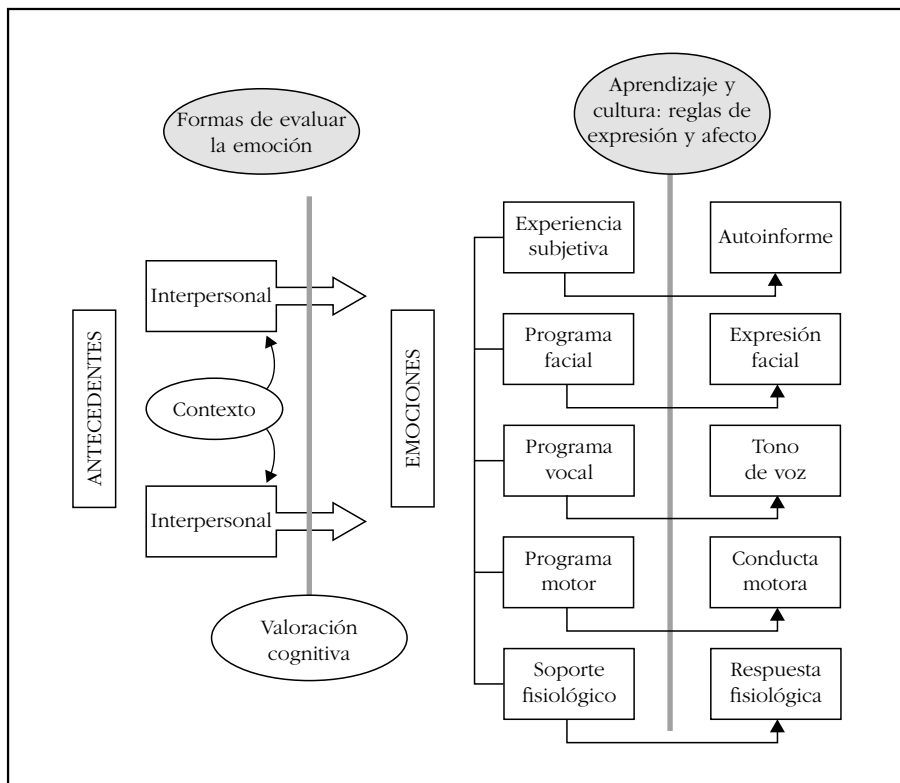


Figura 6.1. Los antecedentes ocurren en un contexto personal o social, tras la valoración cognitiva las emociones son expresadas por las diferentes vías o canales en función del aprendizaje o de las reglas culturales. Basado en Martínez-Sánchez, Fernández-Abascal y Palmero, 2002.

puesta fisiológica, en teoría más difícil de enmascarar, de la que después se infieren los estados emocionales. Y decimos se infieren porque nadie nos va a garantizar en un cien por cien qué emociones sentimos.

Lo primero que deberíamos saber del significado de las emociones es qué funciones cumplen.

6.1. LAS FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Las emociones juegan un papel relevante en las distintas formas de adaptación a las que por naturaleza tendemos. Y a pesar de que venimos de una larga tradición filosófica occidental que ha considerado a las emociones como perturbadoras e irracionales (Salovey y Mayer, 1990),

y que incluso se llegó a sugerir que las emociones tuvieron una función definida e importante en el pasado, pero que ahora ya no cumplen ninguna (Buss, Haselton, Shackelford, Bleske y Wakefield, 1998); lo cierto es que, como indican Keltner y Gross (1999), parece un hecho aceptado que las emociones tienen funciones en la actualidad porque las tuvieron en el pasado, y ese hecho ha permitido la consolidación de las mismas en el bagaje genético de las especies.

Si nos ceñimos sólo a un punto de vista *biológico*, es evidente que las emociones poseen un valor extraordinario a la hora de entender cómo un organismo se adapta a las condiciones cambiantes de su medio ambiente. La prueba más clara es que si se mantienen actualmente en el repertorio humano de conducta es por la propia selección natural que ha mantenido y perfeccionado las emociones en nuestra especie. Existe, no obstante, una asociación entre la dimensión biológica y la dimensión cultural en la ocurrencia de las emociones. Así, estando presente en la dotación genética el mecanismo de las emociones básicas, cada una de ellas se activará como consecuencia del proceso de valoración, cuyo resultado es la significación referida a la función concreta de cada una de dichas emociones. Es decir, las influencias sociales y culturales que recibe cualquier persona a lo largo de su proceso de desarrollo van moldeando su patrón conductual básico, haciendo que se interiorice aquello que es socialmente aceptable, aquello que no es justo, o aquello que parece no moralmente aceptable.

Consiguientemente, cuando una determinada persona lleva a cabo el análisis de la estimulación que está recibiendo, evalúa y valora las connotaciones de la misma; cuando, tras esos procesos, concluye que dicha situación tiene connotaciones asociadas a la función de alguna de las emociones básicas¹, en esa persona se activa el mecanismo biológico relacionado con dicha emoción (Palmero y Mestre, 2004).

Levenson (1999) agrupó las funciones de las emociones según dicho proceso emocional se dé en un contexto intrapersonal o interpersonal (siguiendo la dinámica de la última figura mostrada). Por lo que respecta a la *dimensión intrapersonal*, algunas de las más importantes funciones de las emociones se refieren a los siguientes aspectos:

a) *El escape o pérdida de la homeostasis*. En ocasiones, no siempre es conveniente dar una respuesta media siguiendo la ley de Yerkes-

¹ Por emociones básicas, normativamente hablando, se entienden las siguientes: alegría, tristeza, sorpresa (aunque no muy aceptada por otros), asco, miedo y enfado.

Dodson, que describimos anteriormente. En efecto, para funcionar correctamente es necesario que los niveles de activación en los sistemas y parámetros importantes de nuestro organismo se encuentren dentro de los límites de confianza, o límites de la zona óptima de esa «U» invertida. Pero en ocasiones nos activamos más de lo normal o bien no llegamos al mínimo requerible. Este tipo de fluctuaciones recurrentes conforman lo que se denomina *homeostasis*, entendida como equilibrio dinámico. Pero si no existiese la posibilidad de rebasar con amplitud esos límites de la zona óptima, en muchas ocasiones nuestro organismo no sería capaz de ofrecer las intensas respuestas que necesita mostrar en algunas situaciones. Así, en ocasiones de extrema emergencia (guerras, atentados, accidentes de tráfico...) necesitamos una activación máxima emocional; por ejemplo, estados de alerta (máximo arousal y escasa valoración); y en otras situaciones (operaciones quirúrgicas) puede inducirse anestésicamente un estado de arousal de aletargamiento. Es decir, a veces la respuesta apropiada está fuera de esos niveles óptimos porque la situación requiere una máxima activación (alerta) o una mínima activación (aletargamiento). Tales respuestas, que a todas luces podrían ser desadaptativas si se mantuviesen mucho tiempo, o si se repitiesen con demasiada frecuencia, o si fueran tan intensas que llegaran a producir un desorden o disfunción en ese momento, pueden ser consideradas como respuestas necesarias, por lo tanto respuestas adaptativas, en determinadas circunstancias y en un determinado período de tiempo². Como explicamos en el caso del terremoto de Lorca, muchas personas necesitaron expulsar intensas emociones como válvulas de escape de la presión homeostática, ya que posibilitan la ocurrencia de cambios concretos en los que los niveles de activación son excesivamente discordantes con el nivel óptimo de activación, pero necesarios en ese momento para que el organismo ofrezca la respuesta apropiada a la situación particular que le afecta.

Las emociones movilizan con rapidez los recursos internos para incrementar la probabilidad de ofrecer la respuesta más apropiada en una situación de amenaza o desafío (esto es lo que en inteligencia emocional denominamos *facilitación* o *uso emocional*). Es evidente que, si bien las emociones permiten estas modificaciones extremas en el medio ambiente interno, es también cierto que, en la medida en la que dichas

² Los parámetros de «frecuencia», «intensidad» y «duración» son imprescindibles para entender el funcionamiento homeostático de cualquier organismo, así como de cualquier sistema o parámetro que forma parte de dicho organismo.

modificaciones sean frecuentes, intensas y duraderas, se incrementa el riesgo de que las emociones dejen de ser funcionales y se conviertan en factores de riesgo (Palmero y Fernández-Abascal, 1998).

b) *La recuperación de la homeostasis.* Es el retorno al equilibrio tras la pérdida de control del arousal emocional. Así, una emoción como la alegría podría funcionar como una forma de mecanismo para retornar a los valores característicos de la homeostasis después de un período de tristeza. Es decir, el equilibrio se recuperaría cuando la función de una emoción contrarresta a la otra³. O en términos del MCA, los vectores de fuerza que nos llevan a la tristeza pueden ser inhibidos por la generación de una fuerza contraria, como la alegría. Aquellos con una mayor tendencia a una valoración positiva recuperan antes sus niveles de equilibrio dinámico.

La combinación de estas dos funciones reseñadas permitiría proponer la existencia de una simetría emocional. Si bien las emociones negativas permiten esa función relevante relacionada con la preparación del organismo para ofrecer una respuesta intensa mediante la pérdida amplia de la homeostasis, la emoción positiva permitiría la recuperación rápida de la homeostasis. Esto es regular emociones también, el hecho de que valoremos la ocurrencia de una emoción negativa ello nos debe preparar para la activación de respuestas que nos lleven de nuevo al equilibrio dinámico. Por ejemplo, el hecho de que nos sintamos estresados nos prepara para la acción que probablemente tiene que ver con altas cotas de adaptación personal o social, como en el pasado era la lucha por la supervivencia⁴.

c) *El cambio en la jerarquía cognitiva y conductual.* Las emociones juegan un papel importante a la hora de establecer la jerarquía de las respuestas más probables. Es decir, puede capitalizar un cambio en la jerarquía de las actividades, reorganizando las respuestas en orden de

³ Fredrickson y Levenson (1998) apreciaron tal función cuando, tras provocar la emoción de tristeza en un grupo experimental de personas, administraban estímulos que tenían que ver con la diversión y con la alegría. Aquellas personas que sonreían al observar los estímulos recuperaban antes los valores basales de la variable medida (activación cardíaca) que aquellas otras personas que no llegaron a sonreír. Es decir, como señala Levenson, es muy probable que la emoción de alegría funcione como una suerte de cortocircuito que rompe la tendencia al desplazamiento excesivo desde la zona óptima homeostática de la variable estudiada cuando ocurre una emoción negativa.

⁴ Esta simetría emocional ha sido confirmada por Carstensen, Gottman y Levenson (1995) a través del estudio de las relaciones matrimoniales. Comprobaron que tras la generación de una situación de ira, la recuperación de la activación fisiológica era más rápida cuando los contendientes introducían el afecto positivo, en este caso con connotaciones sexuales. Lógico, por otra parte, porque la ira activa y el sexo no es una mala válvula de escape donde la ira se convierte en pasión por la persona amada o deseada.

prioridad para solucionar el problema o la situación a la que se enfrenta (Palmero y Mestre, 2004). Ésta es una de las razones por la que la emoción difícilmente desaparecería del sistema o repertorio conductual de la especie humana. Las emociones son poderosas señales que reorganizan las eventuales respuestas que puede llevar a cabo una persona. Así que si bien las emociones jerarquizan las conductas, no es menos cierto que también las desorganiza. Efectivamente, estamos en un mundo muy dual, y al igual que hay estados emocionalmente agradables en el MCA, también hay estados en el lado desagradable del MCA.

d) *La motivación.* En ocasiones es discutible, por la razón de si las emociones se encuentran asociadas a la pérdida o al fracaso en la consecución, o al mantenimiento, de unos objetivos, si lo que motiva a un individuo es el objetivo en sí. No se lucha por conseguir un objetivo atendiendo a la emoción o afecto positivo que reportará una vez conseguido: se lucha por conseguir el objetivo, por el valor que posee en sí mismo ese objetivo (Palmero y Mestre, 2004). Sin embargo, también es cierto que, en ocasiones, la sola obtención de afecto positivo, emoción, placer, puede ser lo suficientemente incentivadora como para desarrollar una conducta motivacional dirigida a la meta, no por la meta en sí misma, sino por las consecuencias hedónicas asociadas a dicha meta. Esa dimensión afectiva placentera posee connotaciones subjetivas, por lo que es el sentimiento la variable emocional relacionada con la función motivadora de las emociones. Así que el hecho agradable de un estado afectivo placentero puede ser motivador en sí mismo. Por ejemplo, en numerosas ocasiones los niños se mueven por recibir el refuerzo positivo de una muestra afectiva positiva, o por el hecho de evitar o escapar de una muestra de estado afectivo poco agradable, como el enfado de sus padres por una mala conducta realizada. En este sentido, la emoción y la motivación se encuentra conectada con la dimensión subjetiva de la emoción y tiene claras implicaciones de los procesos de aprendizaje.

Así pues, hemos visto cómo, desde un punto de vista intrapersonal, y de forma genérica, las emociones cumplen la función de interrumpir cualquier actividad en curso, ejerciendo una selección prioritaria de las actividades a realizar y de las metas a conseguir.

En el ámbito del *contexto interpersonal* es evidente que las emociones también tienen una clara repercusión en las relaciones interpersonales. Keltner y Haidt (1999) proponen, además de la función intrapersonal que acabamos de ver, otras como el papel de las emociones en las relaciones diádicas (de parejas), grupales (amigos o familiares) y culturales (que tiene que ver con la interacción que se establece entre

los miembros de un gran grupo que comparte creencias, valores, normas y modelos sociales). En situaciones de interacción social, las emociones representan señales y formas específicas de coordinar las relaciones sociales con el objetivo de optimizar, suprimir o minimizar los problemas derivados de la interacción social que es cambiante y, en ocasiones, imprevisible. Por ejemplo, el grupo ofrece un efecto amortiguador sobre los procesos afectivos dolorosos; es lo que los psicólogos sociales llaman «apoyo grupal»; pero también nos gusta compartir los estados afectivos positivos, como la euforia, como el mundial ganado por España y su masiva celebración por todo el país. Compartir esos estados multiplica los estados positivos.

e) *En el plano diádico*, lo relevante en una relación de pareja es establecer el papel de las emociones en la organización de las relaciones significativas. En este caso, el sistema sobre el que repercuten las emociones es la interacción diádica. Obviamente, son importantes todas las manifestaciones externas de la emoción, tales como los gestos, las expresiones, las palabras, etc. En una relación hombre-mujer, éstas valoran positivamente los gestos por encima de lo que lo hacen los varones (Mestre, Guil et al., 2005). Las funciones propuestas en este plano se refieren a los siguientes aspectos:

1. En primer lugar, la expresión de las emociones ayuda a los individuos a conocer las emociones, las creencias y las intenciones de la otra persona con quien mantiene la relación diádica. Es decir, la expresión y percepción de emociones tendría que ver con la coordinación rápida de las interacciones sociales y con la transmisión de información del estado interno de quien expresa a quien percibe tales manifestaciones; lo que permite inferir la eventual emoción momentánea, las intenciones, la intención respecto a la propia relación, y sobre todo el estado afectivo de la otra persona.
2. En segundo lugar, otra función de la expresión de las emociones en el plano diádico tiene que ver con el aprendizaje de pautas sociales. Por ejemplo, la sonrisa —espontánea o fingida— cumple una función relevante en la sociedad, ya que, con la excepción de las situaciones particulares especialmente no propicias, suaviza y hace fluida la relación interpersonal. Se aprende que la sonrisa tiene esa especial función, del mismo modo que se aprende que, cuando se realiza una conducta socialmente correcta, los demás muestran también la sonrisa, con lo cual se es-

- tablece una asociación entre esta forma característica de expresión emocional y la conducta y objetivos socialmente aceptables.
3. En tercer lugar, la comunicación emocional en forma de manifestaciones externas es el paso para recibir el *feedback* o retroalimentación, dando lugar a la respuesta expresiva de quien percibió tales manifestaciones. Por ejemplo, la manifestación de ira puede provocar en la otra persona la experiencia y/o manifestación de miedo, o de ira, dependiendo de las circunstancias particulares de ese momento (Palmero y Mestre, 2004).

f) *En el plano social*, lo habitual es establecer cómo las emociones ayudan a los pequeños colectivos en las distintas y frecuentes interacciones que se producen entre los miembros del mismo. En este caso, el sistema es un grupo más o menos reducido, como la familia, un equipo de trabajo, un grupo de amigos o una asociación. Cada uno de estos grupos comparte ciertas características, tales como la identidad, las afinidades, las metas, los objetivos, y el espacio de ocio. Una de las funciones importantes de las emociones en el plano social tiene que ver con la identificación de la pertenencia, o la identidad de los distintos miembros que configuran ese colectivo, a la vez que, en contrapartida, sirve también para delimitar las fronteras de lo propio rechazando lo ajeno. De hecho, en esta dimensión o plano se pueden localizar las funciones de cohesión social y solidaridad que tienen muchas emociones, así como la función del agrupamiento colectivo para oponerse a determinados agentes que tratan de desestabilizar dicha cohesión.

g) *En el plano cultural*, especialmente en lo que se refiere a las formas de expresión de las emociones, éstas se encuentran impregnadas por las influencias sociales y culturales. En este plano, el sistema sobre el que repercuten las funciones de las emociones es la propia cultura, entendida ésta en la dimensión referida a grandes grupos, sociedades, países, naciones o grupo de naciones, como la asiática, por ejemplo. La relevancia de entender la cultura y las «normas» de expresión emocional tiene mucha importancia. Por ejemplo, en España tendemos a saludarnos con dos besos, dependiendo del grado de parentesco, género o situación más o menos amistosa; sin embargo, este tipo de expresión no es tan bien recibida, hasta el punto de incomodar, en otras culturas como la asiática o la anglosajona. Incluso dentro de una misma cultura existen diferentes dialectos emocionales y sutilezas que no son entendidos por otros. Por ejemplo, el habla andaluza está llena de estas sutilezas emocionales; hasta tal punto que por el tono emocio-

nal alguien puede descifrar intenciones y actitudes que sería difícil de entender si uno no pertenece a esa cultura. En Sevilla, por ejemplo, se suele utilizar el pronombre «ustedes» en vez de «vosotros» para dirigirse a familiares y amigos, es una señal de respeto y cariño; y en ocasiones el «vosotros» puede ser interpretado como despectivo.

De esta forma particular, las emociones se encuentran insertas en los propios procesos de socialización, contribuyendo de manera notable a que los niños aprendan las normas y los valores sociales. Así, las manifestaciones emocionales de los padres, junto con las de aquellas otras personas que ostentan la autoridad social, son un buen ejemplo del modo mediante el que las emociones ejercen su influencia en el aprendizaje de pautas de conducta ajustadas a las normas y los valores de esa cultura.

En definitiva, desde un punto de vista interpersonal, podemos plantear que las funciones de las emociones tienen que ver con la solución de los problemas que se le presentan a una persona. Las emociones se producen en la interacción que una persona establece con su medio ambiente externo, considerando que éste se encuentra en continuo cambio. Pero, además, las emociones cumplen el importante papel de representar un código de información que es compartido por los individuos que forman parte de un grupo o sociedad, posibilitando el conocimiento de los estados internos a través de las distintas manifestaciones externas.

7. EMOCIONES BÁSICAS Y SOCIALES

Con los presupuestos explicados anteriormente, nuestra visión de la emoción se fundamenta en la relevancia de los componentes implicados en el proceso (percepción, atención, valoración y la emoción en sí misma). La ocurrencia de cambios interdependientes y sincronizados en tales componentes cognitivos tiene que ser necesaria para entender las emociones. Esto lleva a que consideremos a la emoción como un proceso episódico que tras ser estimulado por la presencia de algún estímulo, interno o externo, que ha sido evaluado y valorado con la suficiente potencialidad de provocar un desequilibrio (cambios o respuestas en los planos subjetivo, cognitivo, fisiológico y motor expresivo; cambios que están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio) y que el sujeto debe buscar solución en mor de una mejor adaptación a su propia persona, a su entorno social o al medio ambiente.

Generalmente, los psicólogos de la emoción dividen las emociones en básicas y sociales. Las primeras tienen connotaciones más universales (compartidas en la percepción y expresión) y las segundas tienen connotaciones más culturales y aprendidas, aunque también son más complejas y tardan más en comprenderse por las personas.

7.1. LAS EMOCIONES BÁSICAS

Ya Descartes, en su trabajo *Pasiones del alma. Meditaciones metafísicas* (1649/1985), propone la existencia de seis emociones básicas: felicidad, tristeza, amor, odio, deseo y admiración. El resto de las posibles emociones es, para Descartes, una combinación de estas seis. Posteriormente, otro grande de la humanidad, Charles Darwin, en su obra *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales* (1872/1965), también hizo mención a diferenciar entre dos tipos de emociones, que tuvo repercusiones en el campo de la biología y la psicología.

La consideración de emoción básica¹ ha sido abordada desde múltiples argumentos: algunos proponen criterios basados en la expresión (Ekman, 1992b), en la respuesta fisiológica (Levenson, Cartenson, Friesen y Ekman, 1991), o en la valoración (Power y Dalglish, 1997). Aun así hay un denominador común a todas estas formulaciones que tiene que ver con la existencia de una asociación específica, concreta y diferencial entre un patrón expresivo y una emoción, entre un perfil de respuesta fisiológica y una emoción, entre una valoración relacionada con una meta y una emoción.

Uno de los autores que más ha defendido el carácter básico de algunas emociones a partir de la característica expresiva ha sido Paul Ekman (1992a, 1992b), quien considera que algunas emociones son universales, pues independientemente de la cultura, grupo social o raza la expresión de estas emociones tiene las mismas características.

El resultado inicial de los trabajos de Ekman llevó a la consideración de la existencia de un pequeño grupo de emociones básicas: la ira, la tristeza, el miedo, el asco, la alegría (en ocasiones, también se ha incluido la sorpresa). Tras más de 40 años dedicados al estudio de las emociones, el autor ha ido ampliando el número de éstas incluyendo: diversión, ira, desprecio, alegría, turbación, excitación, asco, miedo, orgullo, alivio, tristeza/distrés, satisfacción, placer sensorial y vergüenza (Ekman, 1999a, 1999b). La figura 7.1 tiene un compendio de seis emociones básicas. ¿Sabrían identificar cuál es cada una?

7.1.1. Miedo y ansiedad

El miedo, una de las emociones señalada como básica y, por tanto, universal, ya fue considerada por Sigmund Freud como una de las causas del desarrollo de las neurosis². En algún momento de nuestra vida todos hemos experimentado esta emoción (véase figura 7.2).

¹ Por su parte, quienes cuestionan la existencia de emociones básicas lo hacen criticando la metodología utilizada —reconocimiento de la expresión mediante la elección forzosa, o la utilización frecuente de expresiones fingidas—, las muestras estudiadas —con mucha frecuencia, muestras de personas occidentales— (Russell, 1994), y la validez de la expresión facial —lo auténticamente universal es la activación de los músculos sencillos, los cuales dan lugar a la configuración de la expresión facial— (Ortony y Turner, 1990).

² El término neurosis, tema recurrente en la filmografía de Woody Allen, fue propuesto por un médico escocés, William Cullen, en 1769; para hacer referencia a los *trastornos sensoriales y motores causados por enfermedades del sistema nervioso*. En psicología clínica, durante mucho tiempo, ha sido usado para referirse a trastornos mentales que distorsionan el pensamiento racional y el funcionamiento a nivel social, familiar y laboral adecuado de las personas. Si bien aún permanece un uso excesivamente heterogéneo y lego al definirlo

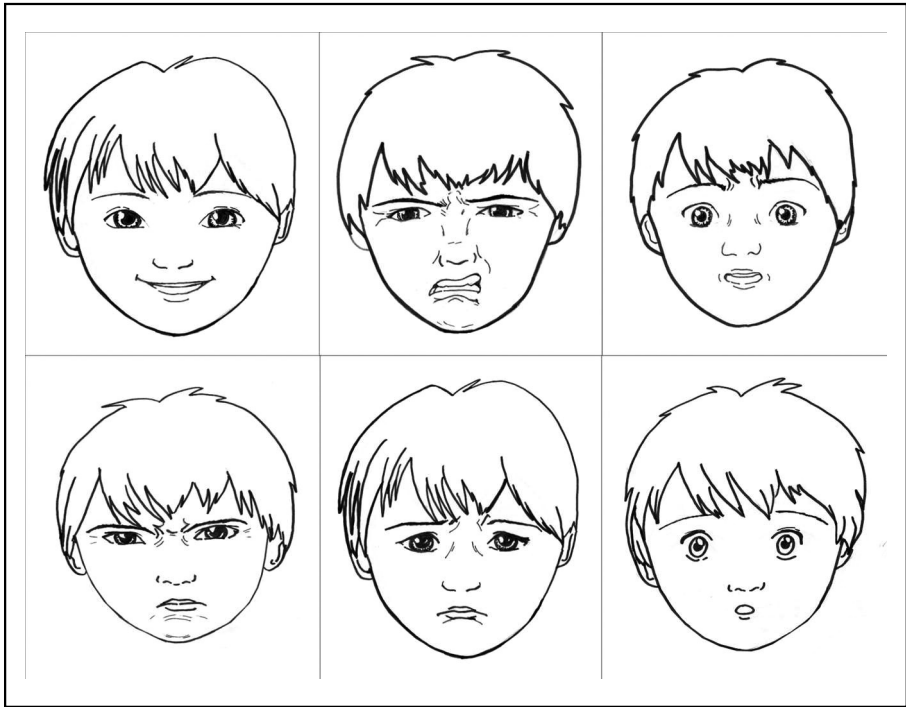


Figura 7.1. Seis emociones básicas: alegría, asco, miedo, enfado, tristeza y sorpresa.

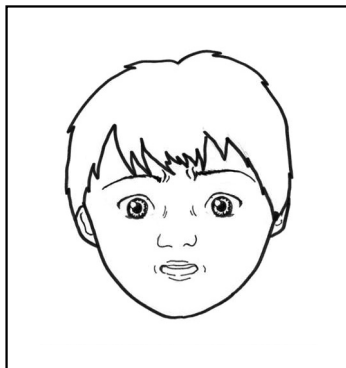


Figura 7.2. Expresión de miedo.

como un síntoma y no como el síndrome en sí mismo. Lo único cierto es que el miedo y la ansiedad están vinculados a este término.

¿Y cuándo experimentamos el miedo? Pues ante un peligro real (¿o imaginario?), presente e inminente. Efectivamente, el miedo se activa ante la presencia de amenazas —percepción y/o interpretación de daño o peligro— a nuestro bienestar, sea físico y/o psíquico.

Hay estímulos —como un depredador— que a todos nos asustan y otros estímulos parecen afectar a unos más que a otros —como volar en un avión—. En cualquier caso, «el denominador común en todas las situaciones desencadenantes del miedo es su capacidad para poner en funcionamiento el sistema de conducta de emergencia en el individuo que siente miedo, que proporciona la activación necesaria para evitar o huir de tal situación» (Carpi, Guerrero y Palmero, 2008, p. 241).

La cuestión es que podemos tener miedo porque ese peligro real puede poner en riesgo nuestra supervivencia, y, por tanto, sentir miedo en esas situaciones tiene un significado altamente relacionado con la supervivencia. O podemos desarrollar un miedo ante un estímulo que puede ser interpretado como peligroso (¿recuerdan?; sería un proceso de arriba abajo que vimos en percepción) y que nos incapacite para desarrollar una vida normal y socialmente satisfactoria. Ahí es donde tendríamos el problema. Porque tan poco inteligente es mostrar un excesivo miedo a un determinado estímulo similar al del «temor a los exámenes», como no mostrar ningún temor a ser mal evaluado (de nuevo la «U» invertida de la ley de Yerkes-Dodson). Lo dijimos en el caso inicial del presente libro con M.: evitaba las situaciones de evaluación porque temía defraudar a quienes tenían una alta expectativa sobre ella. Pero de cualquier manera, no podemos justificarnos en el miedo para evitar o escapar de estímulos, como un examen, de los que depende nuestro proceso de adaptación, ya sea personal o social.

Probablemente, el miedo sea la emoción básica más primitiva, y si lo mantenemos en nuestro repertorio de conductas será por alguna razón de tipo adaptativo. Cuando los intensos trabajos de Joseph LeDoux sobre la base cerebral de las emociones propusieron la existencia de dos circuitos: *a)* el de vía larga, conformado por el tálamo, la corteza sensorial, la *corteza prefrontal*, la amígdala y los centros efectores, y *b)* otro de vía corta, conformado por el tálamo, la amígdala y los centros efectores; nos dieron la clave para entender que el miedo no siempre es manejado por nuestro intelecto. Destacamos el papel de la corteza prefrontal (zona de los procesos ejecutivos por excelencia en nuestro cerebro), señalando que gracias a esa parte del cerebro podemos tomar conciencia de la sensación de miedo; y podemos interpretar correctamente la situación (estímulos), sobreinterpretarla o malinterpretarla.

Dependiendo de nuestras valoraciones, las sensaciones de miedo fluctuarían entre la normalidad y adaptación (estaríamos en los niveles medios de la «U» invertida), la ausencia de miedo —por una malinterpretación o falta de la misma— o el excesivo miedo —sobreinterpretación—; en estos dos últimos casos estaríamos en los extremos de la «U» invertida.

Por su parte, la existencia y funcionalidad del circuito subcortical rápido, la vía corta, ya nos garantiza la reacción ante un estímulo movilizándolo una gran cantidad de energía, preparando al organismo para dar respuestas más intensas de las que sería capaz de ofrecer en condiciones normales. Pero ello tampoco justifica acciones como las pasadas circunstancias del *Costa Concordia*³, donde la vía larga y cognitiva tuvo tiempo de ser activada por el máximo responsable de la nave y se hubiesen evitado probablemente víctimas.

Tal y como vimos en el procesamiento emocional se necesita de la valoración y de la reacción fisiológica para que dicho proceso se produzca, así que el miedo se produce cuando existe un estímulo, evento o situación que tras la valoración realizada —sea consciente (vía larga) o no consciente (vía corta)— da como resultado que dicho estímulo sea interpretado o reconocido como una amenaza física, psíquica o social.

Dichas amenazas pueden hacer peligrar las metas que perseguimos (como conseguir un trabajo en una entrevista final), en el sentido de que consideramos la posibilidad más o menos certera de que se puede perder algo importante. En el miedo se establecen dos consideraciones: pérdida e inmediatez. Así que si queremos pasar del lado izquierdo del MCA al lado derecho, donde residen los estados afectivos más positivos, necesitaremos revalorar qué vamos a perder y su probabilidad de que sea inmediato. Por ejemplo, el miedo a perder a una pareja a la que queremos es aceptable y ello nos pondrá en alerta. Un excesivo miedo podría explicar las conductas de celos patológicos —por una amenaza sobreinterpretativa de una situación—.

Eso es lo que le ocurría a V., inteligente, atractiva pero que estropeaba sus relaciones por el irrefrenable miedo a perder a su pareja. Era simpática y activa cuando no tenía pareja, pero agresiva y muy dura consigo misma cuando recapacitaba tras una escena de celos con su pareja. A su pareja le gustaba jugar un rato al fútbol en la playa con sus

³ El 13 de enero de 2012 el buque encalló y se abrieron en su casco numerosas vías de agua de grandes dimensiones, lo que le llevó a quedar fuertemente escorado a estribor en aguas someras frente a la isla italiana de Giglio, en la costa de la Toscana, en el mar Mediterráneo, con las graves consecuencias de al menos 17 muertos, 22 desaparecidos y 4.200 evacuados.

amigos por la tarde antes de ir a verla para disfrutar de la noche veraniega de las costas gaditanas. Pero V. interpretaba que si él no estaba a su lado, era porque ella no valía lo suficiente. Su agresividad hacia él tenía una finalidad, aunque no era muy consciente: que él tuviese miedo de que ella se enfadara. Afortunadamente para él, eso no ocurría a pesar de que él se esforzó porque ella fuese menos celosa. Al final la relación se rompió y ella finalmente terminó perdiendo lo que no quería perder: a su pareja.

Entendámoslo bien, si en alguna ocasión vemos a nuestra pareja «coquetear» con otra, no son celos patológicos, sino más bien indignación. Pero si de una conversación de la pareja con otra persona «interpretamos» más de lo que hay, entonces sí son celos patológicos. El miedo a perder a su pareja y el miedo a no ser valorada llevó a V. al ya clásico patrón de reforzamiento negativo en la relación con su pareja. Es decir, proyectaba agresividad para que su pareja evitase su enfado, pero en el fondo el problema que ella se negaba a ver es que la base de sus celos estaba en su propia inseguridad en sí misma.

El miedo, además, está en la base de las fobias, y algunas de ellas como la agorafobia (miedo a espacios abiertos) puede ser muy incapacitante porque los agorafóbicos evitan lugares como locales de compras, la calle, o el trabajo. Y ello se debe a que se sienten poco capaces de manejar el miedo, o pánico en este tipo de situaciones. Una forma más o menos exitosa que tienen los agorafóbicos de manejar su miedo a los espacios (amplios o no) es estar cerca de la salida o de su vía de escape del lugar. Por ejemplo, si van al cine se colocan cerca de la puerta de salida por si deciden querer marcharse lo antes posible.

Otro de los desencadenantes del miedo era la inmediatez; ésta, además, debe denotar peligro. Y el peligro desencadena la emoción de miedo porque nos avisa de que algo que no deseamos puede ocurrir en breve. Y la valoración que está vinculada al miedo es la que realiza un individuo sobre una situación que se presenta de forma rápida e inesperada, y sobre la cual se percibe que se tiene un bajo control y una baja predicción de éxito futuro (Carpi et al., 2008).

Lo que se debe trabajar, y vale para todas las emociones, es cómo incrementar la percepción del grado de control (también denominada autoeficacia emocional) de la situación. No es lo mismo tener miedo en una situación donde nuestra vida peligra, a tener miedo a perder a nuestra pareja simplemente porque está hablando con otra persona. El percibir que se pierde algo «valioso» activa los recursos disponibles para evitar o reducir la probabilidad de esa pérdida (Gómez, Carpi, Guerrero

y Palmero, 2006), y para V. una forma de reducir la probabilidad de perder a alguien es ser agresiva y que su pareja evite, a partir de entonces las situaciones por las que ella siente celos (cosa que, a pesar de nuestras advertencias, terminó por cansarle a él).

Sentir miedo es aversivo, y por reforzamiento negativo, haremos cualquier conducta que nos permita escapar de las situaciones que nos producen miedo. El hecho de que la conducta de escape o evitación sea reforzada hace que permanezca en nuestro repertorio de conductas; pero el hecho de afrontar eficazmente las situaciones que irracionalmente nos dan miedo nos ayudará a incrementar el grado de control sobre la situación y el miedo podrá ser regulado. Ello no quiere decir que desaparezca el miedo, sino que aparece la posibilidad de controlarlo o regularlo y poder hacer una conducta más adaptativa tanto personal como socialmente. En el caso de V., la que tenía miedo a volar en avión, el miedo no desapareció, pero al incrementar ella su grado de control sobre esta emoción le permitió afrontarlo con más éxito y hacer viajes de unas dos horas de duración (lo que era mejor que lo de antes: no viajar nada).

Lo malo de no regular adecuadamente el miedo es que generamos creencias de desconfianza, preocupación y malestar⁴. Si el miedo existe, como dijimos, obedece a causas relacionadas con la adaptación porque nos avisa de un riesgo vital, y suele utilizar en estos casos la vía corta, como una especie de resorte que avisa de un riesgo, por regla general vital.

Resumiendo, el miedo⁵ es una señal que interpretamos de un estímulo o situación con potencial suficiente para producirnos algún tipo de daño, perjuicio o desequilibrio, tanto en el plano físico como en el plano psicológico. Esta señal estimula a nuestra mente y cuerpo a poner en marcha las conductas y actividades (la huida, la lucha, la evitación o la resistencia) que estimamos oportunas para superar esa situación. No obstante, también puede producirse una respuesta de bloqueo, proba-

⁴ Como la sensación de tensión nerviosa, de sentirse preocupado y receloso, inseguro por la sensación referida de pérdida de control, la cual permite al individuo protegerse y desarrollar un patrón de reforzamiento negativo, con consecuencias desadaptativas a medio y largo plazo, en vez de un patrón de reforzamiento positivo que se vincula a consecuencias más adaptativas.

⁵ Una emoción relativamente cercana al miedo es el asco. El asco es una manifestación activa y vigorosa destinada a rechazar física y/o simbólicamente un estímulo. Este tipo de manifestaciones suelen producirse ante la presencia de ciertos estímulos desagradables, repugnantes o escabrosos y suele tener como consecuencia comportamientos de evitación o escape, reacciones fisiológicas parecidas.

blemente como consecuencia de la incapacidad del individuo para encontrar y/o ejecutar una de las distintas conductas que podría llevar a cabo en ese momento (Carpi et al., 2008).

Por su parte, en la respuesta fisiológica asociada al miedo existe un predominio del sistema nervioso simpático (el que nos prepara para una respuesta rápida de lucha, huida o evitación), mediante la acción de la amígdala y de la estimulación del hipotálamo lateral que da como resultado incrementos en la frecuencia cardíaca, en la presión sanguínea, la conductancia de la piel, la tensión muscular, todo ello prepara al organismo para la acción y todo ello por la secreción de catecolaminas.

Dependiendo de nuestras creencias y expectativas de cómo enfrentarnos a los que no da miedo nuestras respuestas o estrategias pueden ser activas (se afronta) o pasivas (se evita o se huye de la situación que nos da miedo). Cuanto más convencidos estemos de nuestras habilidades para regular esta emoción, más probable será que el individuo lo afronte de una manera activa.

Del miedo a la ansiedad

Ambas emociones poseen algunas características parecidas; sin embargo señalaremos las diferencias esenciales entre ambas. El miedo, como vimos, está relacionado con la valoración de un peligro inminente, mientras que la ansiedad está relacionada, como señalaba Freud, con la expectativa de trauma.

La ansiedad, como apuntábamos al inicio de este trabajo, aparece cuando esperamos que ocurra algo. La ansiedad oscilaría desde una respuesta adaptativa, en el sentido de que si nos preocupa algo debemos «ocuparnos» de ello —es mejor ocuparse que preocuparse—, hasta un trastorno incapacitante que nos bloquea la respuesta efectiva.

La ansiedad, por tanto, cumple la función de activarnos ante la expectativa de un posible peligro, anticipando los efectos negativos antes de que lleguen o se produzcan; de esta forma, su principal tendencia a la acción es una propensión a atender selectivamente o a amplificar las informaciones consideradas como amenazantes, desatendiendo las condiciones estimulares consideradas como neutras (Carpi et al., 2008).

Mientras el miedo es una respuesta incondicionada, es decir, que de forma natural se produce ante la presencia de un estímulo que implica un peligro, la ansiedad es una respuesta condicionada, expresión técnica en psicología para indicar que dicha respuesta está asociada a la

presencia de un estímulo, inicialmente neutro, pero que, al estar asociado a otros estímulos potencialmente destructivos o nocivos, toma la fuerza de estos últimos. Efectivamente, como vimos en el caso de V., que tenía miedo a volar por la sencilla razón de que no podía ejecutar su respuesta de huida; tal y como le pasó en Álava durante una confrontación entre las autoridades y los manifestantes.

La certeza de la presencia del estímulo ocurre en el caso del miedo; sin embargo, no es tan claro para el caso de la ansiedad. La razón estriba en que esta emoción implica un estado afectivo de preocupación como consecuencia de la anticipación de una situación futura, complicada de definir y poco previsible. Esta forma de preocupación continua, en el sentido de que algo malo puede pasar, puede determinar la salud mental de una persona. Así los *neuróticos* centran en la ansiedad su vida y convierten ésta en un nudo de temores.

La base de su problema radica en que su valoración son anticipaciones «de tintes negativos» sobre la llegada de un peligro inminente —real o imaginario—. Mientras que con el miedo el estímulo que lo provoca parece claro, en el caso de la ansiedad es más impreciso y vago.

Para resolver eficazmente la ansiedad uno debe encontrar cuál es el elemento que la provoca, la ansiedad nos indica que algo nos preocupa —ya dijimos que la mejor manera de reducirla es «ocupándose» de la situación más que «sólo preocuparse» por dicha situación.

Algunos psicólogos, como Eysenck (1997), consideran la ansiedad como un caso concreto de miedo aprendido; y otros psicólogos, como Gray (1982), consideran que la ansiedad puede ser entendida como un estado de miedo al que quedan asociados otros estímulos, inicialmente neutros —sin efecto sobre el miedo— como consecuencia de castigos, donde pueden quitarnos algo deseable o darnos algo poco deseable.

Por ejemplo, la denominada «ansiedad del delantero» cuando no marca goles puede estar debida a su anticipación por la frustración de no marcar, y con ello su titularidad, fama o prestigio corren riesgos. Y es probable que dicha ansiedad, si fuese elevada, le produzca un descenso en su nivel de ejecución, en este caso efectividad. Les aconsejamos, si la cosa no le va en ello, que observen la cara de los jugadores en una tanda de penaltis en un importante torneo de fútbol. El portero parece menos ansioso que el resto de los jugadores, pero algunos parecen pasarlo realmente mal en este tipo de situación límite: «miedo a fallar, el qué dirán si fallo, qué pasará si yo no marco y el equipo cae eliminado, ahora dirán que fue por mi culpa». Todas estas preocupaciones dan como producto la ansiedad.

La ansiedad parece tener dos dimensiones: por un lado, la *aprensión ansiosa*, que puede ser reconocida por una sensación de inquietud o preocupación por el futuro, pensamientos relacionados con miedos y con expectativas pesimistas y negativas. Además, es probable que esta expresión de la ansiedad vaya asociada a síntomas de tensión muscular, cierto nivel de fatiga, agitación e impaciencia. Por otro lado, la *ansiedad somática*, más común en las experiencias de pánico. Y entre los síntomas se encontrarán la aceleración e intensidad de la frecuencia cardíaca, mareos o vértigos.

En este momento recordamos el caso de M., una paciente que tuvo numerosos episodios de ataque de pánico. Cuando entraba en la situación de taquicardia y palpitaciones porque su sistema nervioso simpático se disparaba, ella perdía la sensación de autocontrol. Precisamente, era esta situación de falta de autocontrol lo que verdaderamente le asustaba y la llevaba a urgencias. No es infrecuente que las personas con crisis de pánico se vean frustradas ante la mirada soslayada e indiferente del médico que ve el problema pero no el origen. Por regla general, tras un tranquilizante son dados de alta.

Como vimos, nuestro MCA tiene una dimensión relacionada con la activación del sistema nervioso autónomo (SNA). La parte más activa se relaciona con el simpático, y la parte que desactiva, con el parasimpático. Así que alguien en estado de pánico, primero debe aprender a desactivarse, y una vez conseguido debe trabajar sus valoraciones en el sentido de recobrar la sensación de control. Nuestro asesoramiento se basó en técnicas de respiración para activar el parasimpático que desactive los elevados niveles de alerta. Cuando M. empezó a mejorar su sensación de control, las crisis de pánico fueron reduciéndose y M. retomó su vida. No siempre es así de fácil, pero las crisis de pánico se reducen cuando la persona recupera el control sobre las sensaciones de su cuerpo.

Este tipo extremo de ansiedad somática, como el pánico, suele ocurrir como consecuencia de la percepción de una amenaza que supone un daño inminente, mientras la ansiedad aprensiva suele ocurrir como consecuencia de una amenaza que, aunque implica miedo y preocupación, se localiza en un futuro más distante⁶ (Carpi et al., 2008).

⁶ En otros trabajos (Dien, 1999) se aprecia que las dos formas de ansiedad, la aprensiva y la somática, no son mutuamente excluyentes. La primera es particularmente prominente en el desorden de ansiedad generalizada y en el desorden obsesivo-compulsivo, en los cuales predominan la preocupación y otros síntomas cognitivos.

La ansiedad ha sido abordada desde diferentes puntos de vista⁷, y uno de los más recientes tiene que ver con la participación de los hemisferios cerebrales en cada una de las dos formas de ansiedad. Si el hemisferio izquierdo es el dominante para las funciones del lenguaje, o pensamiento interno, en gran parte de las personas diestras, se podría plantear que dicho hemisferio se encontrase relacionado con la ansiedad aprensiva, que como vimos es más cognitiva; y, por otro lado, si el hemisferio derecho se encuentra más implicado en el control de la activación del organismo, se podría plantear que dicho hemisferio tuviese una importante participación en la ansiedad somática.

No es una cuestión, para este caso, puramente biológica, pues la ansiedad tiene bastante relación con las experiencias aprendidas. Pero es interesante seguir de cerca este planteamiento y ver si las investigaciones apuntan a esta dirección de una manera confirmatoria.

No obstante, es interesante que retomemos el papel de la atención en el funcionamiento cognitivo de las personas ansiosas para entender qué está pasando. La ansiedad afecta a la política de distribución de esfuerzos, y por ende a la memoria de trabajo (digamos que es la capacidad para procesar la información). Y ello se nota porque las personas ansiosas, como ya mostraron algunos trabajos experimentales en psicología, son más lentas en responder ante tareas con un contenido relacionado con los motivos de su ansiedad.

Mucha ansiedad puede bloquear y poca puede no activar el funcionamiento cognitivo. Cuando la ansiedad es elevada el funcionamiento cognitivo queda bastante obstruido debido a que hay parte de la capacidad mental anclada en sus preocupaciones. Y dichas preocupaciones les restan capacidad para hacer otro tipo de actividades. Es decir, la política de distribución se vería muy afectada por las intenciones momentáneas del sujeto, como vimos en el modelo de capacidad de Kahneman, por las preocupaciones continuas que abrigan en su mente.

Y ¿qué tipo de preocupaciones? Pues las que tienen una significación emocional negativa, manifestadas por las personas muy ansiosas. Como vimos, la atención es un multisistema que afecta a la planificación ejecutiva en los procesos de toma de decisiones, a la orientación del estímulo o procesos de selección de los mismos y a los estados de

⁷ Spielberger (1983) distingue entre rasgo de ansiedad y estado de ansiedad. El rasgo de ansiedad hace referencia a una disposición a la preocupación, a estar tenso y a interpretar las situaciones estresantes como cargadas de amenaza. El estado de ansiedad se encuentra generalmente asociado con una respuesta de miedo más inmediata, yendo ésta acompañada por los síntomas físicos característicos de la ansiedad somática.

alerta o vigilancia. Y la ansiedad afecta probablemente a un funcionamiento óptimo de la atención en todos sus niveles.

Asimismo, si afecta a la atención, afecta a los procesos de percepción, de abajo arriba cuando reconoce, y sobre todo a los de arriba abajo cuando interpreta (Calvo y Castillo, 2001), y por ende afecta a lo que queda registrado también en la memoria (Craske y Pontillo, 2000). Es decir, desde que las personas muy ansiosas procesan su mundo interno y externo sus recuerdos se ven afectados por una deficiente atención, una inadecuada interpretación y, así, el recuerdo que poseen de lo vivido queda también particularmente registrado.

Por tanto, la ansiedad podría quedar encuadrada entre los 90° y 180° del MCA que nosotros hemos utilizado para explicar cómo regular emociones. Basado en valoraciones negativas y un estado de elevada activación, la ansiedad está en buena parte de los estados afectivos que vimos en dicho cuadrante (¿recuerdan?, por ejemplo, el estrés). Para nosotros, la clave, y no la única, es el proceso de cambio de valoración. Argumentar el porqué la ansiedad aflora en el sistema cognitivo de las personas ansiosas puede ayudar a comprender los motivos de la ansiedad, pero puede que no sea suficiente para regularla.

Regular la ansiedad y el miedo

En este tipo de situaciones es más rentable iniciar un proceso de desactivación que profundizar en el eje horizontal del MCA de valoraciones.

Nuestro sistema biológico encargado de lo mental es el cerebro; y nuestro cerebro tiene la tendencia a perpetuar una respuesta emocional, sea positiva o negativa, ante una situación que considera que tiene una especial importancia. Digamos que nuestra plasticidad cerebral favorece que vayan consolidando algunas conexiones más que otras. Es una especie de enganche o anclaje, basado en respuestas y procesos automáticos de los que no somos muy conscientes porque lo hemos realizado numerosas veces. Como vimos, es un proceso de condicionamiento clásico⁸ y, por tanto, la ansiedad se dispara ante la

⁸ El condicionamiento clásico es un tipo de aprendizaje asociativo que fue demostrado por primera vez por Iván Pavlov. Resulta de la aplicación de la *ley de contigüidad temporal*, que es la relación de dependencia entre la presentación entre el primero y el segundo estímulo lo que dispone las condiciones en las que ocurre el condicionamiento. El esquema vendría a ser: que un estímulo previamente neutro podría quedar condicionado si se presenta numerosas veces acompañado de uno incondicional que sí tiene la propiedad de provocar

sola presencia del estímulo. Por ejemplo, algunas situaciones como los exámenes, el hablar en público, algunas canciones e incluso algunos olores están muy asociados a recuerdos que vienen asociados a emociones.

Sin embargo, la ansiedad se encuentra condicionada a situaciones que el sujeto valora como negativas. Por ejemplo, ¿qué dirán de mí si las cosas no salen como todo el mundo espera que yo las haga? Cuantas más expectativas creamos en los demás, más presión sentimos y más ansiedad generamos. Un futbolista que ha costado mucho dinero a un club debe regular una situación difícil: tiene que responder positivamente a la expectativa que ha generado su fichaje. Un efecto del condicionamiento clásico es la generalización de estímulos que generan la misma respuesta. Es decir, al principio nos da ansiedad no poder escapar del avión, pero ello termina por que no podamos ir al cine, al hipermercado o a otros espacios que nos parecen de similares características. Hasta el punto de que ya nos afecta en muchas situaciones y es lo que empieza a ser desadaptativo.

Lo primero que debemos hacer es cortar la conexión, desaprender en definitiva entre la ansiedad y las situaciones. No es tan fácil, pero el hecho de saber cómo funcionamos y comprenderlo es un buen inicio. La característica principal de la ansiedad es que, poco a poco, se generaliza y cada vez hay más cosas que producen ansiedad. Así que necesitamos desactivarla, para activar a su vez respuestas más adaptativas. Y otra cuestión importante es saber por qué asociamos valoraciones negativas en forma de preocupaciones. Lo dijimos antes, una cosa es preocuparse por un asunto y otra es ocuparse del asunto. Y la ansiedad disminuye cuando la respuesta en vez de ser evitación y escape empieza a ser la de afrontar la situación.

Las valoraciones están asociadas al miedo y esta emoción se asocia a la expectativa de la llegada de un peligro inminente. La cuestión es si esa expectativa está realmente asociada o no a un peligro real e inminente. El ansioso, depende de cada uno, asocia a muchas cosas un peligro inminente. Y esas asociaciones deben ser reemplazadas por otras más racionales.

la respuesta. Por ejemplo, las fobias pueden ser generadas siguiendo este proceso. Como el caso de V. y el miedo a volar. Una sola exposición ante una situación donde no podía escapar generó fobia a volar en avión donde tampoco es posible poder escapar si hay problemas. Una revuelta estando embarazada de ocho meses genera miedo, y esa sensación de miedo extremo quedó asociada al hecho de que ella no podía huir de la situación al estar ambas salidas bloqueadas por la carga policial y por los simpatizantes de un grupo terrorista.

Este libro no trata de dar la llave mágica, sino ayudar a las personas a comprender cómo funcionan las relaciones entre el pensamiento y las emociones, y sobre todo la importancia de regularlas. Cada caso necesita de un abordaje terapéutico, pero este libro espera que las personas que sufren vean que hay una posibilidad real de superar situaciones y que regular las emociones es un medio para dicho fin.

¿Se acuerdan del cuestionario realizado? Pues retomemos la cuestión número 3º. Si atendemos a la primera respuesta: «Que intentara olvidarse de esas percepciones, pues probablemente no están fundamentadas porque lleva poco tiempo en su nuevo trabajo»; es una opción que puede funcionar a corto plazo, y es una estrategia con la que ayudaríamos poco a la persona a medio y largo plazo, porque Ana (la protagonista) está empezando a preocuparse hasta el punto de plantearse si realmente hizo bien o no. Pero olvidarse de su percepción no nos parece un consejo muy acertado, su ansiedad le está informando de que no todo va tan bien como ella esperaba; y, además, lleva implícito que para Ana, tanto su aceptación por los demás como el clima de trabajo es importante. Es una estrategia de evitación y no de afrontamiento y es a la larga poco efectiva.

La segunda opción, la 3.b), «Ana debería volver a su anterior puesto porque puede que su nuevo trabajo le quede algo grande a sus capacidades». Puede que parte de las preocupaciones puedan estar en la base del temor a no cumplir con las expectativas que se podría tener de ella. Y todo cambio genera un proceso, de distintos niveles dependiendo de la persona, de ansiedad y/o estrés. ¿Realmente un paso atrás no traería consigo otras emociones como la culpa o la vergüenza, como veremos más adelante?, ¿estaríamos siempre dispuestos a retomarlo todo como antes sin preguntarnos a nosotros mismos si el nuevo reto podría traernos nuevas experiencias?

La tercera opción, 3.c), «Ana necesita tomarse un poco de tiempo y ver si su percepción está justificada. Mientras tanto, podría realizar pequeños intentos para conocer y congeniar con sus nuevos compañeros»; no es como en el primer caso una respuesta que busca evitar el

⁹ Ana acaba de aceptar un nuevo trabajo con un mejor sueldo y un horario más flexible. Sin embargo, sus primeras impresiones no son tan agradables como ella esperaba porque sus nuevos compañeros no le han mostrado suficiente entusiasmo por su llegada y siente que no es bien aceptada, algo importante para ella para sentirse bien en su trabajo. Esto le está llevando a empezar a sentirse preocupada y con cierta ansiedad ante el temor de que puede haberse equivocado con su decisión. ¿Cuál sería probablemente la línea que le aconsejarías a Ana PARA DISMINUIR SU PREOCUPACIÓN Y ANSIEDAD?

problema, sino percibirlo en su justa medida. Las personas emocionalmente inteligentes suelen ir de menos a más; y no viceversa. Suelen ser observadores, procesar los conflictos de *abajo arriba* durante un tiempo antes de realizar un juicio de valor. Así que el hecho de que Ana se tome su tiempo primero para analizar detenidamente su situación sin procesar de forma automática, sin prejuicios o creencias (de *arriba abajo*) sin justificación nos parece acertada. Además, mientras ello ocurre, proceder a realizar pequeños acercamientos puede poner a prueba sus «preocupaciones» y ver si están fundadas. Es más fácil cambiar una expectativa negativa por otra más positiva del tipo «pues parece amable!», a mantener una alta expectativa positiva del tipo «pues no es tan agradable como me parecía!». Ésta es la opción que probablemente una persona emocionalmente inteligente elegiría para aconsejar a alguien, según nuestro estudio.

La última opción, 3.d), «Ana tiene que entender que es probable que algunos de sus nuevos compañeros sientan envidia por ella por no ser ellos quienes hayan conseguido ese puesto y se convenza a sí misma de que no es su problema, por lo que no tiene por qué preocuparse»; personalmente, no nos gusta el modo imperativo en el lenguaje porque crean «obligaciones» innecesarias y el hecho de aconsejar a una persona «Ana tiene que...» puede provocar cierto rechazo; además, la estrategia y visión planteadas sobre la envidia tiene un tinte algo maquiavélico, ¿no creen? Es una interpretación y valoración negativa sobre lo que los demás pueden sentir de Ana: envidia. Es un consejo que puede «envenenar» el pensamiento de Ana hacia una dirección que tarde o temprano lo sufrirá. Puede que sea cierto, pero eso es algo que se debiera refutar previamente. La envidia, como veremos, nos resulta peligrosa porque alguien desea nuestro mal y se puede alegrar de ello.

Otras de las cuestiones relacionadas con estas emociones en el cuestionario era la número 12¹⁰, pero es un tema que habrán resuelto rápidamente tras leer el apartado de la ley de Yerkes-Dodson de nuevo. Así que habrán probablemente elegido la opción 12.c), ¿verdad? La ansiedad media nos ayuda a ocuparnos y no a preocuparnos mucho (que sería mucha ansiedad) o a no despreocuparnos (que sería la ausencia de ansiedad). Así que cualquier proceso de activación del SNS (simpá-

¹⁰ Sonia es una estudiante que se prepara para un examen. Generalmente se siente ansiosa ante las pruebas de evaluación, pero de cara a un examen muy importante ¿qué acción le aconsejarías tú PARA QUE PUEDA REGULAR SU ANSIEDAD Y TENER UN ADECUADO RENDIMIENTO COGNITIVO DURANTE SU EXAMEN?

tico), si está bajo, como del SNP (parasimpático) si estamos muy ansiosos puede ser útil. Estas estrategias, que pueden ir desde concentrarnos, motivarnos, hablar con el resto de los compañeros de cuáles podrían ser los aspectos relevantes de la materia, nos activarían; y relajarnos y respirar nos activaría el parasimpático y desactivaría el simpático. Sólo debemos empezar a aprender el punto medio de máximo rendimiento que nos conviene.

7.1.2. La ira

La ira es otra de las emociones consideradas básicas o primarias y, por tanto, universal. La opinión más generalizada y compartida es la que considera que la emoción de ira prepara al organismo para afrontar una situación que es valorada con una significación de ofensa o desprecio (Russell y Fehr, 1994). En términos generales, la ira se asocia con la rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad, ultraje, cólera, indignación, fastidio, hostilidad; y, en extremo, con la violencia y el odio patológicos¹¹.



Figura 7.3. La expresión de enfado.

Una definición de todo un clásico que es de nuestro agrado es la de Carroll Izard (1977), que describe la ira como una respuesta primaria

¹¹ No obstante, todas las acepciones giran en torno a la antigua idea formulada por Aristóteles en *La retórica*, donde definía la ira como la creencia que tenemos de haber sido indignamente ofendidos, lo que nos produce un gran sentimiento de dolor, así como un deseo o impulso de venganza o desagravio.

del organismo al verse éste bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad. Esta reacción emocional suele estar asociada a situaciones donde la persona valora un daño o una ofensa infligida y que genera un sentimiento de indignación o rabia. Señalar que dicha indignación y rabia son más intensas cuanto más injustificados, injustos y gratuitos sean el daño y la ofensa percibidos y que genera un fuerte deseo de odio, venganza o restitución del daño.

Se podría decir que los desencadenantes más frecuentes de la ira se refieren a las situaciones que nos hacen entender o creer que hemos sido traicionados, despreciados o engañados. Cualquier daño a la línea de flotación de nuestra dignidad puede hacer desencadenar la ira.

En cuanto al proceso de valoración está relacionado con el bloqueo de una meta en vías de consecución y con la frustración derivada de la imposibilidad de conseguirla, debido a la acción de algún elemento percibido por el individuo que realiza tal valoración. La emoción de ira también se desencadena cuando el proceso de valoración se encuentra asociado al dolor y a la intensidad estimular (Carpi et al., 2008).

La experiencia o dimensión subjetiva de la emoción de ira, esto es, el sentimiento, es de carácter negativo o aversivo, pues se asocia a la pérdida de algo positivo.

Por ejemplo, el movimiento de los indignados por las excesivas carestías derivadas de una mala gestión de los recursos públicos tiene relación con las noticias de corrupción. Es algo que nos parece injusto, injustificado y desproporcionado dada la situación de crisis económica. Lo que realmente nos preocuparía es que la sociedad española reaccionase de forma pasiva a dichas noticias. La ira, como veremos, se empieza a regular cuando manifestamos la razón de por qué nos sentimos molestos. Y cuanto mayor ha sido la corrupción y menos justificado, la reacción ha sido mayor también.

En este punto el lector se preguntará qué sentido tiene una emoción que puede generar una sensación de deseo de afrontar y de prepararnos para la «lucha» por el agravio percibido, la respuesta viene determinada por sus funciones.

Así, las principales funciones de la ira están relacionadas con la autoprotección, la regulación interna y la comunicación social. La primera hace referencia tanto a la protección y defensa de la integridad propia o dignidad como a la protección de lo que valoramos como nuestro: desde nuestra familia a nuestras creencias, juicios y valores. Respecto a las funciones de regulación interna y de comunicación social, la ira está en la base del entendimiento de la supervivencia humana.

La ira nos activa, tal y como vimos en el MCA, de tal manera que prepara al organismo para iniciar y mantener intensos niveles de activación focalizada y dirigida a una meta u objetivo. Energetiza los comportamientos del sujeto a la búsqueda de la recuperación del control hacia la búsqueda de su propia protección, dignidad, fuerza y resistencia.

Esta emoción tiene, como veremos más adelante, una gran repercusión en el bienestar y en la salud de los individuos (Palmero, Espinosa y Breva, 1995). Y como vimos en el ejemplo del símil entre la manguera y la ira, hay tres formas de afrontar la ira según un trabajo clásico de Johnson (1990): supresión (no expresar nunca), expresión (expresar habitualmente) y control (decidir si se expresa o no), siendo esta última la más adaptativa.

Como ya hemos visto varias veces, el proceso emocional debe constar de valoración y de respuesta fisiológica. Respecto a la respuesta fisiológica característica de la emoción de ira, como la anterior, activa el sistema nervioso simpático. Pero a diferencia del miedo la intensidad es menor en la ira. Así se asocia con un incremento en la frecuencia cardíaca, en la presión sanguínea, en la tensión muscular y en la conductancia de la piel; acompañado de una autopercepción de calor en el rostro (Berkowitz, 1999).

La mayor diferencia con la emoción del miedo es que la temperatura periférica es baja en la emoción de miedo y alta en la emoción de ira, ya que en esta última emoción lo que se produce es una vasodilatación periférica —no vasoconstricción.

En cuanto a las manifestaciones conductuales asociadas a la emoción de ira, están encaminadas a la preparación para la acción orientada hacia el objeto o persona que desencadenó nuestra ira (Izard, 1991).

Por tanto, es obvio para cualquiera que exista una asociación entre la experiencia de ira y la manifestación de conductas de agresión; no es una cuestión causa-efecto sin remisión; es un incremento de la probabilidad de la aparición de la conducta agresiva si la ira es expresada.

La típica expresión en el rostro de apretar y mostrar los dientes refleja, como señaló Fridja (1986), un atavismo ancestral de nuestros antepasados como es la tendencia a morder. La mirada suele ser fija, centrada en el agente causante de la ira, con mucha intensidad en los ojos, y las cejas juntas y hacia abajo por la parte central o nasal.

Consecuencias de la ira

Probablemente poca gente ha oído hablar del complejo AHI (agresión, hostilidad e ira; en inglés sería AHA: *aggression, hostility and an-*

ger), pero es algo que afortunadamente ha sido tratado profusamente por investigadores españoles, especialmente por el grupo de investigación Emociones y Psicofisiología de la Universidad Jaime I de Castellón.

El término hace referencia al uso conjunto de estos tres conceptos (Breva, 2000) que permite superar la confusión existente en la utilización de la terminología, pues la ira, la hostilidad y la agresión son consideradas de una manera individual e independiente, y no como términos sinónimos o susceptibles de intercambio; sin embargo, están relacionados.

La ira es el componente emocional del complejo que se produce como una forma de respuesta transaccional a las amenazas, siendo su intensidad variable desde sentirse irritado a furioso. La ira es el componente esencial del síndrome AHI, pues subyace en las actitudes hostiles y en las conductas agresivas, por lo que dichas conductas y actitudes pueden considerarse como una posible consecuencia de la experiencia emocional de ira. Así pues, la ira incrementa, tanto la probabilidad de que se desencadene una conducta de agresión como la probabilidad de experimentar y mostrar actitudes hostiles (Carpi et al., 2008).

La hostilidad es el componente cognitivo del complejo AHI; como vimos, hay tres formas de afrontar la ira: supresión, control —o regulación— y finalmente expresión. Es la parte que nos interesa abordar desde el modelo MCA, pues hace referencia al conjunto de creencias y actitudes con matiz negativo y de destrucción que guían los comportamientos de un individuo. Tales actitudes entrañan odio, rencor y resentimiento hacia los demás (Palmero et al., 1995).

La hostilidad lleva, por ejemplo, al resentimiento y este estado afectivo lleva a que la persona vivencia en el presente una afrenta pasada. Como vimos en el proverbio ruso unas cuantas páginas atrás: «vive en el pasado y perderás un ojo, y olvídalo y perderás los dos», el resentimiento hace referencia a la primera parte de este proverbio. El resentimiento fija tanto la memoria en el hipocampo que la persona no es capaz de perdonar porque sigue viviendo la afrenta en el presente.

Esta actitud hostil suele ser duradera y permanente, que puede ir acompañada de cinismo, desconfianza hacia los demás y la evaluación negativa, tanto de los demás como del resto de las cosas.

Las personas hostiles son poco agradables para los demás, y, por tanto, suelen ser evitadas. Por tanto, pueden empezar a sentir un aislamiento que hace que aumente su desconfianza y cinismo.

La agresión, por su parte, es la manifestación conductual del síndrome AHI y llevan a acciones como el ataque, la destrucción o el daño. La agresión no tiene por qué ser siempre física, y también puede ser

verbal o psicológica. Los desgraciados episodios de malos tratos son un ejemplo de cómo la ira puede terminar en agresiones violentas.

Mergaree (1985) señala cuatro factores que pueden determinar la aparición de una conducta agresiva y que, a su vez, interactúan con la intensidad de la respuesta. Así, la aparición de una conducta agresiva dependerá: en primer lugar, de la potencialidad para la agresión, es decir, de los factores internos que hacen que un individuo se comporte coléricamente o ataque físicamente a alguien. En segundo lugar, de la intensidad del hábito, cuanto más veces una conducta agresiva ha encontrado lo que buscaba, es decir, reforzada, más posibilidades hay de que esa misma persona siga siendo agresiva. En tercer lugar, de las inhibiciones contra la agresión, en el sentido de que socialmente la agresividad suele ser mal vista y estar prohibida. Una persona que ha tenido menos restricciones a expresarla, suele ser más agresiva que alguien que ha recibido una educación más restrictiva con respecto a la expresión de la agresión. Finalmente, la situación puede favorecer o inhibir. Como bien decía Calígula, «la masa es amorfa, vil y cobarde»; y en la masa popular muchos encuentran menos restricciones para mostrar la conducta agresiva. Por ejemplo, en los estadios de fútbol, espectadores han agredido a jugadores o árbitros desde su anonimato en la multitud. El poder de las situaciones puede ser tal, que muchas veces aparecen conductas arrastradas por la fuerza de la multitud o del grupo. Famoso es el experimento¹² de Zimbardo y colaboradores en la Universidad de Stanford sobre la cárcel. Zimbardo tuvo que parar el experimento porque llegó un momento que los sujetos experimentales se tomaron muy en serio su papel de carceleros.

La confluencia de los cuatro factores determinará la probabilidad de la conducta agresiva, así como su intensidad, en el caso de que dicha conducta llegase a producirse (véase figura 7.4).

De la ecuación resultante entre los factores inhibidores y activadores saldrá la posibilidad o no de la conducta agresiva. Si los inhibidores se imponen sobre los facilitadores, la agresión será reprimida; pero si es al revés, existirá una mayor probabilidad de que se desencadene la agresión.

¹² El experimento de la cárcel de Stanford es un conocido estudio psicológico acerca de la influencia de un ambiente extremo, la vida en prisión, en las conductas desarrolladas por el hombre, dependiente de los roles sociales que desarrollaban (cautivo, guardia). Fue llevado a cabo en 1971 por un equipo de investigadores liderado por Philip Zimbardo de la Universidad de Stanford. Se reclutaron voluntarios que desempeñarían los roles de guardias y prisioneros en una prisión ficticia. Sin embargo, el experimento se les fue pronto de las manos y se canceló en la primera semana.

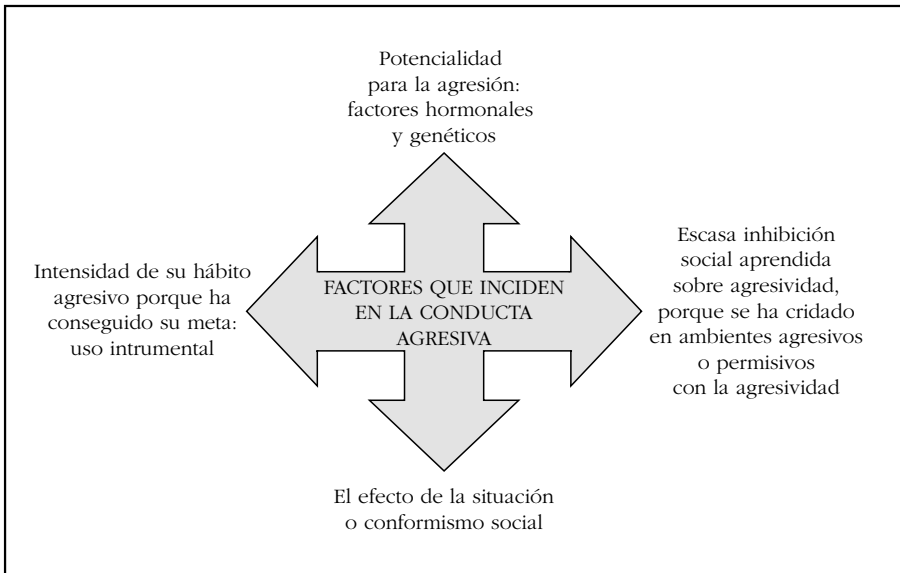


Figura 7.4. Factores que inciden en la aparición y en la intensidad de la conducta agresiva.

Regular la ira que evite la hostilidad y la agresividad dependerá de la fuerza con la que trabajemos los factores inhibidores. Dichos factores son internos y externos: los internos son nuestras predisposiciones genéticas, hormonales y nuestra historia de aprendizaje; los externos son aspectos sociales, como las normas de educación y las posibles consecuencias sancionadoras.

Es ahora el momento de que volvamos a retomar nuestro cuestionario en el número 6 del mismo¹³. La primera de las opciones a responder, la (6.a), «Carmen tiene que hablar con su marido y desahogarse pidiéndole explicaciones sobre lo ocurrido. Debe estar dispuesta a escuchar las razones de por qué le fue infiel». Estamos en un claro ejemplo de

¹³ Carmen y Juan llevan 10 años casados. Se conocieron en la universidad y desde entonces no se han separado. Tienen dos hijos, ambos trabajan fuera del hogar y están muy bien considerados por sus jefes y compañeros. Hace unos días que Carmen se ha enterado por una amiga de que su marido tuvo una «aventura ocasional» con una compañera de trabajo con motivo de un viaje laboral. Desde entonces vive en un permanente desasosiego y hostilidad hacia su marido. Ella no desea romper la relación con su pareja y prefiere mantenerlo callado, pero aún sigue siendo hostil con Juan. ¿Cuál sería la respuesta más probable que elegirías para ayudar a que Carmen REGULE EFICAZMENTE SU HOSTILIDAD HACIA SU MARIDO?

síndrome AHI de agresividad, hostilidad e ira. La hostilidad es el componente más mental de los tres, como vimos, pero esto vino de un episodio de ira que no fue bien regulado. Si, como vimos, la ira es la reacción emocional que prepara al organismo para afrontar una situación que es valorada con una significación de ofensa o desprecio, es aconsejable que Carmen transmita el mensaje a su pareja y necesite oír determinadas explicaciones; la ira no debe suprimirse ni tampoco soltarse sin control. Pero la hostilidad es un estado cognitivo de bajo nivel, de baja reacción pero de larga duración (como el humor) y que puede derivar a un nivel mayor de intensidad, como el resentimiento y la agresividad. El deseo de Carmen, no lo olvidemos, es desear seguir con su pareja, pero su hostilidad está socavando dicha meta. Así que los sujetos con mejor puntuación en inteligencia optaron en gran medida por esta opción, aunque no fue la favorita de ellos, como veremos. Porque la hostilidad termina por romper las relaciones sean del tipo que sean. Este tipo de «traiciones» no son fáciles de afrontar, y son poco deseables dependiendo de la cultura y socialización de valores de cada persona, pero si lo que deseamos es regular la hostilidad a unos niveles adaptables y soportables de posibles reproches, al final es muy probable que sea la otra pareja la que termine la relación ante el cansancio de reproches, chantajes o actitudes ventajistas del tipo «como me hiciste aquello ahora me debes esto». Si perdonamos, seguiremos adelante, si es lo que queremos; si olvidamos lo ocurrido, puede ser peor, como el proverbio ruso que ya mencionamos.

La segunda opción, por el contrario, la 6.b), nos parece la menos aconsejable: «Carmen no debe creer en los rumores aunque sean de su amiga y seguir el dicho de ojos que no ven, corazón que no siente», porque lo único que aconsejamos es que mire a otro lado, pero la hostilidad de Carmen no va a desaparecer porque aún no ha transmitido claramente el mensaje de su enfado. La única manera de que el enfado curse es que la persona enfadada transmita su mensaje donde explique los motivos claramente de por qué se sintió despreciada o vilipendiada. Es una huida hacia delante que no conseguirá que Carmen regule su hostilidad.

La tercera opción, la 6.c), era que «Carmen necesita investigar por sí misma quién es esa compañera de trabajo». Efectivamente, a todos les pasaría lo mismo, pero ello sólo confirmará la amenaza que Carmen siente, aumentar la hostilidad hacia su marido y no perdonarle como ella desearía. Deseamos que se entienda el caso de Carmen. No se trata de lo que cada uno haríamos en su caso, sino atender a lo que ella nos pide: «seguir con él y sentirme menos hostil».

La última opción, la 6.d), «Carmen debe hablarlo primero con Juan, segundo entender que si quiere seguir junto a él debe perdonarle y no “escarbar en los detalles” de la infidelidad»; esta opción es mucho más completa que la primera y se compone del proceso «emocionalmente inteligente» hacia el perdón, es un proceso de transacciones de afectos y una nueva alianza requerirá retomar, negociar y equilibrar la situación. Porque hay algo que hasta ahora no se ha dicho: ¿y si Juan no desea seguir con ella? Así que si el primer proceso, «hablarlo con él», no fue satisfactoriamente resuelto, no tiene ya mucho sentido mantener la meta de seguir con Juan como pareja. Quizá este detalle es más observado por los sujetos que en nuestro estudio fueron más emocionalmente inteligentes.

Otra cuestión relacionada con el enfado en el cuestionario es la pregunta número 7¹⁴, se necesita reducir el enfado de los padres de la novia. Como habrán supuesto del caso anterior, la única opción que puede funcionar para reducir el enfado es que ambos hablen y lo hagan de forma relajada e incluso ofrecernos de mediador, la 7.b); ésta fue justamente la más elegida por el grupo de los más emocionalmente inteligentes. Aparentar, la 7.a), podrá ser aconsejable para la boda, pero podríamos estar ante una bomba de relojería que termine estallando y al final estropeando el día «supuestamente más feliz» de su hija. La tercera, la 7.c), es una solución asimétrica, y hasta cierto punto honorable por el que cede, pero el que cede estará ahora más enfadado, y finalmente, la 7.d) nos parece nefasta para la hija y para el propósito final: «porque obligar a desenfadarse a alguien no nos parece nada sencillo». Una vez más el enfado activa a las personas a emitir el mensaje de las razones del enfado. Otra cuestión, que no viene al caso, son las tendencias irascibles de las personas. Cada situación requiere su propio análisis, pero ya ven que no es fácil realizar una prueba de evaluación de la regulación de las emociones porque se requiere atender a muchos detalles.

Y finalmente, también como todos basado en hechos reales, el número 9¹⁵ nos recuerda bastante a un conocido ítem del MSCEIT (Mayer,

¹⁴ Una pareja muy amiga tuya tienen una fuerte discusión antes de la boda de su hija. Se sienten muy dolidos el uno con el otro y empiezas a temer que estropeen la boda de su hija. Finalmente, te decides a hablar con ellos. ¿Cuál sería, probablemente, tu estrategia para que la pareja pueda REDUCIR SU ENFADO antes de la boda?

¹⁵ Miguel es entrenador de baloncesto y desea dedicarse profesionalmente a ello. Tras ser seleccionado por su federación y ser subvencionado con una beca, le invitan a un campus de perfeccionamiento. Durante tres veranos asiste al campus y trabaja duramente, tal que pasa de ser entrenador becado a ser entrenador con titulación oficial. Ha sido felicitado por el coordinador y le han comunicado que el próximo verano acudirá como entrenador ayu-

Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test, 2002); la primera opción, 9.a), es probablemente la que elegiría una persona emocionalmente inteligente, porque ya hemos razonado que la ira y sus demás versiones tienen una función de activarnos para «defendernos» de un desprecio o amenaza a nuestra dignidad. Las otras tres opciones no parece que ayuden mucho a Miguel a reducir su enfado e indignación.

7.1.3. La tristeza

Otra de las emociones negativas, y ya llevamos tres, ¿o no?, es la tristeza; esta emoción deambula por el modelo MCA entre los 180° y los 270°. Como pueden imaginar, la tristeza posee asociada una baja activación del arousal y las valoraciones vinculadas a esta emoción son negativas. Efectivamente, la tristeza es considerada como el preludio o síntoma de los trastornos depresivos.



Figura 7.5. *Expresión de tristeza.*

El proceso de valoración de la emoción de tristeza está relacionado con la pérdida o el fracaso, real o probable, de una meta valiosa, enten-

dante a un campeonato para menores de 21 años con la selección de su país. Pero poco antes de ir se entera de que otro entrenador irá en su lugar, no le dan explicaciones y se siente frustrado y muy indignado con la federación de baloncesto porque le privan de algo que esperaba con mucha ilusión. Miguel nos ha pedido nuestra opinión porque no consigue reducir su enfado e indignación. ¿Cuál sería la respuesta que probablemente darías en una situación así, para que MIGUEL CONSIGA REGULAR ADECUADAMENTE SU FRUSTRACIÓN Y SU INDIGNACIÓN?

dida ésta como un objeto o una persona. Esta pérdida no tiene por qué ser irreversible o permanente, la tristeza también puede ser por una pérdida temporal.

La tristeza también es atemporal, así se puede experimentar la tristeza cuando alguien recuerda una pérdida importante del pasado, presente o de futuro (se puede también experimentar la tristeza ante una pérdida que se intuye o se sabe que ocurrirá en el futuro más o menos lejano, aunque esto debe ser tomado con ciertas reservas). Por ejemplo, el hecho de que un individuo sepa que alguien próximo a él va a morir puede producirle tristeza.

La pérdida de algo con significación especial está relacionada con la emoción de tristeza. Si alguien pierde algo muy preciado para él, por ejemplo, a su pareja, esta persona puede llegar a sentir tristeza; incluso, si, con el paso del tiempo, llega a estar con otra pareja, y llega también a sentir afecto por ésta, pero el mero hecho de recordar a su anterior pareja puede evocar la emoción de la tristeza.

Concluyendo, cuando la valoración realizada ante un determinado acontecimiento lleva a la conclusión de que un individuo ha perdido algo importante para su propio bienestar, se produce la emoción de tristeza.

Por otro lado, si las emociones tienen una clara función adaptativa, ¿qué valor adaptativo tiene la tristeza? Parece, por un lado, tener cierto valor como un recurso importante en la infraestructura biológica del ser humano; y por otro lado, puede ser discutible si en todas las ocasiones la tristeza tiene una connotación negativa (Carpi et al., 2008). Por ejemplo, hay situaciones que inducen al sentimentalismo, o a la nostalgia¹⁶.

La tristeza tiene, especialmente, connotaciones sociales, pues manda el mensaje al grupo de referencia, familia o amigos, de una demanda o petición de ayuda, cariño, comprensión y, sobre todo, de apoyo que amortigüe la tristeza percibida. La consecuencia de recibir este apoyo aumenta la probabilidad de la cohesión del grupo basado en esa ley «no escrita» del *qui pro quo*. Es decir, hoy por ti y mañana por mí. O bien potencia la conducta altruista de otras personas hacia la persona que siente tristeza.

Además de funciones sociales, también existen connotaciones personales en la manifestación de tristeza. La tristeza induce a la persona a tomar perspectiva de sí mismo, le ayuda a reflexionar sobre su situación

¹⁶ La nostalgia podría ser considerada como un estado afectivo complejo en el que se combinan una emoción negativa, como la tristeza, y una emoción positiva, como la alegría.

y de las perspectivas que tiene, a raíz de su pérdida, de cara al futuro inmediato. Por ejemplo, a menudo en expresiones de tristeza por la muerte de un ser querido algunas culturas orientales consideran que existe «una actitud egoísta», en el sentido de que ya no está esa persona que nos proporcionaba el apoyo, la ayuda o el cariño. Tal vez tengan razón, y haya un fondo de egoísmo, y quizá entender que es parte de un proceso de la vida al que todos tarde o temprano llegaremos es una valoración que ayude a superar la tristeza y seguir adelante. Pero la tristeza es un signo también de reconocimiento a la persona que ya no está con nosotros y del valor que aquella tuvo para nosotros. Es un «homenaje» que prudentemente no conviene alargar y evitar su evolución a la depresión. Cuanto mayor es la sensación de pérdida, mayor es la tristeza que sentiremos. No obstante, la reflexión interna o introspección realizada nos permite valorar el significado de las cosas: incluido el significado de la vida misma y sus connotaciones espirituales inherentes a la naturaleza humana desde el principio de nuestra civilización. Tras superar un proceso de duelo aparece una persona más evolucionada en muchos de los niveles de su yo.

La tristeza estimula al individuo a desatender otros estímulos de su entorno, como un nuevo período de gestación de su propia personalidad. Y es importante, por un lado, respetar dichos períodos de duelo, pero no lo es menos saber cuándo es suficiente. Actualmente, ya no es tan frecuente el uso en España del negro en señal de la pérdida de un ser querido. Es algo meramente cultural pero con un mensaje al resto que podría significar «he perdido a mi pareja y pido apoyo». O dicho de una manera más académica, se busca que la atención sea dirigida hacia la eventual solución de su actual situación, realizando los ajustes necesarios para seguir llevando a cabo una vida adaptativa y saludable (Barr-Zisowitz, 2000).

Ya hemos visto lo que a valoración se refiere. En cuanto a su respuesta fisiológica, la tristeza viene acompañada de un incremento del sistema nervioso simpático; por tanto, se incrementa la conductancia de la piel, se produce un aumento de la presión sanguínea y, en menor medida, de la frecuencia cardíaca. La diferencia más clara con el miedo y la ira, en el caso de la tristeza, estriba en unos valores menos intensos que las anteriores emociones en la activación del sistema nervioso simpático, en lo que a los síntomas cardiovasculares se refiere; sin embargo, la tristeza es más visible en la conductancia de la piel.

Es obvio, la ira nos prepara para la defensa (y segregamos norepinefrina y menos epinefrina), y el miedo (justo a la inversa, más epine-

frina y menos norepinefrina) para la huida; la tristeza, por el contrario, no necesitamos activar nuestro sistema locomotor.

La expresión de la tristeza es detectable por la orientación hacia abajo de las comisuras de la boca, que son la consecuencia de una relativa pérdida del tono muscular facial y del tono muscular general en el organismo. La apatía percibida por lo demás refleja la pérdida del interés. Las conductas de la emoción de tristeza son pocas y, en general, se restringen a proporcionar información a los demás acerca del estado de pérdida en el que se encuentra una persona. No obstante, esta apatía es el inicio a la búsqueda del equilibrio, como en las demás emociones, tras la llegada del apoyo, superación del duelo y toma en perspectiva de lo que ahora debemos afrontar.

De la tristeza a la depresión

Ya fue anteriormente comentado que la tristeza prolongada puede terminar en depresión; aunque también hay otras emociones, como el miedo o la ansiedad, que pueden desembocar en depresión. Estamos claramente entre los 180° y los 270° del MCA. Donde aparecen tanto la afectividad negativa como los procesos de desactivación del arousal.

El enrojecimiento, típico de la emoción de ira, y la palidez, típica de la emoción de miedo, son consecuencia de la afluencia de la sangre. De hecho, el enrojecimiento del rostro, en el caso de la ira, es una clara señal o mensaje al emisor del agravio.

Si atendemos a las «fuentes especializadas de diagnóstico», como la Organización Mundial de la Salud o similares (como la APA), señalan que la depresión es un trastorno caracterizado por la presencia de un humor (¿se acuerdan? Bajo contenido cognitivo pero de larga duración) depresivo durante, al menos, dos semanas; pero, además, al menos tres síntomas de la siguiente lista deben estar también presentes:

- Pérdida de interés por actividades placenteras.
- Baja autoestima.
- Sentimientos de culpa.
- Pensamientos y/o intentos de suicidio.
- Disminución de la energía.
- Agitación.
- Problemas de sueño.
- Modificaciones (incremento o decremento) en el apetito.
- Problemas relacionados con el pensamiento y la concentración.

También parece que la incidencia de este trastorno es mayor en mujeres (prácticamente el doble), aunque hay cierta controversia en esto, pues es probable que los varones oculten o «nieguen» la presencia del «hecho depresivo». Es importante el reconocimiento del problema como paso previo a la solución, pero es difícil constatar si esto se produce o no. Es decir, si alguien nos informa de que no siente o percibe en él/ella el problema, o el síntoma, la persona no siente la necesidad de evolución y cambio y, por tanto, la motivación necesaria para la búsqueda proactiva de la solución.

Aunque también parece que cuando el estado civil es «soltero/a», no hay diferencias en la incidencia entre varones y mujeres; esta desproporción es en muestras de personas casadas (Carpi et al., 2008). Así que puede haber circunstancias más culturales que biológicas, o al menos es legítimo pensar sobre este matiz¹⁷.

Pero lo que sí tenemos claro, matices sobre el género aparte, es que en la depresión hay un claro enlentecimiento de los procesos cognitivos y una negatividad presente en las valoraciones del sujeto.

Por ejemplo, las personas depresivas reducen los procesos de atención al mundo externo, y se centran en los internos. La imagen del depresivo en su propia concha es algo más que un mero eufemismo, ¿pero por qué? Una de las causas está en «distanciarse» de aquello que parece dañarle e iniciar un nuevo proceso de fortalecimiento. Al disminuir los procesos multifacéticos de la atención (selección, planificación, orientación y alerta) el sujeto tiene más recursos para atender a sus propias demandas.

Es un proceso más complejo de lo que parece, pero la depresión debe tener una razón adaptativa o no tendría sentido su existencia. Es nuestra visión.

Contemos el caso de F., una persona diagnosticada, en el servicio de psiquiatría de una importante institución de salud mental sevillana, de depresión profunda. F. llevaba dos años de baja, su familia y mujer se sentían agotados porque nada parecía facilitar su mejora. De hecho,

¹⁷ De hecho, si tenemos en cuenta la consideración de la mujer en la sociedad, se aprecia que, en las culturas en las que el papel de la mujer se encuentra devaluado, la incidencia diferencial es todavía mayor, mientras que, en aquellas culturas en las que se valora más a la mujer, las incidencias específicas por sexos están más próximas. Son detalles que, quizá, podrían llevarnos a sugerir que las influencias culturales hayan producido una «asignación» de la tristeza a la mujer (la tristeza es una emoción femenina), y de la ira al hombre (la ira es una emoción masculina). En cualquiera de los casos, analizados en su conjunto los distintos estudios realizados, la razón mujer-hombre suele situarse, de nuevo, en torno a 2:1 (Carpi et al., 2008).

los psicólogos en una terminología no escrita solemos llamar a ciertos pacientes «vampiros». Los *vampiros* son esos usuarios que tras una sesión terapéutica con ellos tenemos la sensación de que nos han dejado vacíos y agotados. Son, en cierto sentido, personas que desarrollan valoraciones del tipo: «no entiendo por qué mi pareja se siente bien, cuando debería sentirse mal por cómo me siento», o del tipo «noto que todo el mundo me evita», «nadie quiere estar conmigo», «nadie se acuerda ahora de mí». Daba la sensación de que era más fácil que F. nos metiera en su pozo antes de permitir que le sacáramos de él. Pero si atienden a sus valoraciones, F. repetía siempre unos pronombres: *yo, me, mí, conmigo*. Mientras que su mujer solía utilizar otros pronombres: *nos, nosotros, yo, te, ti, contigo*. El discurso de F. transmite una energía centrípeta (hacia él mismo), mientras que su mujer y familia era centrífuga (hacia fuera). Entramos directamente en el terreno de los valores y actitudes. La actitud de F. era claramente egocéntrica y egoísta. Pero F. no lo veía, como tampoco veía que cuanto más centrípeto era su discurso, más prolongado iba ser su situación de depresión.

Así que tras cuatro meses de escucharle, porque apenas nos dejaba aportar ideas, cambiamos de estrategia y empezamos a ver a la familia también. Teníamos que conseguir que F. comprendiera que la razón, no podemos precisar cuánta, de su depresión era consecuencia de su visión egocéntrica de la vida. Su mujer nos dijo que a F. le gustaban los perros y no tenía ninguno. Así que su mujer y parte del equipo fue a la sociedad protectora de animales (muy cerca por cierto de la institución donde trabajamos a inicios de los noventa) y «pidieron prestado» un cachorro de la raza *perro de agua*, muy típico de la sierra gaditana.

Llegados a este punto, mientras empezábamos la sesión, F. escuchó el leve «llanto» del cachorro encerrado en el patio de la consulta. F. paró inmediatamente y nos preguntó qué era eso que escuchaba y le comentamos que era un cachorro de perro de agua que teníamos que llevar a la sociedad protectora de animales. A F. pareció molestarle que devolviésemos un cachorro. Le dijimos que no podíamos hacernos cargo de él y que lo mejor era que otro lo hiciese. F. dijo: «Pobre perro, otro más que será desatendido». Fue perfecto que dijese eso. Así que le propusimos un trato que consistía en que si F. se llevaba al cachorro una semana la sesión presente le saldría gratis. Y F. aceptó encantado de no pagar y no tanto de llevarse al cachorro. En la sesión siguiente F. trajo a «Luna» y me temí que con la intención de devolverlo. Pero F. venía a reclamar un nuevo acuerdo porque a medida que interactuaba con «Luna» y le iba proporcionando cuidados (vacunas, cuidados veterina-

rios) consideraba que era más su responsabilidad y más reacio era a deshacerse del cachorro. Al final de la sesión F. planteó si podía seguir una semana más con el acuerdo y le dijimos que era posible pero si podía también describirnos cómo se sentía. F. no quiso contestarnos y dijo que lo haría en la siguiente sesión. Cuando ésta llegó nos dijo que no pensaba devolver a «Luna», que se sentía mucho mejor y que ahora entendía que era su actitud egocéntrica la causa de su depresión.

F., simplemente comprendió que él podía revocar su situación, que necesitaba cambiar la valoración hacia un discurso más positivo. Entendió que cuando descentró su discurso de sí mismo hacia fuera de sí mismo su sintomatología depresiva se reducía e iba a mejor. Tras un rápido cambio de actitud, él mismo comunicó que deseaba terminar sus sesiones. Su familia le animó a colaborar con la sociedad protectora de animales y lo último que escuchamos sobre él es que poseía un puesto de responsabilidad en dicha sociedad.

Avisamos que el caso particular de F. puede no ser extrapolable a otros casos de depresión, porque hay muchos tipos de depresión. Al final, el problema de F. era existencial y no biológico ni externo. Simplemente, su egoísmo le llevaba a ser rechazado por el resto y a sentirse triste y marginado. Cuando F. comprendió que debía centrarse más en los demás, en su familia, aunque empezara por el cuidado de un cachorro de perro de agua, entendió que él tenía en sus manos la posibilidad de revertir su situación personal.

La depresión si tiene alguna utilidad adaptativa debe estar relacionado con un proceso de un nuevo yo, basado en la necesidad de mejorar su situación, en que todo el sufrimiento vivido le sirva como conocimiento y expectativa de eficacia por evitar dicha situación en un futuro. Creo que puede ser general, que todo el mundo en algún momento de su vida ha pasado por trances similares, en mayor o menor medida, a los que F. Se necesita romper el «caparazón» con una nueva construcción personal con más fortaleza. Sufrir nos enseña, porque en el hecho de no querer sufrir necesitamos aprender nuevas cosas.

Las personas depresivas tienen unas expectativas más negativas sobre sí mismas que las no depresivas (Alloy y Ahrens, 1987); o lo que es lo mismo, una evidente valoración negativa de lo que le sucede, pero la experiencia terapéutica nos ha enseñado que hay que dar un enfoque del porqué y no de qué, es decir, hay que buscar las respuestas de por qué una persona sufre de depresión en vez de buscar sólo una reducción de su sintomatología depresiva. Y el depresivo tiene sus procesos cognitivos —percepción, atención, razonamiento y memoria— con

resultados relativamente disfuncionales, así que el papel del terapeuta y de su red de apoyo debe entender que el depresivo debe buscar su punto de inflexión. De la profesión orientadora y terapéutica se esperan respuestas y no relaciones entre síntomas y funcionamiento. Es algo que los depresivos ya intuyen, lo que esperaría alguien con un problema de sintomatología depresiva es saber ¿por qué sufro de depresión?, y sobre todo, ¿cómo solucionarlo?

En este sentido, por ejemplo, el estudio de sintomatologías negativas, como es el caso de la depresión. Nos referimos a la desesperanza aprendida. Un sujeto llega a la situación de desesperanza o indefensión aprendida cuando tras repetidas exposiciones a un determinado acontecimiento, las personas aprenden en qué medida sus conductas no influyen en los resultados obtenidos. Así, cuando se aprende que los resultados no dependen de las propias actividades voluntarias, el individuo en cuestión desarrolla una *indefensión aprendida*, que, a grandes rasgos, se refiere a un estado psicológico que resulta cuando una persona percibe que los acontecimientos que ocurren son incontrolables (Seligman, 1975). Aclaramos, para las personas legas en psicología, que cuando hagamos lo que hagamos las consecuencias siempre son negativamente las mismas: produce indefensión aprendida. Por ejemplo, el maltrato infantil. Si el niño no es capaz de establecer una relación entre su conducta y su premio o castigo, entonces no hará ninguna en particular porque no posee un claro patrón de a qué debe ajustarse. Pueden mostrarle indiferencia por una grave conducta y reñirle y maltratarle por otra de menor gravedad. Estos niños terminan desarrollando sintomatologías depresivas.

Por ejemplo, la indefensión aprendida produce repercusiones negativas, o deficiencias, como una disminución considerable de las conductas autónomas y/o voluntarias porque no les merece la pena intentar ningún tipo de actividad, ya que el resultado siempre será el mismo: el fracaso. O aparecen pensamientos pesimistas, y no buscan soluciones porque las ven imposibles (de nuevo la ley de Yerkes-Dodson), porque perciben que una determinada situación se encuentra fuera de su control, y, por tanto, no saben cómo regularla. Y en el desarrollo de la indefensión aprendida se gesta la tristeza y el miedo (Carpi et al., 2008). El miedo se produce ante la posibilidad de un castigo no predecible, y la tristeza, ante la incapacidad de poder predecir qué podría perder esta vez.

Lo que nos preocupa de la indefensión aprendida es que estas personas se resignan antes a su suerte o destino, y su conducta manifiesta de lucha desaparece antes que en las personas sin indefensión aprendi-

da. Aun así es extraordinario cómo hay sujetos resilientes (resistentes de forma exitosa, en menor o mayor grado) incluso en situaciones de desamparo social y cultural. Mestre, Segovia y Guil (2007) encontraron que los niños más emocionalmente inteligentes en situaciones de desamparo social y cultural cumplían más criterios de resiliencia que los no tan emocionalmente inteligentes.

Otra cuestión que también nos preocupa es la disminución del sistema inmunitario de las personas que han desarrollado esta pauta de indefensión aprendida (Garssen y Goodkin, 1999), que puede ser interpretado como el inicio de su resignación a la desesperanza.

Pero si la indefensión ha sido aprendida, también es posible desaprenderla y aprender nuevas fórmulas y relaciones que suba, su autopercepción de autocontrol. Como vimos al principio del libro, las personas con indefensión aprendida probablemente no han desarrollado competencias de regulación emocional (*underregulation*), pues el control, o la perspectiva de autocontrol, de las personas indefensas es escaso.

Carpi y colaboradores nos explican el proceso que implica «regular» dicha indefensión: (1) la percepción de una situación ambigua y de incertidumbre donde puede haber consecuencias negativas probablemente, y sin poder perfilar exactamente cuáles pueden ser dichas consecuencias, da lugar a la experiencia de ansiedad; (2) más adelante, cuando la incertidumbre desaparece y se constata que el daño y las consecuencias negativas son reales, la ansiedad se convierte en miedo, pues ahora se sabe las consecuencias de la situación; (3) el miedo, por la certeza de una pérdida, desencadena una importante activación para enfrentarse a dicha situación; (4) si el sujeto superase la situación, ahí acabará la emoción de miedo y el sujeto registrará la respuesta para un futuro, pero si, por el contrario, la persona ve que no puede solucionar la situación, y agotadas sus posibilidades de encontrar una solución, se produce un cambio importante en el individuo, dando lugar a la impotencia o indefensión. En este momento, el individuo ha aprendido que sus respuestas no pueden hacer remitir la situación negativa; el individuo constata la incontrolabilidad de la situación y que no puede hacer desaparecer la situación negativa, y (5) la indefensión produce efectos importantes, aunque el miedo sigue presente, comienza a experimentarse también tristeza, el sujeto «baja los brazos» y se rinde hasta llevarle a la desesperanza (2008).

Finalmente, hay otros factores que ayudan a enfrentarnos a las situaciones, como la motivación intrínseca *vs.* extrínseca. Si las personas basan sus resultados en ellos mismos, motivación intrínseca, o en los de-

más, extrínsecas, la atribución o expectativa de control de su situación es diferente. Así, las personas que basan la expectativa de control en ellos mismos, intrínseca, saben que los resultados de sus esfuerzos dependen más de ellos mismos que de factores externos. Mientras que los de motivación extrínseca atribuyen sus resultados a causas externas o a la suerte. Y, por otro lado, podemos hablar de si ello es *estable o inestable*, es decir, si la expectativa de la duración de la situación es temporalmente corta o larga.

Otra dimensión es lo que se denomina *global-específica*, que hace referencia a una suerte de estabilidad situacional, que permite establecer si las causas de los resultados son susceptibles de ser generalizadas a diversas situaciones, o si, por el contrario, son específicos de la situación concreta en la que se encuentra el individuo.

Concretando, las personas que sufren de depresión por desesperanza suelen tener una motivación extrínseca, y su estilo atribucional es de estabilidad y globalidad, mostrando síntomas de ansiedad.

Retomando el cuestionario, la cuestión número 1¹⁸ es una situación para regular la tristeza por suspender o «perder» el aprobado. De todas las opciones, las personas más emocionalmente inteligentes eligieron la tercera, 1.c), «Le sugeriría que pidiese una revisión de su examen y tratase de comprender cuáles son las causas del suspenso para reparar errores en un futuro». En este caso, la motivación es intrínseca; esto es, «yo no he aprobado el examen» en vez del clásico «me han suspendido»; la atribución es específica e inestable: «yo no he hecho para este examen lo necesario para superarlo», en vez de atribuciones globales y estables del tipo «siempre me pasa lo mismo, parece que me tienen manía». La primera opción, por ejemplo, «Le diría que aceptase que en todo examen existe la probabilidad de suspender», es la que los sujetos con más inteligencia emocional consideran la menos mala de las otras tres opciones, pues se habla de una probabilidad presente en este tipo de situaciones, pero no tiene el factor: «voy a entender qué puedo hacer para la próxima convocatoria de examen». La opción 1.b) hace referencia a lo que antes denominábamos estilo motivacional extrínseco, «Le haría ver que el hecho de suspender el examen se debió a la mala suerte», y este tipo de consejos pueden descargarnos de la culpa, a corto

¹⁸ Pedro se siente muy frustrado y triste tras suspender un examen al que le había dedicado mucho esfuerzo y tiempo, te ha pedido que le aconsejes qué hacer para no sentirse tan frustrado. ¿Cuál sería la respuesta más probable que le darías a Pedro para que DISMINUYA SU TRISTEZA?

plazo, claro, pero no es lo más adecuado para afrontar la tristeza. La última respuesta, la 1.d): «Le diría que viese cuántos compañeros más han suspendido, porque así se daría cuenta de que hay otros en la misma situación que él», es el típico dicho «mal de muchos, consuelo de tontos», y la verdad es que consuela pero es fútil y envidioso. Estar bien en la medida que los demás se sienten igual o peor es demostrar pobreza de espíritu. Las personas emocionalmente inteligentes eligen esta opción en último lugar.

7.1.4. Asco

Esta emoción, básica como las anteriores, se caracteriza por la apreciación en el sujeto de tensión dirigida a la evitación del objeto o estímulo en cuestión, con un significado de repugnancia y una respuesta fisiológica que nos da la sensación de náuseas.

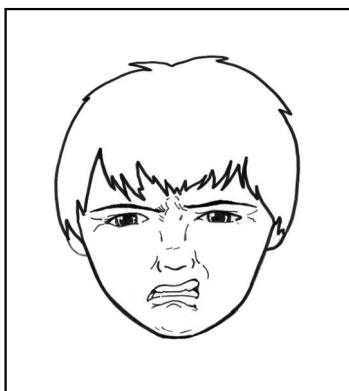


Figura 7.6. *Expresión de asco.*

En el plano valorativo, parece haber en la valoración cognitiva muchas matizaciones dependiendo de los ámbitos que, por aprendizaje e influencias culturales, pueden llegar a desencadenar la emoción de asco.

La visión adaptativa del asco no sólo es biológica (esto es, evitar algo que puede ser dañino para nuestra salud), sino también en la gran diversidad de situaciones sociales, morales, éticas, o de cualquier otro aspecto relacionado con los contextos de interacción social.

Algunos autores, como Seligman, señalan que el asco puede ser entendido como una respuesta de *preadaptación*¹⁹, que permitiría la utilización de una estructura ya existente para una función determinada con un propósito diferente. Por ejemplo, el asco puede ser expresado como una muestra de rechazo por una conducta externa que nos parece poco aceptado socialmente. Por ejemplo, recordamos ciertas expresiones de asco en Estados Unidos cuando una madre fumaba cerca de sus hijos. Esta señal externa de reprobación aceleraría el proceso de aculturación o normalización a una cultura con otros valores.

Es decir, el asco también, como las anteriores, tiene su función social. En estas ocasiones, se puede hablar de asco interpersonal que evita el contacto físico.

El asco suele ser evocado por factores como el sabor, los olores, el aspecto de la comida o de la persona, las referidas a la ocurrencia de algunas conductas que van en contra de los principios y creencias morales, religiosas, o culturales e incluso políticas de un individuo; las referidas al contacto físico con elementos desagradables o peligrosos.

El significado, por tanto, valoración, que asociamos a la emoción de asco se encuentra relacionado con lo que ya hemos denominado un patrón de conducta de reforzamiento negativo, es decir, escape, alejamiento o evitación de un objeto, idea o persona que nos repugnan.

Así que una de sus funciones más relevantes es la de proteger al organismo de la ingestión de comida o alimentos en malas condiciones; y que podría ser perjudicial para la salud del sujeto. No obstante, esta función de asco el sujeto lo generaliza a otros ámbitos de su vida personal y social, incluso cultural. Como vimos, con el tema de la preadaptación y asco, esta respuesta puede ser estimulada por motivos culturales. Por ejemplo, la tradición francesa y española de comer caracoles no es bien recibida por la población de origen anglosajón.

Además de lo mencionado hay otros estímulos con capacidad para provocar de forma instantánea la emoción de asco: una mala higiene

¹⁹ Algunos autores, como Seligman (1970) o Mayr (1974), con otra terminología pero de definición semejante, mencionaban la preadaptación como la especial predisposición para el desarrollo y manifestación de ciertas conductas que son vitales para la supervivencia. Concretamente, Seligman se refiere a la existencia de «*conductas preparadas, conductas no preparadas y conductas contrapreparadas*»: las conductas preparadas son las conductas instintivas, las conductas que rápida y fácilmente se aprenden; las conductas contrapreparadas son conductas muy difícilmente aprendidas, incluso conductas imposibles de aprender; entre los dos extremos comentados se encuentran las conductas no preparadas, que son conductas que implican un proceso de aprendizaje, como aprender a conducir, y que suelen ser asociaciones arbitrarias, y dicho aprendizaje suele ser más lento y costoso que en las conductas preparadas.

corporal, la conducta sexual con una pareja inapropiada (por ejemplo, la zoofilia o entre hermanos), la amputación de un miembro corporal y el contacto con individuos muertos (Rozin, Haidt y McCauley, 1993).

La función social del asco ya vimos que es un modulador de conductas no deseables; por tanto, su valor está relacionado con el asentamiento o consolidación de pautas culturales que están vigentes en un grupo, sociedad o pensamiento moral. Y el asco ayudaría a mantener la protección y la preservación de la sensibilidad cultural (Miller, 1997).

Como bien señalan Carpi et al. (2008), esta perspectiva nos permite establecer una clara vinculación de la expresión y percepción del asco con la ética o moralidad de un entorno social de referencia. Así, señalan el trabajo de Shweder, Mahapatra y Miller (1987) sobre la teoría de las tres éticas de la moralidad. Esta teoría defiende que el pensamiento y el discurso moral puede ser establecido en tres dimensiones: la de la *autonomía personal*, propia de cada individuo, que es la que predomina en la sociedad occidental, enfatiza la libertad, la solidaridad (aportación nuestra), el bienestar y los derechos del individuo; la *social* o comunitaria, que gira en torno a la importancia de la familia, del grupo o sociedad, del país en el que se inserta el individuo; la de la *divinidad*, que es una guía a los individuos en la búsqueda de su bienestar espiritual. Aunque puedan coexistir dichas formas en todas las culturas, lo más habitual es que en cada una de dichas culturas se priorice jerárquicamente una de ellas sobre las otras dos. Por ejemplo, un ámbito de referencia religioso, sea cual sea, prioriza la ética divina, por encima de la personal o familiar.

Hablemos ahora de cuál es la dimensión fisiológica del asco que, por cierto, posee una única característica asociada a la experiencia de náusea. En este caso, a diferencia de las anteriores, se produce una activación del sistema nervioso parasimpático. En concreto, por la activación del nervio vago, y por ende una disminución del SN simpático, pudiéndose apreciar una cierta inactividad o disminución de la actividad simpática. Por tanto, disminuye la presión sanguínea, la palidez facial, el enlentecimiento de la respiración, y el evidente efecto sobre el funcionamiento general del sistema gastrointestinal.

La expresividad de asco está asociada fundamentalmente a la cara y fácilmente reconocida en muchas culturas, apreciándose cómo la boca y la nariz adoptan una posición específica que denota rechazo.

A nivel particular, Mestre, Larrán, Martínez-Cabañas y Guil (2011) han comprobado mediante el uso de un software para la evaluación de la competencia de percepción de emociones en sordos, con lenguaje

de signos y oralizados, cierta dificultad, especialmente para aquéllos con el lenguaje de signos exclusivamente en discriminar la emoción de asco de la emoción de ira. Expresiones parecidas, por un lado, sin embargo identificaban el asco como ira, y no viceversa, por otro lado.

La situación número 8 del cuestionario²⁰ hacía referencia a un caso de vergüenza y asco. El asco de Eva era más hacia sí misma, por razones que pueden ir desde cuestiones de rechazo por su cobardía como de rechazo a un cuerpo tocado por alguien no apropiado. En cualquier caso, nos gustaría tratar esta situación, basada en un hecho real, en el apartado de vergüenza dentro de las emociones sociales.

7.1.5. Alegría

Ahora sí que entramos en el primer cuartil del MCA, donde la valoración es positiva y se produce la activación del arousal. La alegría no aparece, en principio, asociada a ninguna problemática interna de un sujeto (Levenson, 1999). Si acaso en contextos sociales de duelo y pena no parece muy apropiado hacer expresión de alegría.

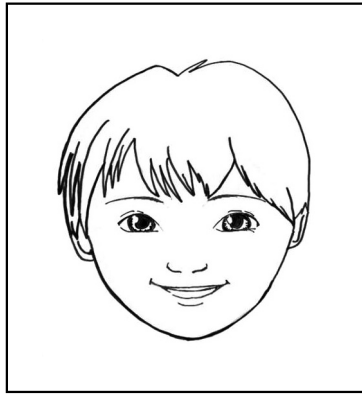


Figura 7.7. *Expresión de alegría.*

²⁰ Eva es una chica de 16 años. Ha sido víctima de tocamientos sexuales por parte de uno de los hermanos de su padre en varias ocasiones. Eva no se atreve a poner en conocimiento de nadie su situación, pues teme que no la crean. La situación le está generando algunos síntomas de ansiedad y especialmente de vergüenza y asco hacia sí misma. Sus padres y amigos empiezan a estar preocupados por ella. Eva empieza a decir a sus allegados que siente vergüenza y asco de sí misma. Si Eva contase lo que le sucedió y te pidiese ayuda, ¿cuál sería la respuesta más probable con la que podrías ayudarle a reducir y eliminar sus sensaciones de ASCO y VERGÜENZA sobre ella misma?

La alegría es también una emoción básica, por tanto, innata y universal, y que prácticamente se manifiesta a mitad de su primer año de vida (Mestre, Núñez-Vázquez et al., 2007) y cuya finalidad es favorecer el desarrollo «del amor y cariño» con sus progenitores y/o cuidadores; lo que le otorgará una mayor probabilidad de supervivencia (Weisfeld, 1993).

Las personas se sienten alegres cuando consiguen, o se acercan, a la consecución de una meta para ellas valiosa o apetitiva. La alegría también puede aparecer con la expectativa o probabilidad subjetiva de ocurrencia de un acontecimiento positivo.

La alegría, por consiguiente, tiene el papel de favorecer el bienestar general, repercutiendo de forma positiva en todas las dimensiones (mental, fisiológica y motórica) de la respuesta humana.

Algunos, como el enfoque psicoanalítico, señalan que la alegría es una liberalización de la tensión acumulada tras «la espera» por si se consigue o no la meta. Pero para nosotros, la función más representativa es la función de mejorar las relaciones interpersonales. La alegría, además, suaviza las tensiones, la diversión compartida incrementa las sensaciones de alegría en uno mismo y en otros.

La alegría, entrando al terreno fisiológico, provoca importantes modificaciones en el balance hormonal del organismo, en el que no deseamos entrar en mucho detalle, pero como se intuye del MCA es de signo contrario a las situaciones de estrés. La alegría desacelera el ritmo cardíaco, la elevación de la comisura de la boca y las típicas arrugas en los ojos (¿se acuerdan de lo de la sonrisa de Duchenne?) cuando la emoción es sincera.

La alegría es el vehículo de transmisión hacia los estados afectivos que vimos en el MCA de júbilo, felicidad y otros.

La alegría es beneficiosa en nuestro sistema de defensa inmunitario, justo al contrario de la tristeza, aumentando los niveles de endorfinas y niveles de inmunoglobulina A (Greenberg y Paivio, 1999).

La manifestación de alegría nos conduce a focalizarnos en el evento que la provocó. Es curioso observar cómo la risa de otras personas puede ser tan contagiosa. Es digno de observación cómo hay gente que rápidamente simpatiza, empatiza y comparte la sensación del que inició la risa contagiosa. Porque hay personas que no se simpatizan, pudiendo ser interpretado de muchas maneras por los que no podemos entrar por su dificultad. Pero también es agradable observar que otras personas se alegran de tu propia alegría.

Además de la sonrisa de Duchenne, o sincera, que es una sonrisa espontánea y natural, también existe la sonrisa falsa, no espontánea o

antinatural, poco espontánea y que es producida de una manera voluntaria (por ello no se arruga la comisura externa de los ojos) y que se produce como medio para conseguir un objetivo, por lo que es posible referirse a este tipo de expresión en términos de «sonrisa instrumental»; la sonrisa miserable, que es la que ocurre también de forma voluntaria, sin que exista un estado relacionado con, o parecido a, la emoción de alegría; más bien ocurre lo contrario, esto es, existe un estado relacionado con alguna otra emoción con connotaciones negativas, de tal suerte que esta forma de sonrisa también tiene un objetivo particular, cual es el de enmascarar u ocultar la existencia de alguna de esas emociones negativas; la sonrisa miserable se aprecia con más facilidad cuando la emoción que se intenta ocultar tiene que ver con la tristeza o con el miedo: el resultado es una especie de mueca desfigurada.

La cuestión número 4²¹ no es fácil de afrontar, y a pesar de que en el amor romántico hay muchos componentes de alegría, el factor decisivo de esta cuestión tiene que ver con las metas y la expectativa de alcanzarlas. La alegría como emoción positiva requiere de ese tipo de incentivos. La meta que se plantea Ángel es que su pareja recobre su emoción o estado de felicidad. Como vimos en el MCA, estos estados son activos y positivos, y por tanto, las estrategias deben ser proactivas y de buenas valoraciones. ¿Cómo aconsejaron las personas más emocionalmente inteligentes en nuestra investigación? (Mestre y Guil, 2012)²².

En esta ocasión los sujetos más emocionalmente inteligentes optaron por la 4.^a opción, aunque no con una mayoría abrumadora, «Ángel, analiza minuciosamente qué cosas le decías a tu pareja, qué le gustaba de ti y qué ya no haces, y vuelve a hacerlas sin pedir ninguna contraprestación por parte de ésta». Lo mencionamos en otro pasaje de este libro, «amar con letras mayúsculas implica dar» y parece que es lo que nos aconsejan las personas más capaces para el tratamiento de la información emocional. La primera opción, la 4.a), «Ángel, considera seriamente que todas las parejas tienen un ciclo y que probablemente no merece la pena hacer mucho esfuerzo por retener a tu pareja» es un consejo

²¹ Ángel consideraba que él y su pareja vivían felices porque aún sentía amor por ella. Pero pasado un tiempo él ha notado cierto enfriamiento de su pareja hacia él y echa de menos los buenos momentos. De cara a que Ángel pueda mantener y relanzar su relación con su pareja, ¿cuál sería probablemente la respuesta que le dirías a Ángel para que relanzase EL AMOR ROMÁNTICO DE SU PAREJA HACIA ÉL?

²² ¿Qué aconsejan las personas emocionalmente inteligentes en situaciones de conflicto emocional? Puede verse en Mestre, J. M. y Guil, R. en las actas del VII Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción, que se celebró en Cádiz del 24 al 26 de mayo de 2012.

pesimista que alejaría a Ángel de su meta, y el cambio de valoración le llevaría a estar triste por la pérdida.

La 4.b), «Ángel, habla con tu pareja y adviértele de este enfriamiento y de tu sincero deseo por recuperar los buenos momentos», también fue moderadamente acogida por los sujetos más emocionalmente inteligentes, y es una estrategia de afrontamiento conjunta (con su pareja) que permitirá analizar la información de su pareja.

Y la 4.c), «Ángel deberías ser más detallista y considerado con tu pareja, verás como recuperas los buenos momentos», fue fríamente acogida por las personas más competentes en teoría, pues induce a la culpabilidad al incluir «deberías», y aunque ello lleve a Ángel a enmendarse la motivación cambia de «quiero a compartir mi alegría con ella» a «quiero evitar sentirme mal». Piénsenlo y decidan ahora cuál de las dos alternativas preferirían para que su pareja motivara su decisión de relanzar su relación con ustedes.

7.2. EMOCIONES SOCIALES

Las emociones que vamos a ver no son básicas y no son universales, y la mayoría de ellas se desarrollan en un contexto de aprendizaje donde ciertas normas de socialización determinan el desarrollo de dichas emociones. Particularmente, nos gusta la visión del añorado maestro Lazarus, que denominaba a un cierto colectivo de emociones, como la ansiedad, la culpa, la vergüenza o los celos, emociones existenciales (Lazarus y Lazarus, 2000). Pero también nos agrada mucho el enfoque de una abanderada de este tipo de emociones en España como es la visión de Itziar Etxebarria (2008), que las clasifica en función de si es el yo el que percibe que falla (culpa y vergüenza); de si el yo percibe que triunfa (orgullo y *hubris*) y de si el yo se compara y se percibe desfavorecido (envidia y celos).

7.2.1. Culpa y vergüenza

Ambas surgen cuando una persona considera que ha fallado, o que ha transgredido una parte de su sistema de valores o creencias; la diferencia entre ambas estriba a juicio de Etxebarria en clarificar qué implicaciones tiene cada una en el ámbito interpersonal e intrapersonal del sujeto, donde los aspectos morales y de ajuste psicológico son importantes.

De acuerdo con las indicaciones de Etxebarria (2008), parecen existir tres puntos de vista. En un primero estaría aquella que considera

que la vergüenza es más pública, de cara a los demás, que la culpa. Desde esta perspectiva, la vergüenza es una emoción que surge de la desaprobación de los demás, real o percibida, y la culpa, sin embargo, surgiría de la propia desaprobación y no requiere de observadores externos. En un segundo punto de vista parece haber diferencias en el motivo de su aparición, pues podrían estar provocadas por distintos tipos de transgresiones o fallos. Así, siguiendo una visión psicoanalítica del asunto, se sostiene que la culpa aparece cuando se transgreden ciertas normas o reglas (sociales, éticas, morales o religiosas); sin embargo, la vergüenza surge cuando no se alcanzan ciertos estándares o metas. La culpa es elicitada por la transgresión de los propios valores morales desarrollados, y la vergüenza porque no llegamos al ideal de yo que nos proponemos. El tercer punto de vista no se centra en los antecedentes como en los dos anteriores, sino en cómo el sujeto interpreta (y esto es lo importante para regular las emociones) sus transgresiones o fallos (por lo que es un consecuente). Visto así, mientras que en la vergüenza el foco de atención de la persona es uno mismo (por ejemplo, que mal lo hice) en la de culpa lo es la conducta (por ejemplo, lo hice mal). No es sólo una diferencia sintáctica, sino semántica también. La valoración fenomenológica de una y otra emoción varían algo más que sutilmente, pues el elemento estimulador pasa de ser interno a externo según sea el caso (Lewis, 1971). Parece que esta tercera visión a los ojos de los expertos, basados en sus estudios, es la más apoyada (Hoffman, 1998).

Por tanto, la vergüenza aparece como consecuencia de una valoración negativa de nuestro yo ante una determinada situación pública; es una experiencia poco agradable sentir vergüenza, nuestra acción se ve adornada de sonrojo facial, en ocasiones tartamudeo, nerviosismo y miradas evitadoras.

Cuanto más global es el fallo percibido sobre nuestro yo, más probable es que sea complicada la situación, y más lejos queremos estar de allí; es algo por lo que todos hemos pasado alguna vez. Sin embargo, a menudo, el avergonzado termina reinterpretando el suceso con justificaciones poco creíbles para los demás. Estas reinterpretaciones van desde la disociación del yo de la situación, así se protege la autoestima, o se trata de reprimir u olvidar. Probablemente, es mejor a corto plazo este tipo de estrategias y protegernos de volver a sentir la humillación. Pero si vamos a volver a pasar por la situación que nos hizo avergonzarnos, es mejor afrontar qué fue lo que nos produjo vergüenza que desarrollar cierta fobia que nos empuje a evitar las situaciones.

Alguna de las personas que sienten vergüenza, y al final miedo a hablar en público, empezó de una forma más o menos parecida a ésta: alguna vez en su época de estudiante pudo haber sido ridiculizada en público por algún comentario del profesor o de otros compañeros. En aquella situación tuvo que ser de tanta humillación personal que desearía no volver a pasar por ello; pero el problema es que muchos de los trabajos a realizar implican, en algún momento, hablar delante de un auditorio. Una situación de vergüenza puede ser lo suficientemente intensa que nos sensibilice en otros tipos de situaciones (lo que los psicólogos llamamos generalización de respuesta ante estímulos similares). Basta con una sola experiencia como ésta para generar cierta fobia a hablar en público, o delante de un auditorio más o menos numeroso. El miedo a volver a pasar por la misma situación en la que una persona sintió que falló, o le hicieron sentir que falló, puede favorecer la presencia de este tipo de ansiedades ante un auditorio donde pueda sentirse examinado y volver a sentir que falló.

La culpa, por su parte, surge de una evaluación negativa del yo más específica, referida a una acción concreta. En la medida en que la evaluación se centra en la conducta, y no en la imagen global de sí mismo, según Etxebarria (2008), la experiencia de culpa no es tan displacentera ni provoca tanta confusión como la de vergüenza. A diferencia de la vergüenza, la culpa no interrumpe la acción, en el sentido de evitar o de escapar de aquello que nos avergüenza. La culpa conlleva el deseo de corregir aquello que percibimos e interpretamos que transgredimos y a valorar de nuevo de cara a un futuro qué conductas realizar para evitar sentirnos culpables.

Las sociedades religiosas, unas más que otras, juegan con la ventaja de esta emoción. El deseo de no sentirse culpables por una transgresión moral puede tener un efecto pernicioso, como la manipulación de las voluntades a través de la culpa y el miedo a un castigo irreversible. Y como consecuencia suele ocurrir la tendencia a «echar las culpas» a los demás, por acciones de responsabilidad propias, para no sentirse culpables. De hecho, algunas de las reformas religiosas más impactantes de Europa, como el protestantismo, entre otras muchas razones, estuvo provocada por el abuso de concesiones de bulas para el perdón para paliar la *culpa por los pecados* (como medio de financiación de edificios para la Iglesia de Roma)²³.

²³ En el siglo xv se produjo una gran crisis en la Iglesia católica en Europa occidental debido a los numerosos problemas de corrupción eclesiástica y falta de piedad religiosa. La

En cualquier caso, cuando nos sentimos culpables deseamos reparar la falta y evitar en un futuro realizar la conducta que generó la culpa. Pero en muchas ocasiones puede que no sea viable la acción correctora, por ejemplo, porque la persona con la que hicimos el acto punible por nuestra moral ya no está con nosotros, y entonces la culpa puede ser muy displacentera y aversiva, hasta el punto de estar asociada esta emoción con ciertos trastornos del sueño.

Según Etxebarria (2008), la culpa, en principio, posee una intensidad negativa menor, es menos autodestructiva y, en la medida en que implica tendencias correctoras, se revela como una emoción más útil que la vergüenza en el plano interpersonal y más valiosa en el moral; si bien no es una cuestión definitivamente resuelta.

Algunos estudios apoyan la idea de que en la vergüenza en la exposición pública es más decisiva que en la culpa, no siendo necesario que dicha exposición sea hecha; porque mientras que la vergüenza se haya asociada tanto a experiencias no morales (experiencias de incompetencia e inferioridad) como a faltas morales, la culpa sólo se asocia a faltas morales (Smith, Webster, Parrot y Eyre, 2002). Es una cuestión léxica de cómo traducimos vergüenza. Del inglés *shame* o *embarrassment*²⁴. La expresión *shame* (vergüenza) parece significar, del antiguo sajón, cubrir (con la vergüenza uno generalmente se tapa la cara). Luego literalmente viene a decir que uno mismo se cubre. La vergüenza (*shame*) es definida como una emoción más allá de nuestro control y podemos ser conscientes o no de la condición de vergüenza. También es conocido como sentido de la vergüenza (*sense of shame*). Ser consciente o consciente de la condición de la vergüenza que se conoce como tener un «sentido de la vergüenza» que nos lleva a impedir mostrar conductas que sean víctimas de sentir la experiencia de vergüenza o de una situación embarazosa. Es decir, sentimos vergüenza cuando valoramos que nuestra acción no es socialmente apropiada. Por ejemplo, por experiencia propia aprendí a bailar sevillanas, dado que cantarlas era «de ver-

gota que colmó el vaso fue la venta de indulgencias para financiar la construcción de la basílica de San Pedro en Roma, que provocó finalmente que la cristiandad occidental se dividiese en dos, una liderada por la Iglesia católica romana, que tras el Concilio de Trento se reivindicó a sí misma como la única heredera válida de la cristiandad occidental expulsando cualquier disidencia y sujetándose a la autoridad del Papa, y otra mitad que fundó varias comunidades eclesiales propias, generalmente de carácter nacional para, en su mayoría, rechazar la herencia cristiana medieval y buscar la restauración de un cristianismo primitivo idealizado.

²⁴ *Embarrassment* se utiliza cuando la persona se siente expuesta a la mirada ajena y comete una falta leve, mínima, y *shame* cuando se siente expuesta a la mirada ajena y la falta era más seria, fuera ésta de carácter moral o no.

güenza» (expresión coloquial que viene a significar que alguien hace algo ridículamente mal).

Embarrassment, por contra, significa también vergüenza y *embarassing* puede traducirse como embarazoso. En este sentido, uno se siente en una situación embarazosa cuando creemos que nuestra acción o comportamiento no encaja socialmente, consideramos que no nos ajustamos, incluso si dicha situación no es moralmente errónea. Por ejemplo, estar en un acto social muy lejos de nuestro contexto habitual donde no nos sentimos cómodos.

Nos parece claro, entonces, que mientras la vergüenza a menudo es provocada por factores externos, la culpa está asociada a una experiencia emocional mucho más interna que externa; y, por otro lado también, mientras que la vergüenza se asocia al fracaso en el logro de metas, la culpa se asocia a la transgresión de normas.

De hecho, como señalamos antes con la influencia religiosa, hay claras diferencias culturales entre los países de influencia hispana, y católicos, y los de habla inglesa y protestante en el tema de la culpa y la vergüenza, siendo ambas más claras en los países de influencia cultural católica (por el contrario, son menos tendentes a la depresión). Es más, en los países anglosajones las diferencias entre las dimensiones pública/privada y fallos morales/no morales no parecen ser decisivas en su cultura pero sí en la nuestra (Etxebarria, 2008). Ésta es la razón fundamental que debemos tener a la hora de afrontar las emociones sociales: que ni son universalmente compartidas, ni expresadas. Y que cada cultura posee matices diferentes a tener en cuenta. Si la mayoría de las investigaciones sobre emociones sociales son anglosajonas, no podemos tomarlo tan literalmente como si fuesen de nuestra cultura. Veamos ahora detenidamente cada una de estas emociones.

Culpa

Ya vimos que la culpa es la emoción que surge cuando el yo se da cuenta de que ha realizado, o anticipa que va a realizar, algo que está mal. La mayoría de estos actos que enjuiciamos como mal tienen un claro componente social o interpersonal. Así, nos podemos sentir culpables si nuestra conducta, o la omisión de ella, puede suponer un daño a otros (Etxebarria, Isasi y Pérez, 2002).

Además, parece que la culpa se asocia fundamentalmente con dos situaciones: *a*) aquellas en las que una persona comete una falta que supone un daño para una tercera persona («culpa interpersonal»), y *b*)

situaciones en las que la persona contraviene su propio sentido de lo que «debe» ser («culpa intrapersonal») (Pascual et al., 2007).

Si por consecuencia de una acción alguien sufre, nos podemos sentir culpables. Por ejemplo, si alguien comete una injusticia con un compañero de trabajo y esta persona nos pide apoyo y se lo negamos por temor a represalias; sabemos que estamos transgrediendo un valor, ética o moral. Por otra parte, si sabemos que positivamente no estamos en la línea de lo que deberíamos estar haciendo, una determinada responsabilidad, y en vez de ello malgastamos nuestro esfuerzo en otras cosas, también podemos sentirnos culpables, e incluso llegar a desarrollar trastornos del sueño.

Lo bueno de la culpa es que la persona siente que «aquello» no encaja con su código moral y que necesita cambiar o revertirlo. Nos preocuparía más si una persona transgrede un código moral compartido socialmente y no se siente culpable, pues podríamos estar ante un sociópata o un irresponsable.

¿Quiénes sienten más la culpa? Según Lazarus y Lazarus (2000), las mujeres han sido más educadas para sentirse culpables, es como si ellas aceptaran el hecho de tener que sentirse responsables. En nuestra cultura ellas sostienen el valor «de ser la columna vertebral de la familia» y es probable que hagan suya esta idea cultural y la terminen por exteriorizar en el entorno social. Pero también hay razones que están relacionadas con la idea de *transgresión de un imperativo moral*.

A mediados de los noventa del siglo pasado recordamos el caso de S., un joven y brillante economista y financiero que había sido fichado por un importante banco español. Tenía buen aspecto, buenos modales y un impecable estilo a la hora de vestir; y también era muy religioso y solía acudir a una cita semanal con los «neocatecomunales»²⁵ de una importante población del sur español. Todo iba bien para S. hasta que se enamoró de una chica y los procesos evidentes neurovegetativos del enamoramiento (alta libido) fueron «reprimidos» por una conciencia religiosa excesivamente autocastigadora. S. no podía regular el conflicto entre sus valores morales y sus impulsos biológicos, lo que le llevó a una situación complicada consigo mismo y con su pareja. S. era una bomba de relojería a punto de estallar. Tras venir quejándose de extrema ansiedad el problema no tardó en verse. Tras explicarle detenida-

²⁵ Camino Neocatecumenal es una institución católica que, según sus estatutos, aprobados por la Santa Sede, se centra en la formación católica de sus miembros con un itinerario semejante al empleado por los catecúmenos de la Iglesia temprana o primitiva.

mente los peligros de una represión sexual, S. mantenía que no podía transgredir sus valores religiosos porque aún no estaba casado. Claramente le fue explicado que era una cuestión muy normalizada (incluso a mediados de los noventa) y natural en nuestros días, e incluso se debatió metafísicamente con él de que tal impulso «lo había puesto Dios» para algo. Al final de la sesión le propusimos a S. que lo expusiera en su grupo cristiano de referencia, pues no obstante es un grupo de apoyo religioso que puede ser de ayuda en casos similares a otros grupos de perfil más terapéutico.

S. nos comunicó que se sentiría avergonzado de hablarlo ante todo el grupo, así que decidió comentarlo sólo con algunos de sus compañeros de más confianza. Afortunadamente para S., recibió el consejo prudente que le alentó a no sentirse culpable por algo natural, aunque sí se le estimuló a ser responsable en sus relaciones sexuales. Cuando las figuras importantes para él de su grupo religioso le cambiaron sus creencias sobre el sexo antes del matrimonio, S. tardó muy poco en regularizarse.

El caso de S. nos permite ver que cuanto mayor es la fuerza represora de las normas sociales, como en la época tradicional victoriana, mayores son las probabilidades de los trastornos relacionados con la culpa y la vergüenza; por ejemplo, a una época muy puritana en la pasada década de los cincuenta, le sustituyó una época más liberal y transgresora como la de los sesenta. Los extremos no son deseables, porque la excesiva liberalización de normas sociales deja a los impulsos sin su balance (el clásico ello-yo-superyó freudiano) que puede llevar al camino del abuso de drogas, o embarazos no deseados.

Por consiguiente, por un lado, la culpa puede resultar de un mal balance entre uno mismo y sus valores (culpa intrapersonal), como acabamos de ver; y por otro lado, la culpa (como interpersonal) es una reacción a la tendencia natural y biológica de empatizar con la aflicción de otros que, en el curso del desarrollo, evoluciona y se convierte en deseo de tratar justamente a los demás (Hoffman, 1982).

La culpa se vive como una emoción aversiva, pero, además, pueden presentarse otras emociones, como la ansiedad, la agresividad, el asco, la empatía, el miedo, la vergüenza, o la baja autoestima (Etxebarria y Apodaca, 2007).

Siguiendo nuestro modelo de Kahneman (véase figura 4.2) sobre capacidad y atención, una persona con experiencia de culpa entraría de lleno en el proceso de «intenciones momentáneas» enlenteciendo otros procesos demandados hasta que se resarciera el «imperativo moral» des-

agraviado. Pero también puede producir pensamientos reiterativos sobre la situación y las sensaciones de culpa dependiendo de lo intenso que fue el desagravio. El sentimiento de culpa potencia el impulso de expiar, de hacer penitencia, reparar o buscar castigo por el mal cometido. Aún se nos viene a la cabeza en la película *La Misión* cómo Robert de Niro cargaba, con todos sus enseres militares por las cataratas de Iguazú, su culpabilidad tras matar a su hermano en un acto de celos. O el número de cruces de penitencia bajo la máscara de los penitentes en las cofradías de toda España.

La culpa puede llevarnos al deseo incluso de castigarnos, porque necesitamos expiarnos a nosotros mismos. Hasta tres veces se dice en las misas «por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa»; ¿pero qué hemos hecho?, nos podríamos preguntar a nosotros mismos.

Las funciones de las emociones sociales, obviamente tienen connotaciones interpersonales. Y la culpa, al estar asociada con otras emociones, como vimos, presenta también una amplia variedad de efectos. En el lado positivo, la culpa actúa como un factor inhibitor desde la agresividad hasta la sexualidad, pasando por la adicción o por las conductas antisociales (Mosher, 1998). La incongruencia entre los valores morales y la conducta necesita ser coherente y una de ellas debe ser inhibida: o la moral o la conducta transgresora. Si para buscar la congruencia cambiamos de valores morales, complicado pero puede ocurrir, puede ser una traición a sí mismo mayor de lo que uno cabría esperar de sí mismo, o no. Generalmente, las personas terminan optando por cambiar la conducta transgresora.

Sea como fuere, parece que la culpa constituye un proceso emocional por el que se consigue que las personas se sometan a determinadas demandas que, de otro modo, no aceptarían tan fácilmente, como llevar cruces, rezar prolongadamente, u otros modos de autoexpiación. Lo curioso del caso es que las personas son respetuosas con este proceso de lavado interior del que se sienten culpables, porque con ello se recupera el status quo y el beneplácito social. Una de las pruebas a lo que estamos haciendo referencia es la indignación que sentimos cuando por los casos de corrupción se observa una dudosa absolución judicial, probablemente por falta de pruebas inculpatorias, y, además, no «se devuelve» aquello que se malversó de los fondos públicos. Ayudar a las personas a expiar sus culpas puede ser una forma de compensar socialmente.

Pero también, debido a que los sentimientos de culpa son dolorosos, a veces tratamos con ellos de manera defensiva justificando nues-

tras acciones o «culpando a otra persona». Cuando alguien puede echar la culpa de lo ocurrido a otra persona, sus propios angustiosos sentimientos de culpa se pueden evitar o minimizar (Lazarus y Lazarus, 2000). Éste es el lado «maquiavélico» de regular las emociones de culpa y contiene ciertos peligros de enfoque social, y sobre todo político y/o religioso.

La adecuada conducta social que sigue a una transgresión moral, especialmente la que causa un daño a otra persona, es la de disculparse y rectificar. A veces, sin embargo, la disculpa no funciona, porque simplemente hay una formalidad, pues se ofrecen sin un sentimiento real de culpa y arrepentimiento. Y muchas otras veces la persona víctima de nuestra transgresión no acepta dichas disculpas, pues unas simples palabras no bastan por el daño percibido. Y por la manera en que éstas se revelan, por la entonación, uno puede llegar a percibir que no son del todo sentidas. Así que la disculpa conviene ser sincera, abyecta u ofrecer algún tipo de sacrificio personal para que la acepte la persona que ha resultado herida (Ohbuchi, Kameda y Agarie, 1989).

Retomando, ahora y aquí de nuevo el cuestionario, echemos un vistazo a la cuestión número 5²⁶, y veamos qué opinaron los más emocionalmente inteligentes a la hora de aconsejar a Alba. Alba se siente culpable de cancelar una boda que ha acarreado que su hasta entonces novio desarrolle una depresión. De entre todas las opciones, la 5.b), «Alba necesita asumir que la ruptura con su ex novio pudo provocar la depresión de él; pero es probable que ya estuviese mal, y ella sólo fue sincera», parece una de las más elegidas por los que mejor puntuación sacaron en el MSCEIT. Si lo analizamos, parecen tener razón, Alba no ha infringido ninguna norma moral, más bien ha sido honesta con él y, sobre todo, con ella. El hecho de suspender una boda nos parece mejor que romper un matrimonio poco tiempo después. Puede que su pareja de entonces ya se sintiese mal, pero la boda terminó por derrumbarle en una depresión.

Otra opción, aunque bastante menos elegida por ellos fue la 5.a): «Alba necesita hablar con su ex pareja y exponerle pormenorizada-

²⁶ Alba decidió cancelar su boda con su pareja porque notaba desde hace tiempo que no sentía lo mismo por ella. Al poco tiempo empezó a salir con otra persona por la que empezaba a sentirse atraída. Su novio no lo encajó muy bien y cayó en una depresión de la que actualmente no se ha recuperado. Esta situación le hace sentirse bastante culpable hasta el punto de que muchas noches no puede conciliar el sueño y no consigue avanzar con su actual pareja. ¿Cuál es la respuesta que más se ajustaría a tu forma de ayudar a Alba para que NO se sintiese CULPABLE?

mente las razones por las que canceló su boda. Necesita que él la comprenda». Si ella necesita sentirse menos culpable y habla con él, puede que termine sintiéndose más culpable. Es un riesgo para Alba, y, además, ¿quién comprende a él? La culpabilidad implicaba un acto de expiación no de inculpación. El hecho de que Alba se sienta culpable es porque no tiene claro ciertos aspectos morales o normas sociales. Si preguntamos a las parejas que han roto, podrán saber que hubieran preferido escuchar la verdad por muy doloroso que hubiese sido a que «se les engañe» deliberadamente mientras mantenían otra relación (Mestre, Guil y Sánchez-Ossorio, 2010). En estos casos los mejores consejos, como en otras emociones, tienen que ver con la valoración negativa, o positiva, del proceso y la funcionalidad del mismo.

La opción 5.c): «Alba tiene que tomarse un tiempo sin su actual pareja, hasta que su ex pareja se recupere de su depresión», sí que no es recomendable porque su actual pareja es un punto de apoyo para ella. Ahora bien, si realmente es refutado que Alba infringió una norma sea del tipo que sea y es asumida, no deja de ser un proceso de expiación el estar sin su actual pareja.

Finalmente, la 5.d), «Alba debe asumir que era mejor que su ex pareja sufriese a que fuese ella misma». Es probable que se tenga razón, pero no se sentirá mejor de la culpa hasta que ocurra uno de estos dos hechos: por un lado, y el preferible, que Alba entienda que no infringió ninguna norma moral razonablemente sostenible; o bien, aceptando que sí lo hizo según un criterio asumido de que «si hay planes de boda no se pueden suspender» y, por tanto, ahora que se siente culpable deberá realizar un proceso de expiación de su culpa que nos parece poco saludable.

Finalmente y concluyendo, la provocación de la culpa viene de la mano de un pensamiento o acción que interpretamos como una transgresión del código de conducta según el cual creemos que deberíamos vivir. La connotación de la significación, existencial para Lazarus y Lazarus (2000), debe estar relacionada con la opinión que tengamos de nuestras responsabilidades morales hacia nosotros mismos y el mundo. El significado relacionado con la culpa viene de «mamar» en la infancia y en el entorno de crianza unos valores dominantes de una determinada generación y época.

Los sentimientos de culpa más fáciles de manejar son los que tienen relación con actos o pensamientos concretos del momento, que podemos expiar. Es más difícil manejar o regular aquellos que están relacionados con nuestro carácter o personalidad. La culpa esconde una para-

doja: esta emoción, que habitualmente es el resultado de una acción inmoral, puede actuar subsiguientemente como un motivo prosocial o moral, con la revisión crítica de la propia conducta (Etxebarria, 2008).

La vergüenza

Siguiendo el trabajo de Pascual et al. (2007), esta emoción social engloba experiencias emocionales provocadas, al menos, por tres tipos de situaciones: (1) en las que hay un sentido de exposición al juicio de otros, y se ha cometido una falta muy leve; (2) situaciones en las que hay un sentido de exposición y se ha cometido una falta más seria pero no de carácter moral, y (3) situaciones en las que hay un sentido de exposición y se ha cometido una falta seria y de carácter moral.

Parece claro el factor común, en la vergüenza, hay un proceso de exposición donde podemos ser valorados por los demás. Además, puede, aunque no es necesario, aparecer algún fallo o falta (aunque con distinto nivel de intensidad de infracción moral).

Pero, aunque hay este elemento común parece haber, según Etxebarria, tres tipos de vergüenza muy diferentes. La primera, la que señalamos como *embarrassment* y que puede ser adaptado al castellano como embarazoso, más que vergüenza en sí mismo, o más coloquialmente como *corte*, *bochorno* o *apuro* (Marina y López, 1999), que es una manera leve de sufrir vergüenza y que puede resultar hasta «tierna» para los demás. Segunda, la de mayor intensidad, estaría la *vergüenza moral* (Pascual et al., 2007). Y finalmente, en una zona intermedia entre las dos anteriores, con una falta leve de carácter moral, *vergüenza (shame)*.

Cuando alguien experimenta uno de estos tres tipos de vergüenza su inmediato deseo es esconderse; de ahí que nos tapemos la cara o la boca, o hasta desaparecer del sitio para que nadie le asocie con el fallo o error. La persona tiene conciencia de ser vista como defectuosa en algún sentido y quisiera huir de la situación, pero esto no siempre es posible, no al menos de inmediato.

Sentir vergüenza no es una experiencia agradable que viene asociada de confusión mental, torpeza motora y verbal (tartamudeo). Los ideales personales relevantes de la vergüenza consisten en las maneras en que queremos ser conocidos como individuos. Puede que tengan poco o nada que ver con la moralidad, pero mientras en la culpa hay una intención de expiar públicamente nuestros pecados, en la vergüenza lo que deseamos es escondernos.

Lewis (1971), psicoanalista, trabajó en numerosas ocasiones con la vergüenza argumentando acertadamente que en esta emoción existe la amenaza subyacente de la crítica, el rechazo o el abandono, que es el castigo que se podría esperar cuando no vivimos o no alcanzamos lo que se espera de nosotros. El fracaso personal de la vergüenza es no haber estado a la altura del ideal personal o del ego (Lazarus y Lazarus, 2000).

Una cuestión es sentirnos avergonzados en situaciones en las que nuestra conducta soslaya nuestros ideales personales, y otra muy diferente es estar «carcomido» por la vergüenza, que es algo muy desadaptativo²⁷. Cuando ese fallo es observado por personas que nos importan la vergüenza podría ser más intensa porque nos afectan más de ellos su comentario crítico o su rechazo.

Veamos la pregunta número 8 del cuestionario²⁸ sobre el caso de Eva al que ya hicimos algo de referencia para el asco. De las cuatro posibilidades, las personas con mejores puntuaciones en inteligencia emocional se han decantado levemente por la 8.d): «Le diría que hablase con sus padres y que le contara las verdaderas razones por las que se avergüenza de sí misma hasta el punto de sentir asco». Lo que realmente le importa a Eva es el miedo al rechazo, tanto a sí misma como el de su familia, y el hecho de ocultarlo no ha estado ayudando a Eva.

Y tiene sentido, porque sentir vergüenza le ha hecho esconderse de su familia, de su mundo y hasta de sí misma, y de ahí su asco. Ante una situación así las personas pueden crear una fachada que oculte su emoción de vergüenza y humillación; y si guardamos esta emoción durante toda la vida, puede ser devastadora. Así que esta manera de afrontarlo, negándolo y ocultándolo, no aliviará a Eva de su vergüenza y asco interior. De ahí que una respuesta o consejo sabio tiene que ver con el hecho de comunicarlo con las personas que a ella realmente le importan, transmitir su vergüenza y tratar de buscar el consuelo de ellos.

²⁷ Igual pasa con la culpa, no es lo mismo sentirse responsable por un fallo moral concreto, que estar devastado por la culpabilidad porque atenta a que algo de nuestra conducta o de nuestro carácter es indigno.

²⁸ Eva es una chica de 16 años. Ha sido víctima de tocamientos sexuales por parte de uno los hermanos de su padre en varias ocasiones. Eva no se atreve a poner en conocimiento de nadie su situación, pues teme que no la crean. La situación le está generando algunos síntomas de ansiedad y especialmente de vergüenza y asco hacia sí misma. Sus padres y amigos empiezan a estar preocupados por ella. Eva empieza a decir a sus allegados que siente vergüenza y asco de sí misma. Si Eva contase lo que le sucedió y te pidiese ayuda, ¿cuál sería la respuesta más probable con la que podrías ayudarle a reducir y eliminar sus sensaciones de ASCO y VERGÜENZA sobre ella misma?

No es el caso de Eva, pero en muchos casos la vergüenza se canaliza a través del enfado, la rabia, el resentimiento y sobre todo el deseo de venganza. Eva no está enfadada, está asqueada y avergonzada de sí misma. Por lo que la opción 8.b): «Le sugeriría que planificase vengarse de su tío y conseguir grabar alguna conversación con él sobre el tema sin que él lo sepa y enseñarlo a toda la familia», tendría sentido si la vergüenza fuese acompañada de esa rabia. La primera opción, la 8.a): «Le diría que debe amenazar a su tío con contárselo a sus padres y al resto de la familia», fue desestimada por los más emocionalmente inteligentes, pues a fin de cuentas la amenaza puede evitar futuros tocamientos pero no el problema de su estado emocional. La tercera opción, la 8.c): «Le diría que, por esta vez, se callase para evitar un conflicto familiar y argumentar a sus padres que lo que le pasa está relacionado con el estrés de los estudios», nos parece la peor de todas las opciones pero créannos que es de las más recomendadas. El mensaje es claro: «sacrificate por la familia y no nos hagas pasar por la misma vergüenza a todos». Basado en una experiencia de una muy buena amiga nuestra a la que señalaron dicha opción... por favor no aconsejen esta opción. No le pidan a una persona que se sacrifique de por vida con la vergüenza eterna por temer a la vergüenza ajena de los demás.

7.2.2. Orgullo y *hubris*

Siguiendo la orientación de Etxebarria estaríamos ante el triunfo del yo, y según Lazarus (1994) no parecen existir muchos sinónimos de la emoción de orgullo. De hecho, en castellano no es lo mismo decir «orgullo» que «orgullos», pues dependiendo de la situación o de las contingencias esta última puede tener connotaciones negativas del tipo «es muy orgulloso», mientras que «estamos muy orgullosos» la tiene positiva. Como señalaba Hume (1957), filósofo escocés y empirista, el orgullo tiene un significado especial distinto de la felicidad.

Lewis (2000) señala la posibilidad de emociones autoconscientes de connotaciones positivas: orgullo y *hubris*. El orgullo aparece como consecuencia de una valoración positiva de una acción propia; por su parte, *hubris* es el resultado de una evaluación positiva del yo de carácter global, hasta cierta «arrogancia» (Lazarus y Lazarus, 2000).

No es fácil el tratamiento del orgullo, y a diferencia de las emociones básicas, las emociones sociales tiene una faceta más poliédrica, como estamos viendo. Así, Hume (1957) mantenía que el orgullo no es sólo un acontecimiento positivo que nos hace sentir felices, sino uno que

confirma, refuerza y valora nuestro sentido de valía personal. Es un reforzamiento de nuestro ego el significado que se deriva del orgullo. Por su parte, Lazarus y Lazarus (2000) argumentan que el orgullo es un «refuerzo de la valía personal al atribuirse el mérito por un objeto o un logro valioso» (p. 135), y Ben-Ze'ev (2000) plantea que en el orgullo son esenciales dos elementos: la evaluación de algo como positivo y la consideración de uno mismo como conectado a ello de algún modo. La ausencia de uno de ellos normalmente elimina el orgullo.

Veamos los diferentes matices, puede que el logro sea propio. Por ejemplo, en una estancia en la *Universitat Degli Studio di Padova* (Italia) los profesores suelen colgar en un tablón en el pasillo de sus despachos sus artículos más recientes como muestra de su satisfacción y orgullo por una meta conseguida. Cuando nos preguntaron si esto se hace en España les contestamos que no sería muy «popular» hacer esto allí. También puede ser orgullo por un logro colectivo; aún recordamos en el parque de Disney la gran cantidad de españoles luciendo «orgullosos» sus camisetas, tras la conquista de la Copa de Europa de 2008.

Si comparamos el orgullo con la humildad encontramos diferencias en el matiz de la valoración; en el orgullo se aprecian nuestros méritos; en la humildad, nuestros límites; en la vergüenza, la congoja de los límites. Pero ni el orgullo, ni la humildad, ni la vergüenza están necesariamente relacionados con la verdad objetiva sobre nosotros mismos, sino más bien con «cómo» esa verdad se *valora*. Como bien señalaba el maestro Lazarus, una vez más la emoción depende del significado. Y es el significado (valoraciones positivas o negativas) el que marca el signo de nuestra regulación emocional hacia la adaptación o a la desadaptación.

Hay un matiz que no debemos esquivar sobre el orgullo, su sentido competitivo. Un exceso de sentido competitivo puede resultar conflictivo y dar lugar al rechazo. Como sevillanos sabemos bien lo que implica una cultura que transmite un excesivo orgullo de ser sevillano, que en ocasiones provoca cierto rechazo en las provincias vecinas, a veces, por un excesivo «amor por la ciudad» no bien entendido, y en otras el rechazo parece plenamente justificado. Esto parece percibirse en otras ciudades y países (París, Roma, Nueva York y probablemente alguna española más).

Por otra parte, ese «ser» en vez de «estar» orgulloso es preocupante, porque este tipo de personas tienen dificultades para disculparse, y sobre todo para perdonar y reconciliarse, tras, por ejemplo, una discusión o un conflicto. Este tipo de «orgullo cabezón» (Lazarus y Lazarus, 2000) nos preocupa porque en el entorno familiar si esa figura la ocupa, al

menos, uno de los dos padres, las consecuencias en los hijos y en el equilibrio familiar pueden ser desadaptativas.

El «orgullo», pues, debe tener una adecuada interpretación dependiendo de la cultura. Una huelga a la japonesa sería difícil de entender en España, no imposible, pero difícil sí podríamos estar todos más o menos de acuerdo. El orgullo tiene diferentes culturas, e incluso dentro de un mismo país hay diferencias. A nosotros nos gusta mejor la expresión «amor propio» en el sentido de hacer las cosas bien y sentirnos satisfechos de haber superado alguna dificultad, por ejemplo, que tiene una cualidad diferente. Implica más bien una competitividad personal que contra los demás.

El significado personal, por tanto, del orgullo es que lo ocurrido refuerza nuestra identidad personal y hace que nos creamos especiales y con mejor estatus.

En nuestro cuestionario, más que un acto de orgullo tenemos un elemento que denota la falta de él, el número 11²⁹, su falta de amor propio, de fuerza del ego ante su pareja le lleva a estar resentido y dolido consigo mismo. No sabemos nada de si su pareja es una persona orgullosa o no, pero desde luego el hecho de no dar su opinión ante ella no le hace sentirse muy orgulloso de sí mismo. De todas las opciones del cuestionario, parece que los más emocionalmente inteligentes optan por la 11.ª): «Manuel necesita considerar que debe hacer valer su opinión y así apoyar su deseo de hacer lo que él considera lo correcto». Porque precisamente ahí está su resentimiento o enfado hacia sí mismo cada vez que su opinión no es evocada, su relación de pareja se vuelve más asimétrica a favor de su pareja y él se siente menos autovalorado. Puede empezar por «el hacerse valer» y buscar el equilibrio de sí mismo, y con su pareja quizá. Otra opción, aunque no tan preferida, pero sí algo indicada, fue la 11.ª): «Manuel debería hacerse fuerte en la relación de pareja y con el tiempo podría revertir la situación a su favor»; ésta es una versión competitiva y no de «amor propio», y lo que se aconseja es quedar al final por encima. No sabemos si ello conseguirá que Manuel se sienta menos resentido consigo mismo, pero es probable que consiga así que la pareja lo termine estando con él.

²⁹ Manuel quiere a su pareja, pero en los momentos de discusión prefiere evitar no dar su opinión y permanecer callado aunque él esté convencido de que tiene razón. Él piensa que esta situación le perjudica y siente un fuerte resentimiento hacia sí mismo por no ser lo suficientemente valiente. Manuel te cuenta lo que le sucede y te pide que le aconsejes para sentirse menos enfadado consigo mismo. ¿Cuál sería tu respuesta más probable para que Manuel se sienta MENOS RESENTIDO HACIA SÍ MISMO?

Las otras dos opciones restantes, por un lado, la 11.b): «Manuel debe reconsiderar su forma de relacionarse con su pareja y si le interesa seguir con ella o no», y por otro lado, la 11.c): «Lo mejor que puede hacer Manuel es no prestar atención a sus remordimientos porque éstos sólo le perturban», no estuvieron entre las elegidas por las personas más emocionalmente inteligentes, que las desecharon como consejos.

Hubris

Con algún matiz diferente de nuestra definición anterior de *hubris* como «orgullo arrogante» de Lazarus y Lazarus (2000), otros autores como Michael (no Helen) Lewis (2000) consideran esta emoción como consecuencia de una evaluación positiva del yo de carácter global y constituiría una especie de orgullo exagerado.

Lewis describe la experiencia fenomenológica de quien siente *hubris* como una experiencia muy positiva y reforzante para la persona. En este caso, el yo en su conjunto es objeto de loa por parte del propio sujeto; el llamado «autobombo», «estar pagado de sí mismo», «no tiene abuela»... Pudiéndose en algunos casos extremos ser asociado a narcisismo. En este estado, la persona se siente estupendamente, satisfecha consigo misma. La cuestión es que estamos ante emociones sociales y sería interesante constatar si tan tremenda valoración es compartida por el resto del entorno y círculo de conocidos de dicha persona. Al ser reforzante para él tratará de mantener dicho nivel de *hubris*.

Las personas con *hubris*, en general, provocan rechazo en los demás. A menudo, sobre todo cuando tratan de alimentar como sea dicho sentimiento, resultan ridículas. A veces pueden ser dignas de *hubris*, pero ello no impide que los otros sientan envidia o desdén hacia las «sobresvaloraciones» de su conducta y/o de su persona. La cuestión es que si hacemos ver a esa persona que se sobrevalora, la convencemos de que no es para tanto y ahora resulta que no tiene otra forma de trabajar su autoestima, la conclusión puede ser peor que lo que había antes.

Como acabamos de ver, también el *hubris* parece tener relación con los denominados rasgos de personalidad, una disposición aprendida de la personalidad o parte de un trastorno de personalidad como el narcisismo. Según Etxebarria (2008), aunque no exista apoyo empírico sólido para afirmar que sea desadaptativo, parece evidente que el *hubris* como parte del entramado de la personalidad posee ciertos inconvenientes, porque un exceso de esta emoción nos acercaría a la vanidad y la arrogancia.

7.2.3. Envidia y celos

Entramos en lo que la profesora Etxebarria considera el grupo de emociones que surgen «cuando el yo se compara y se percibe desfavorecido» con los demás. Es este significado el que hace que estas emociones tengan algo en común: la comparación social. Si quieren analizar cómo ambas emociones intervienen, en la conocida obra maestra de Shakespeare *Otelo*, el moro de Venecia, intervienen las acciones envidiosas de Yago y los celos del propio Otelo. Otelo, general del ejército de la república de Venecia, y Desdémona, hija del senador Brabancio, se enamoran y se casan en secreto. Yago, uno de los alféreces del moro, movido por el odio y la envidia que siente hacia él, trata de provocar los celos de Otelo haciéndole creer que su esposa le es infiel con Casio, su más leal teniente. Víctima de sus terribles celos, Otelo acaba dando muerte a Desdémona y después, al descubrir que todo ha sido un engaño del malvado Yago, se suicida.

Personalmente, de todas las emociones la envidia es la que nos parece más preocupante y peligrosa (para el envidiado). La trama de la película *Seven* termina cuando la envidia del psicópata provoca la ira del policía que termina por darle muerte.

La envidia

El envidioso es un alma atormentada por la idea de que merece más del mundo. Interpreta la vida como un desgraciado fracaso en obtener lo que se quiere y lo que cree que merece. Burgental (1990) se cuestionaba el porqué hay personas infelices que se agarran a su infelicidad como si no pudieran desprenderse de ella, y el envidioso encaja en este tipo de perfil. La envidia aparece cuando una persona carente de las posesiones, las cualidades o los logros de otra, los quiere para sí mismo o anhela que la otra no los tenga (Parrott y Smith, 1993). Se basa también en el sistema de valores de alegrarse por el mal ajeno de aquel a quien envidia porque posee una frágil autoestima. La envidia surge de la comparación social y el envidioso se percibe a sí mismo en desventaja respecto a otro (Parrott, 1991). Interesante, sin duda, es el planteamiento de Weiner (2006), quien sugiere que, además de desear posesiones materiales, el envidioso también desea otras cualidades poco controlables, como el aspecto físico o la capacidad mental, e incluso puede envidiar los logros ajenos frutos del esfuerzo (Hareli, Weiner y Yee, 2004). Para que aparezca la

envidia es importante que el déficit se dé en un aspecto relativamente importante del autoconcepto (Salovey y Rothman, 1991); por tanto, como decía Marco Aurelio, «ansiamos lo que los demás tienen y vemos todos los días»; es decir, nos comparamos con aquellos que comparten con nosotros un determinado tipo de estatus, trabajo o habilidad.

La trama, por tanto, de la envidia es simple: querer, o desear, lo que otra persona tiene o posee. La envidia está movida por el ansia o anhelo de carecer injustamente de algo y percibida como difícil de controlar y dolorosa (Lazarus y Lazarus, 2000).

Cuando señalábamos a la envidia como una de las emociones más peligrosas es porque no podemos saber hasta qué punto otra persona puede desearnos el mal; y hasta qué punto sería capaz de llevar su inquina hacia nosotros. Por ejemplo, aunque sea un pasaje bíblico, el famoso juicio del Rey Salomón es un claro ejemplo de lo que estamos hablando. Una mujer cuyo hijo yace muerto a su lado y acusa falsamente a otra madre de haberle robado su hijo. Tras decidir Salomón que partiesen al hijo en dos, la madre falsa se mostró de acuerdo, mientras que la verdadera, horrorizada, prefería perder a su hijo a manos de la impostora antes que verle muerto. El resto de la historia es bien conocida y Salomón en seguida advirtió quién realmente era la madre del niño. ¿Es posible que alguien envidioso llegue hasta el punto de desearnos tanto mal como la misma muerte? Repasen la página de sucesos y la historia.

El éxito de los programas de noticias «rosas» con tono morboso y desagradable sobre distintas celebridades puede reconfortar al público porque se percatan de que incluso aquellas personas que supuestamente lo tienen todo también pueden sufrir de infelicidad y estrés.

Etxebarria (2008), por su parte, señala las dos vertientes más conocidas de la envidia: aquella que popularmente llamamos «envidia sana», que se basa en una admiración, y la «envidia maliciosa», la que nos desea lo peor. El caso de A., que contamos sobre cómo sus amigas le envidiaban por tener una familia unida y una estabilidad emocional, llevaron a aquéllas a una cruel acción que llevó a A. a la depresión y a un profundo enfado o resentimiento hacia ella misma por no haber podido defenderse y lanzar su mensaje, y cuya ayuda consistió en emitir el mensaje «a través de la amiga que la visitaba», y así reducir su rabia, y a entender que la envidia de las demás era debido al deseo de «admirar» lo que ella poseía y las demás no tendrían más (padres no separados y armonía familiar).

Es interesante, de cara a ir terminando nuestro cuestionario, tomar aquí el tema del resentimiento. Así, Rawls (1971) distinguía las dos experiencias, envidia y resentimiento, donde ambas comparten la ira y hostilidad, pero en el caso del resentimiento la persona constata que la superioridad del otro es percibida como el resultado de alguna injusticia o alguna acción injustificada.

El ítem número 2 del cuestionario³⁰ es un ejemplo de lo que acabamos de señalar: algo injusto por la ofensa de su hijo hacia él y hostilidad e ira contenida hacia su hijo, quizá por mantener la relación con su hijo al estar separado de su madre. ¿Y qué señalaron los sujetos más emocionalmente inteligentes? La opción 2.d): «Le señalaría que siente así porque ha permitido a su hijo pisar su dignidad, por lo que le animaría a que no permitiese ningún trato vejatorio o humillante a su persona», fue la más señalada por este tipo de sujetos. Independientemente de las razones de su hijo, y las posibles vinculaciones de la actitud del mismo con el hecho de que sus padres estén separados, no es digno consentir la actitud de su hijo hacia él. Humillarse de esa manera no es la mejor manera de resolverlo, y si desea disminuir el resentimiento, debe fortalecer su yo. Otra opción señalada, la 2.c): «Le diría que hablase con la madre, y la culpase de toda esta situación», fue elegida por aquellos emocionalmente inteligentes pero con actitudes maquiavélicas. Desviando la ira del hijo hacia la madre en vez de a sí mismo. La 2.a): «Le diría que la próxima vez no se quedara callado y que respondiese a su hijo con sarcasmo e ironía ante sus insultos», fue considerada la menos efectiva por todos; y la 2.b): «Le sugeriría que hablase y se desahogase con sus amistades aunque ello implique criticar la actitud de su hijo», fue indistintamente bien acogida y mal acogida. Cuando el foco son las propias deficiencias en relación con el otro, la persona puede experimentar sentimientos de inferioridad, tristeza, ansiedad y debilitamiento de la consideración social. Cuando percibe la superioridad del otro como injusta, puede aparecer resentimiento (Etxebarria, 2008).

Queda claro que algunas emociones son más difíciles que otras a la hora de regularlas. Las emociones sociales son más complejas, tienen más elementos aprendidos y connotaciones morales que las básicas.

³⁰ José está separado y es padre de un hijo de 20 años con problemas personales. Cada vez que su hijo tiene un contratiempo, éste reacciona cruelmente contra José insultándole y ofendiéndole. Cuando esto ocurre, José no le responde y se siente humillado y resentido. Si tuvieras que aconsejarle, ¿qué acción, de las siguientes, le sugerirías a José para que REGULARA EFICAZMENTE SUS SENTIMIENTOS DE HUMILLACIÓN Y RESENTIMIENTO?

Desentramar el significado requiere de un análisis psicológico profundo y pormenorizado; de ahí que en numerosas ocasiones hayamos señalado que el propósito de este libro es guiar y no tratar. Es necesaria la ayuda profesional si hay muchos más matices de lo que un libro de estas características puede señalar. No obstante, la mala fama de la envidia desde un punto de vista moral se debe a que en ella el centro de la preocupación es el propio individuo, y a que dicha preocupación a menudo resulta injustificada a los ojos de los demás (Ben-Ze'ev, 2000), Weiner (2006) sugiere que se trataría de una emoción injusta, señalando que una persona no debería provocar sentimientos hostiles en otra por ser bella, inteligente o por los beneficios que le puedan deparar estas cualidades de las cuales no es responsable.

Los estoicos, a los que ya hicimos referencia al principio de esta obra, se enfrentaban a la vida con cierto desapego y consideraban que sacar el máximo partido de lo que uno tiene daba como resultado una mayor capacidad para afrontar la envidia. El desapego insta a no anhelar lo que uno no puede tener, siendo más fácil soportar la privación de lo deseado sin sentir angustia (Lazarus y Lazarus, 2000). Cuantos menos aspectos anhelemos poseer, menos necesidad tendremos de envidiarlos.

Celos

Quizá la causa más profunda que subyace a los celos es la creencia de sentirse indigno de ser amado. Los celos, como la envidia, proceden de alguna historia personal de sentirse menos querido o valorado que otro. Ya contamos el caso de V., la chica atractiva que terminó por cansar a su novio con sus celos; aparecieron poco a poco en su vida cuando V. era mucho menos valorada que su hermano mayor. Cuando sus padres se separaron sus sentimientos de inseguridad y de baja autoestima se acuciaron; y llegó a estar convencida de su implicación en ello, lo que le llevó a pensar que ella no merecía ser amada.

Los celos pueden darse no sólo en la pareja, sino también entre hermanos, amigos, o compañeros de trabajo. Los celos también pueden ser entendidos como un conjunto de creencias, emociones y respuestas, siendo la respuesta emocional una de las que forma parte de esa reacción global.

La mayoría de las definiciones de celos están relacionadas como la emoción, o conjunto de ellas, que surge cuando se percibe una amenaza de pérdida de una relación (romántica) que valora en favor de un rival real o imaginado (entonces se suelen considerar «celos patológi-

cos») (East y Watts, 1999), o inducidos, como en el caso de la obra shakesperiana de *Otelo*, cuando Yago induce a Otelo sobre el engaño de Desdémona con Casio, que vimos antes. La amenaza puede amenazar tanto a la existencia misma de la relación como a su calidad (Clanton y Kosins, 1991). Como en el caso de V., la interpretación de amenaza sobre la relación con su pareja le llevaba a ser agresiva e inducir en su pareja miedo a sus reacciones.

Como vimos, los celos pueden estar basados en una sospecha, como una interpretación (procesamos de arriba abajo), o pueden estar basados en evidencias, en hechos (procesamos de abajo arriba), que no son considerados patológicos (Parrot, 1991).

Cuando experimentamos celos por una amenaza no muy clara podríamos experimentar ansiedad, inseguridad o miedo a la pérdida; entonces pueden entrar en juego los componentes cognitivos asociados a toda emoción que pueden ir desde la sospecha continua, la rumiación (o pensamientos reiterativos) o «imaginaciones» sobre cómo puede estar siendo la relación de la pareja propia con la otra persona (Etxebarria, 2008). Cuando la amenaza se confirma la ansiedad se convierte en furia, enfado, tristeza, y la ansiedad desaparece porque no anticipa ninguna preocupación, sino que constata una realidad. Los celos patológicos, bastante indeseables, tanto para el celoso como para su pareja, especialmente, son cuando la intensidad de los mismos es excesiva o resultan irracionales (Tarrier, Beckett, Harwood y Bishay, 1990).

Entendido hasta aquí, podemos tener claro que los celos surgen cuando perdemos o nos sentimos amenazados por la pérdida del favor, o del afecto de otro. Así que nos sentimos con la necesidad de enfrentarnos a la amenaza o al daño para evitar la pérdida o recuperar lo perdido; o de ejercer la venganza contra quien consideramos culpable de lo ocurrido. Probablemente, con ello no se recupere lo perdido, pero el ataque a la pareja o al supuesto amante nos parece una forma válida de recuperar el ego perdido (Lazarus y Lazarus, 2000).

Los celos, como en el caso de V., suelen venir acompañados de ira, enfado, indignación o furia. Y como vimos, las emociones asociadas al concepto ira se activan cuando nos sentimos despreciados; de ahí que el enojo sea una emoción tan asociada a los celos. Independientemente de si son fundados o imaginados, el enojo debe regularse. Cuando constatamos que la pareja nos abandona por otra persona, sólo queda el enfado. Pero si no están fundados, permanecen, además, los sentimientos de celos y se adornan de una patología que raramente acaba la situación sin problemas.

Nos queda la última cuestión sin resolver, la número 10³¹, y podemos aseverar que a medida que se complican algunas situaciones como los celos o la envidia las personas tienen más dificultades para aconsejar. Y el 10 pareció donde más complejidad parecen encontrar las personas a la hora de decidirse por una de las cuatro respuestas. Sí hubo unanimidad a la hora de no señalar la 10.c), «Le diría que tome conciencia de que parte de su problema radica en el hecho de que tener pareja le lleva a no controlar los celos y después sentirme mal. Por lo que quizá sería mejor que ella estuviese sola para volver a ser la chica agradable y simpática». ¿Por qué las personas no aconsejan esta opción? Porque es una obviedad que los celos solo aparecen si ella mantenía una relación. Pero si queremos ayudar a Virginia a regular sus celos entonces puede ser un mal consejo pedirle su vuelta a su «soltería» porque con ello sólo escapamos del problema pero no nos enfrentamos a él. Es demasiado renunciar a una vida feliz, porque con ello Virginia no aprende a regular su problema de celos.

Las otras tres opciones fueron bien recibidas por toda la muestra del estudio de Mestre y Guil (2012), ¿pero cuál fue la que señalaron los sujetos con mejor puntuación en inteligencia emocional? La 10.b), «Le comentaría a Virginia que le cuente a su pareja que ella no desea vivir una situación como la de sus padres y que él debe perdonarla porque no es consciente de sus ataques de celos», no fue apenas elegida por los sujetos más emocionalmente inteligentes porque simplemente lo que conseguiríamos es reforzar su sintomatología celosa, y en un futuro quedaría justificada su agresividad. Tampoco eligieron la 10.d): «Le aconsejaría que siguiese su instinto y probablemente sus celos puedan estar justificados»; ya hemos visto que no siempre los celos obedecen a causas evidentes y reales. Los celos patológicos, los más destructivos, se basan en interpretaciones forzadas e injustificadas y no en evidencias. Los instintos son respuestas automatizadas y que no siempre justifican su *modus operandi*.

Luego, por eliminación, la mayor parte de ellos optaron por la 10.a): «Le diría que sus ataques de celos pueden estar relacionados con la infancia que vivió y que quizá necesite un profesional que le ayude a

³¹ Virginia no vivió bien de niña la separación de sus padres. Generalmente es agradable y simpática con los demás, pero desde que tiene pareja no soporta que éste hable con otra persona que no sea ella y reacciona con agresividad, enfado y ataques de celos. Tras los ataques de celos, se siente deprimida y triste por su conducta. Si Virginia te pidiese ayuda, ¿cuál sería la respuesta más probable que le darías para que CONSIGA REGULAR SUS ATAQUES DE CELOS?

entender las razones por las que reacciona de forma violenta llevada por los celos». Esta respuesta es con mucho la que más se acerca a lo que hemos ido contando sobre los celos hasta aquí. Son unas emociones complejas con una historia y drama personal que requiere de un análisis más profundo del mero «no soy digno de ser amado». Hay fuertes indicios de relación con una sólida construcción de baja autoestima. El problema de los celos patológicos son las conductas agresivas, hostiles e iracundas asociadas. Es insoportable la convivencia amorosa así. Alguien puede sentirse halagado porque su pareja se enceló brevemente al verle/a hablando con otra persona, pero vivir bajo el miedo de la conducta amenazante y agresiva es un episodio muy tormentoso para la pareja de la persona celosa. La intensidad es mayor y su complejidad también. Esa persona, necesita reaprender sus valoraciones positivas (dirigiendo sus vectores de inercia hacia la derecha en el MCA). Es indispensable reconstruir su autoestima y fortalecerse, y a partir de ahí aprender a desactivar la ira cuando no existe un desprecio real sino irracional. Se puede conseguir pero debe haber un fuerte deseo, motivación y reconocimiento de dónde nace el problema.

A pesar de lo interesante y emergente de la psicología positiva, del amor, de la felicidad y del bienestar; nos siguen preocupando las personas que sufren por sus miedos, sus ansiedades, sus celos o envidias. Les encomiamos a la mejora de sus valores personales e interpersonales, verdaderos mediadores del cambio positivo; les estimulamos a la transformación del negativismo de sus valoraciones al positivismo basado en una adecuada interpretación de su yo.

Les animamos a que se activen en busca del júbilo si procede o se desactiven en busca de su serenidad y paz interior. Esas dos fuerzas, entendidas como tendencias, en busca del hábito y no de la excepción, nos llevarán a todos, estamos seguros, a aprender a ser competentes en la RdE. Eso es adaptarnos a cómo somos con nosotros mismos y a cómo somos y cómo tratamos a los demás. Éste y no otro es el espíritu que subyace en este libro, del que hemos dado una visión integral de los procesos psicológicos en la búsqueda de una regulación competente de nuestras emociones.

8. CONCLUSIONES

Es posible definir la RdE como una tendencia pragmática del sistema de conducta (cognitiva, afectiva y motórica) en aras de buscar una valoración más positiva de la situación del estímulo, activando el arousal del SNS o del SNP en función de los estados afectivos buscados.

La RdE no es el fin, sino el medio para la adaptación en situaciones donde las emociones juegan un importante papel; nos referimos a los contextos interpersonales o de interacción social y a los intrapersonales o de interacción del sujeto consigo mismo.

Dependiendo de en qué cuadrante del MCA tenemos por objetivo llegar a sentirnos afectivamente, esto implicaría, por un lado, la activación del SNS si deseamos los estados afectivos del 0° a 90°, o por otro lado, la activación del SNP, que reduce la actividad del SNS, porque deseamos llegar a los estados afectivos del 270° al 360° (o 0°); pero siempre implica la búsqueda, aprendizaje, decisiones y esfuerzo del sistema de conducta humano por el lado positivo de las valoraciones. Buscar la felicidad implica, por ejemplo, promover dicho sistema comportamental al lado derecho del MCA. La regulación cognitiva de las emociones de forma positiva y adaptativa nos ayuda a llegar a estados afectivos más deseables. La ayuda de la terapia, el cambio y evolución interior y sobre todo conocer la función y la significación de las emociones básicas y sociales es el primer paso; a partir de ahí debemos continuar con la inercia. Para las personas emocionalmente inteligentes, en situaciones de conflicto es más «adaptativo» realizar cuidadosos procesos de abajo arriba, antes que realizar juicios basados en creencias, atribuciones o estereotipos¹ así es posible ir aprendiendo a ser compe-

¹ Para ello, aconsejamos la versión original de la película *12 angry men*, o en castellano, *12 hombres sin piedad*. Narra la historia de los componentes de un jurado, 12 hombres, que se retiran a reflexionar sobre lo que parece un sencillo y claro caso de asesinato (un chico ha matado a su padre). Cuando parece que no van a tardar demasiado en decidir un veredicto, uno de ellos no lo tiene tan claro, tiene lo que se llama duda razonable, aquella que si surge es necesario e imprescindible dictaminar que el acusado es inocente (su vida depende de la decisión de estos 12 hombres). Expondrá sus argumentos y pedirá una nueva votación para ver si alguien más se lo ha pensado. Su postura es un ejemplificante ejercicio de inteligencia

tentes en cada oportunidad que ocurre en nuestras vidas. Es el camino a la sabiduría emocional.

La atención juega un papel crucial en el cambio y progreso, orientando, filtrando y sobre todo gestionando todo el proceso mental. La idea de capacidad y esfuerzo es la clave de unos buenos rendimientos, incluidos los que tienen que ver con la regulación cognitiva de las emociones. No existen fórmulas mágicas que cambien los estados afectivos negativos por positivos sin apenas inversión de capacidad y esfuerzo; lo que existe es el deseo y la determinación por mejorar día a día; hasta que finalmente empezamos a sentirnos.

Por consiguiente, la RdE es la consecuencia de dos vectores (entendidas como fuerzas o inercias): uno hacia la valoración positiva, y otro hacia la activación, porque deseamos estar jubilosos, o al aletargamiento, porque nos gustaría sentir paz y serenidad.

La medicina psiquiátrica, el *mindfulness*, yoga, o la respiración profunda, entre otras muchas, nos ayudarán en el eje vertical; sin embargo, el profesional clínico de la psicología, o psicoterapeuta, es el mejor posicionado para ayudarnos a cambiar una inercia negativa de las valoraciones por una positiva. Hay muchos enfoques útiles, incluido el novedoso enfoque de la psicología positiva, e incluso puede no ser necesaria la ayuda, pero será más complicado sin una orientación profesional. Sentimos si algún profesional de la psiquiatría no está de acuerdo, pero es sumamente complicado que psicofármacos como la fluoxetina² ac-

emocional y de regulación de emociones. Poco a poco las dudas comienzan a surgir en otros miembros del jurado. Algunas posturas se polarizan hasta que se descubre cómo hay emociones como el resentimiento, la vergüenza, la hostilidad y las falsas creencias ceden al proceso de abajo arriba. Prácticamente toda la acción de *12 hombres sin piedad* transcurre en la sala de deliberación, exceptuando el prólogo y el epílogo. Uno a uno van descubriendo sus atribuciones, creencias y estereotipos (salvo el protagonista, Henry Fonda, y el jurado n.º 5, el de las gafas; que procesan de abajo arriba; imprescindible en un juicio que supone la muerte para alguien), y enseguida nos damos cuenta de aquellos a los que verdaderamente les preocupa el caso y se toman con seriedad la responsabilidad que ha recaído sobre ellos, y a los que les importa poco el destino del muchacho. ¿Un claro reflejo de la vida real?, ¿realmente todos enjuiciamos, regulamos o reflexionamos en situaciones parecidas como los números 8, 9, 5 y 11?

² La fluoxetina (también conocida como Prozac, Sarafem, Fontex, entre otros) es un antidepressivo de la clase inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS). Su patente expiró en agosto de 2001. La fluoxetina está indicada para tratar la depresión moderada a severa (incluyendo la depresión pediátrica), el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) (en poblaciones adultas y pediátricas), la bulimia nerviosa, los trastornos de pánico y el trastorno disfórico premenstrual. La fluoxetina también se usa ocasionalmente para tratar el alcoholismo, el trastorno por déficit de atención, ciertos trastornos del sueño (en particular, los síntomas de cataplejía asociados a la narcolepsia), migrañas, trastorno por estrés posttraumático, síndrome de Tourette, tricotilomanía, obesidad, algunos problemas sexuales y fobias específicas. Todos estos fármacos ayudan pero no cambian por sí mismos la dimensión de evaluación-valoración del proceso emocional, que se haya demostrado empíricamente, de

túen por sí mismos en un cambio entre las conexiones cerebrales sin la ayuda, situación a situación del sujeto, del esfuerzo humano por «positivizar» su vida.

Finalmente, y al hilo de lo anterior, comprender el significado y la función de las emociones es un buen punto de partida donde iniciar el proceso de regulación cognitiva de las emociones, donde analizar su lenguaje y reprogramarnos *neurolingüísticamente*³, por ejemplo, hacia nuevas valoraciones que nos impulsen y promocien a estados afectivos deseables. Esto es el inicio para cada uno de nosotros. El éxito en nuestra empresa depende de nosotros mismos, en el sentido de tener expectativas positivas de que lo conseguiremos, de que estamos dispuestos a intentarlo cada día y de que analicemos los objetivos «no velados». Nos referimos a cuestiones éticas, y es por ello por lo que nos interesa la RdE. Si el objetivo es como el de Yago, *Otelo* (W. Shakespeare), entonces haremos daño a los demás, y quizá a nosotros mismos; por contra, si el objetivo es el bien ajeno, como el personaje de Henry Fonda en *12 Angry Men*, o el de José María Roderó en la versión de Estudio 1⁴, entonces lograremos un propósito mejor: mejorar la *existencialidad* humana de los demás y seguro que la propia. Merecerá la pena el esfuerzo.

las valoraciones cognitivas de los sujetos.

³ La programación neurolingüística (PNL) es un modelo de comunicación interpersonal que se ocupa fundamentalmente de la relación entre los comportamientos exitosos y las experiencias subjetivas —en especial, modelos de pensamiento— subyacentes. También constituye un sistema de terapia alternativa que pretende educar a las personas en la autoconciencia y la comunicación efectiva, así como cambiar sus modelos de conducta mental y emocional. Esta PNL lleva a nuevas conexiones, mientras el cerebro no pierda su plasticidad, que asientan y «cristalizan» la base biológica de la RCE.

⁴ Aún puede verse en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/estudio-1/estudio-1-doce-hombres-sin-piedad/867545/>.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alloy, L. B. y Ahrens, A. H. (1987). Depression and pessimism for the future: Biased use of statistically relevant information in predictions for self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 366-378.
- Argyle, M. (1988). *Bodily Communication*, 2.^a ed. Nueva York: Methuen.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Nueva York: Springer-Verlag.
- Babchuk, W. A., Hames, R. B. y Thompson, R. A. (1985). Sex differences in the recognition of infant facial expressions of emotion: The primary caretaker hypothesis. *Ethology and Sociobiology*, 6, 89-101.
- Barbalet, J. (2011). Emotions beyond regulation: Backgrounded emotions in science and trust. *Emotion Review*, 3(1), 36-43.
- Barr-Zisowitz, C. (2000). Sadness is there such a thing? En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of emotions* (pp. 607-622). Nueva York: Guilford Press.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Cambridge: The MIT Press.
- Berkowitz, L. (1999). Anger. En T. Dalgleish y M. Power (eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 411-428). Chichester: Wiley.
- Billikopf, G. (2000). ¿Diferencias culturales? Descargado el 19 de marzo de 2012 y disponible en <http://www.cnr.berkeley.edu/ucce50/agro-laboral/7libro/7ala01.htm>.
- Blanck, P. D., Rosenthal, R., Snodgrass, S. E., DePaulo, B. M. y Zuckerman, M. (1981). Sex differences in eavesdropping on nonverbal cues: Developmental changes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 391-396.
- Breva, A. (2000). *El papel de la emoción (complejo ira-hostilidad) y de la cognición (la percepción de control) en la activación, reactividad y recuperación psicofisiológicas cardíacas*. Tesis Doctoral. Castellón: Servicio de Publicaciones de la Universidad Jaime I.
- Burggental, J. F. T. (1990). *Intimate journeys: Stories from life-changing therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Buss, D. M., Haselton, M. G., Shackelford, T. K., Bleske, A. L. y Wakefield, J. C. (1998). Adaptations, expatiations, and spandrels. *American Psychologist*, 53, 533-548.
- Calvo, M. G. y Castillo, M. D. (2001). Selective interpretation in anxiety: Uncertainty for threatening events. *Cognition & Emotion*, 15(3), 299-320.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A. y Main, A. (2011). Reconceptualizing Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35.

- Carpi, A., Guerrero, C. y Palmero, F. (2008). Emociones básicas. En F. Palmero y F. Martínez-Sánchez (eds.), *Motivación y emoción* (pp. 233-274). Madrid: McGraw-Hill.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M. y Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10, 140-149.
- Charland, L. C. (2011). Moral Undertow and the Passions: Two Challenges for Contemporary Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3, 83-91.
- Clanton, G. y Kosins, D. J. (1991). Developmental correlates of jealousy. En P. Salovey (ed.), *The Psychology of jealousy and envy* (pp. 132-147). Nueva York: Guilford.
- Cole, P. M. (1986). Children's spontaneous control of facial expression. *Child Development*, 57, 97-135.
- Craske, M. G. y Pontillo, D. C. (2000). Cognitive biases in anxiety disorders and their effect on cognitive behavioral treatment. *Supplement to the Bulletin of the Menniger Clinic*, 65, 58-77.
- Darwin, C. R. (1872/1965). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Chicago: University of Chicago Press.
- Davis, T. L. (1995). Gender differences in masking negative emotions: Ability or motivation? *Child Development*, 59, 506-511.
- Descartes, R. (1649/1985). *Pasiones del alma. Meditaciones metafísicas*. (Juan Gil Fernández, traductor). Madrid: Orbis.
- Dien, J. (1999). Differential lateralization of trait anxiety and trait fearfulness: Evoked potential correlates. *Personality and Individual Differences*, 26, 333-356.
- East, M. P. y Watts, F. N. (1999). Jealousy and envy. En T. Dalgleish y M. Power (eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 569-588). West Sussex, RU: Wiley.
- Ekman, P. (1992a). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ekman, P. (1992b). Facial expression of emotion: New findings, new questions. *Psychological Science*, 3, 34-38.
- Ekman, P. (1999a). Facial expressions. En T. Dalgleish y M. Power (eds.): *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 301-320). Chichester: Wiley.
- Ekman, P. (1999b). Basic emotions. En T. Dalgleish y M. Power (eds.): *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 45-60). Chichester: Wiley.
- Elfenbein, H. A., Marsh, A. A. y Ambady, N. (2002). Emotional intelligence and the recognition of emotion from facial expressions. En L. Feldman-Barret y P. Salovey (eds.), *The Wisdom in Feeling: Psychological Process in Emotional Intelligence* (pp. 37-59). Nueva York: Guilford Press
- Ettxebarria, I. (2008). Emociones Sociales. En F. Palmero y F. Martínez-Sánchez (eds.), *Motivación y emoción* (pp. 275-314). Madrid: McGraw-Hill.
- Ettxebarria, I. y Apodaca, P. (2008). Both Freud and Hoffman are right: Anxious-aggressive and empathic dimensions of guilt. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 159-171.
- Ettxebarria, I., Isasi, X. y Pérez, J. (2002). The interpersonal nature of guilt-producing events. Age and gender differences. *Psicothema*, 14(4), 783-787.
- Extremera, N. (2003). *El modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey y su validez en muestras españolas*. Tesis doctoral. Universidad de Málaga.

- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish Version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0: Reliabilities, Age, and Gender Differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- Eysenck, H. J. (1997). *Anxiety and Cognition: A unified theory*. Hove, RU: Psychology Press.
- Fernández-Abad, M. J. (2004). Atención. En J. M. Mestre y F. Palmero (eds.), *Procesos psicológicos básicos* (pp. 49-75). Madrid: McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. y Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular squeal of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fridja, N. H. (1986). *The Emotions*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Fromme, D. K. y O'Brien, C. S. (1982). A Dimensional Approach to the Circular Ordering of Emotions. *Motivation and Emotion*, 6, 337-363.
- Garssen, B. y Goodkin, K. (1999). On the role of immunological factors as mediators between psychological factors and cancer progression. *Psychiatry Research*, 85(1), 51-61.
- Gómez, C., Carpi, A., Guerrero, C. y Palmero, F. (2006). Ansiedad, miedo y defensiva: efectos cardiovasculares en un contexto de evaluación académica. *Revista de Psicología de la Salud*, 18(1), 49-76.
- Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: an enquiry into the functions of the septohippocampal system*. Oxford: Oxford University Press.
- Greenberg, L. S. y Paivio, S. C. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J. (ed.) (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Nueva York: Guilford.
- Gross, J. J. (2010). The future's so bright, I gotta wear shades. *Emotion Review*, 2, 212-216.
- Gross, J. J. y Feldman-Barret, L. (2011). Emotion Generation and Emotion regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). Nueva York: Guilford.
- Hall, J. A. (1979). Gender, gender roles, and nonverbal communication skills. En R. Rosenthal (ed.), *Skill in nonverbal communication* (pp. 31-67). Cambridge, MA: Oelgeschlager, Gunn y Hain.
- Hall, J. A. (1984). *Nonverbal sex differences: Communication accuracy and expressive style*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- Hareli, S., Weiner, B. y Yee, J. (2004). *Honesty doesn't always pay – The role of honesty accounts for success in inferences of modesty and arrogance*. Manuscrito perteneciente a la UCLA.
- Henry, J. P. (1986). Neuroendocrine patterns of emotional responses. En R. Plutchik y H. Kellerman (eds.): *Emotion, Theory, Research, and Experience, vol. 3. Biological Foundations of Emotion* (pp. 37-60). Nueva York: Academic Press.

- Hoffman, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. En N. Eisenberg-Berg (ed.), *The development of prosocial behavior* (pp. 281-313). Nueva York: Academic Press.
- Hoffman, M. L. (1998). Varieties of empathy-based guilt. En J. Bybee (ed.), *Guilt and children* (pp. 91-112). San Diego, CA: Academic Press.
- Hume, D. (1957). *An inquiry concerning the principles of morals*. Nueva York: Library of Liberal Arts.
- Ickes, W., Gesn, P. R. y Graham, T. (2000). Gender differences in emphatic accuracy: Differential ability or differential motivation? *Personal Relationships*, 7, 95-109.
- Izard, C. (1977). *Human Emotions*. Nueva York: Plenum Press.
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Nueva York: Plenum Press.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R. y Seidenfeld, A. (2011). Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3, 44-52.
- Johnson, E. H. (1990). *The Deadly emotions. The role of anger, hostility and aggression in health and emotional well-being*. Nueva York: Praeger.
- Kahneman, D. (1973). *Atención y esfuerzo*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1997.
- Kappas, A. (2011). Emotion and Regulation are One! *Emotion Review*, 3, 1, 17-25.
- Keltner, D. y Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13(5), 467-480.
- Keltner, D., Gruenfeld, D. y Anderson, C. (2003). Power, Approach and Inhibition. *Psychological Review*, 110(2), 265-284.
- Keltner, D. y Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.
- Kimura, D. (1999). *Sex and Cognition*. Cambridge, MA: Bradford Book, MIT Press.
- Kimura, D. (2002a). Sex differences in the brain (Revision of 1999 paper). *Scientific American, Special issue «The hidden mind»*, 12, 32-37
- Kimura, D. (2002b). Women's advantage on verbal memory is not restricted to concrete words. *Psychological Reports*, 91, 1137-1142
- Lazarus, R. S. y Lazarus, B. N. (2000). *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: the Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Nueva York: Simon and Schuster.
- LeDoux, J. E. (2000a). Cognitive-emotional interactions: Listen to the brain. En R. D. Lane y L. Nadel (eds.): *Cognitive Neuroscience of Emotion* (pp. 129-155). Nueva York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (2000b). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155-184.
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13(5), 481-504.
- Levenson, R. W., Cartenson, L. L., Friesen, W. V y Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging*, 6, 28-35.
- Leventhal, G. S. (1980). What should be done with equity theory? En K. J. Greenberg y R. H. Willis (eds.), *Social Exchange: Advances in theory and research*. Nueva York: Plenum Press.

- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. Madison, CT: International University Press.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of emotions* (pp. 623-636). Nueva York: Guilford Press.
- Lopes, P. N., Mestre, J. M., Guil, R., Kramenitzer, J. y Salovey, P. (en prensa). The Role of Knowledge and Skills for Managing Emotions in Adaptation to School: Social Behavior and Misconduct in the Classroom. *American Education Research Journal*.
- López-Fernández, C. (2011). *Relación de la inteligencia emocional con el desempeño de estudiantes de enfermería*. Tesis doctoral. Universidad de Cádiz.
- Marina, J. A. y López, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Martínez-Sánchez, F., Fernández-Abascal, E. G. y Palmero, F. (2002). El proceso emocional. En F. Palmero, E. G. Abascal, F. Martínez-Sánchez y M. Chóliz (eds.), *Psicología de la motivación y emoción* (pp. 57-87). Madrid: McGraw-Hill.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es inteligencia emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (comps.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 23-43). Madrid: Pirámide.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2002). *MSCEIT. Handbook of the Mayer, Salovey, & Caruso Emotional intelligence Test*. Toronto: MHS.
- Mayr, E. (1974). Behavior programs and evolutionary strategies. *American Scientist*, 62, 650-659.
- Mergarjee, E. I. (1985). The dynamics of aggression and their application to cardiovascular disorders. En M. A. Chesney y R. H. Rosenman (eds.), *Anger and Hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 31-57). Nueva York: McGraw-Hill.
- Mestre, J. M. (2003). *Validación empírica de una escala para medir la inteligencia emocional, desde un modelo mixto, en una muestra de estudiantes de la Babia de Cádiz*. Tesis doctoral. Universidad de Cádiz.
- Mestre, J. M., Comunian, A. L. y Comunian, M. L. (2007). Inteligencia emocional: una revisión a sus primeros quince años y un acercamiento conceptual desde los procesos psicológicos. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (eds.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 47-68). Madrid: Pirámide.
- Mestre, J. M. y Guil, R. (2006). Medidas de ejecución versus medidas de autoinformes de inteligencia emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 413-425.
- Mestre, J. M., Guil, R., González de la Torre, G., Larran, C. y Martínez-Cabañas, F. (2011). How the spirituality is involved in our cognitive emotional Regulation?: emotional intelligence for what... En *Book of Abstracts of III International Congress of Emotional Intelligence* (p. 91).
- Mestre, J. M., Guil, R. y Lim, N. (2004). Inteligencia emocional: ¿A qué pueden deberse las diferencias respecto a la variable género? En E. Barberá, L. Mayor, M. Chóliz, E. Cantón, E. Carbonell, C. Candela y C. Gómez (eds.), *Motivos, emociones y procesos representacionales: de la teoría a la práctica* (pp. 313-324). Valencia: Fundación Universidad-Empresa de Valencia, ADEIT.

- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P. y Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112-117.
- Mestre, J. M., Guil, R. y Mestre, R. (2005). Inteligencia emocional: resultados preliminares sobre su naturaleza y capacidad predictiva a partir de un estudio correlacional en muestras de estudiantes de secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 16, 2(2), 269-281.
- Mestre, J. M., Guil, R. y Sánchez-Ossorio (2010). Las actitudes hacia el amor en función de la habilidad para regular las emociones. En J. M. Díaz y E. Gámez (coords.), *Motivación y emoción: investigaciones actuales* (359-370). La Laguna (Tenerife): Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Laguna.
- Mestre, J. M., Larran, C., Martínez-Cabañas, F. y Guil, R. (2011). *Evaluation of emotional perception among deaf people*. III International Congress of Emotional Intelligence. Opatija: Croacia.
- Mestre, J. M., Núñez-Vázquez, I. y Guil, R. (2007). Aspectos psicoevolutivos, psicosociales y diferenciales de la inteligencia emocional. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 151-170). Madrid: Pirámide.
- Mestre, J. M., Palmero, F. y Guil, R. (2004). Inteligencia emocional: una explicación desde los procesos psicológicos básicos. En J. M. Mestre y F. Palmero (eds.), *Procesos psicológicos básicos: una guía académica para los estudios en Psicopedagogía, Pedagogía y Psicología* (pp. 249-280). Madrid: McGraw-Hill.
- Mestre, J. M., Segovia, F. y Guil, R. (2007). Inteligencia emocional y resiliencia educativa. Presentación al *I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional*. Málaga.
- Michael, S. T. y Snyder, C. R. (2005). Getting Unstuck: the Roles of Hope, Finding Meaning, and Rumination in the Adjustment to Bereavement among College Students. *Death Studies*, 29, 435-458.
- Miller, W. I. (1997). *The anatomy of disgust*. Cambridge: Harvard University Press.
- Mosher, D. L. (1998). Guilt and sexuality in adolescents. En J. Bybee (ed.), *Guilt in children* (pp. 157-184). San Diego, CA: Academic Press.
- Mozas, M. J., Mestre, J. M. y Núñez-Vázquez, I. (2007). Inteligencia emocional y cerebro. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (eds.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 123-152).
- Mufson, L. y Nowicki, S. J. (1991). Factors affecting the accuracy of facial affect recognition. *Journal of Social Psychology*, 131, 815-822.
- Nöel, M. P. y Rimé, B. (1988). Pensée opératoire, alexithymie et investigation psychosomatique: revue critique. *Cahiers de Psychologie Cognitive*, 8(6), 573-599.
- Noller, P. (1986). Sex differences in nonverbal communication: Advantage lost or supremacy regained? *Australian Journal of Psychology*, 38, 23-32.
- Norman, D. A. y Bobrow, D. G. (1975). On data-limited and resource-limited processes, *Cognitive Psychology*, 7, 44-64.
- Nowlis, V. y Nowlis, H. H. (1956). The description and analysis of mood. *Annals of the New York Academy of sciences*, 65, 345-355.
- Ohbuchi, K., Kameda, M. y Agarie, N. (1989). Apology as an aggression control: Its role in mediating appraisal and response to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 219-227.

- Ortony, A. y Turner, W. (1990). What's basic about «basic» emotions? *Psychological Review*, 97, 315-331.
- Osgood, C. E., May, W. y Miron, M. S. (1975). *Cross-cultural Universals of Affective Meaning*. Urbana: University of Illinois Press.
- Palacios, J. (2001). Psicología evolutiva: concepto, enfoques, controversias y métodos. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (eds.), *Desarrollo psicológico y educación. Vol. I: Psicología evolutiva* (pp. 23-102). Madrid: Alianza Editorial.
- Palmero, F. (1999). Emoción. Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 2, 2-3. Descargado el 25 de abril de 2011 de <http://reme.uji.es/articulos/apalmf245161299/texto.html>.
- Palmero, F. (2001). La emoción en la actualidad: relevancia de la adaptación. *Psicología Iberoamericana*, 9(3), 38-45.
- Palmero, F., Espinosa, M. y Breva, A. (1995). Psicología y salud coronaria: historia de un trayecto emocional. *Ansiedad y Estrés*, 0, 37-55.
- Palmero, F. y Fernández-Abascal, E. G. (1998). Los procesos emocionales. En F. Palmero y E. G. Fernández-Abascal (eds.): *Emociones y adaptación* (pp. 3-38). Barcelona: Ariel.
- Palmero, F. y Mestre, J. M. (2004). Emoción. En J. M. Mestre y F. Palmero (eds.), *Procesos psicológicos básicos* (pp. 215-247). Madrid: McGraw-Hill.
- Parrot, W. G. (1991). The emotional experiences of jealousy and envy. En P. Salovey (ed.), *The Psychology of jealousy and envy* (pp. 3-30). Nueva York: Guilford.
- Parrot, W. G. y Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 906-920.
- Pascual, A., Etxebarria, I. y Pérez, V. (2007). Culpa y vergüenza: ¿los límites son los mismos en castellano, en inglés y euskera? *Edupsykhé*, 6(1), 3-20.
- Pinker, S. (2000). *Cómo funciona la mente*. Barcelona: Destino.
- Posner, J., Russell, J. A. y Peterson, B. S. (2005). A circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17, 715-734.
- Posner, M. I. y Snyder, C. R. R. (1975). Attention and cognitive control. En R. L. Solso (ed.), *Information processing and cognition: The Loyola Symposium* (pp. 55-85). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Power, M. J. y Dalgleish, T. (1997). *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. Hove: Psychology Press.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research & Therapy*, 18, 51-60.
- Rachman, S. (2001). Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorders. *International Review of Psychiatry*, 13, 164-171.
- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Roberts, T. A. y Pennebaker, J. W. (1995). Women's and men's strategies in perceiving internal state. En M. Zanna (ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 27, pp 143-176). Nueva York: Academic Press.
- Rosenthal, R. y DePaulo, B. M. (1979). Sex differences in eavesdropping on nonverbal cues. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 273-285.
- Rozin, P., Haidt, J. y McCauley, C. R. (1993). Disgust. En M. Lewis y J. A. Haviland (eds.), *Handbook of emotions* (pp. 575-594). Nueva York: Guilford.

- Russell, J. A. (1978). Evidence of convergent validity on the dimensions of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1152-1168.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Russell, J. A. (1994). Is there universal recognition of emotion from facial expression? A review of cross-cultural studies. *Psychological Bulletin*, 115, 102-141.
- Russell, J. A. y Fehr, B. (1994). Fuzzy concepts in a fuzzy hierarchy: varieties of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 186-205.
- Russell, J. A. y Pratt, G. (1980). A description of the affective quality of environments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 311-322.
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempts to monitor their expressive behavior. *Child Development*, 55, 1504-1513.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Nueva York: Guilford Press.
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Baron y J. D. A. Parker (eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 68-91). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. Emotional intelligence and intimate relationships. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas y J. D. Mayer (eds.), *Emotional Intelligence and Everyday Life* (pp. 168-184). Nueva York: Psychology Press.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition y Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P. y Rothman, A. (1991). Envy and jealousy: self and society. En P. Salovey (ed.), *The Psychology of jealousy and envy* (pp. 271-286). Nueva York: Guilford.
- Schlosberg, H. (1952). The description of facial expressions in terms of two dimensions. *Journal of Experimental Psychology*, 44, 229-237.
- Schweiger-Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K. C., Rockstroh, B. y Gollwitzer, P. M. (2009). Strategic automation of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 11-31.
- Seligman, M. E. P. (1970). On the generality of the laws of learning. *Psychological Review*, 77, 40-418.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: on depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Shiffrin, R. M. y Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84, 127-190.
- Shweder, R. A., Mahapatra, M. y Miller, J. G. (1987). Culture and moral development. En J. Kagan y S. Lamb (eds.), *The emergence of moral concepts in young children* (pp. 1-82). Chicago: University of Chicago Press.
- Siegle, G. J. (1999). A neural network model of attention biases in depression. En J. Reggia y E. Ruppín (eds.), *Disorders of brain, behavior and cognition: The Neurocomputational perspective* (pp. 415-441). Amsterdam: Elsevier.
- Sifneos, P. E. (1973). *Short-Term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

- Smith, E. E. y Kosslyn, S. M. (2008). *Procesos cognitivos. Modelos y bases neuronales*. Madrid: Pearson Educación.
- Smith, R. H., Webster, J. M., Parrot, W. G. y Eyre, H. L. (2002). The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 138-159.
- Snodgrass, S. E. (1992). Further effects of role versus gender on interpersonal sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 154-158.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C. D. (1988). *Cuestionario de ansiedad estado/rasgo en niños (STAIC)*. Madrid: TEA (orig. inglés 1970).
- Tamir, M. (2011). The Maturing Field of Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7.
- Tarrier, N., Beckett, R., Harwood, S. y Bishay, N. (1990). Morbid jealousy-a review and cognitive behavioural formulation. *British Journal of Psychiatry*, 157, 319-326.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3, 53-61.
- Weiner, B. (2006). *Social motivation, justice, and the moral emotions. An attributional approach*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Weisfeld, G. E. (1993). The adaptative value of humor and laughter. *Ethology and Sociobiology*, 14, 141-169.

