

EMOCIÓN

RESUMEN

Este trabajo trata sobre los distintos aspectos de la emoción; vista desde un punto fisiológico y cognitivo, sus funciones más importantes señalando sus ventajas, todos los tipos de emociones que hay, sus malas consecuencias como el estrés y su repercusión en la salud. En muchos aspectos se puede decir que las emociones son tipos especiales de motivo. Estos cuatro capítulos consecutivos repasan los distintos aspectos de las emociones. El hilo conductor del capítulo II es que las emociones son fenómenos parcialmente cognitivos, mientras que el hilo conductor del III es que las emociones son fenómenos parcialmente biológicos. El capítulo IV presenta un debate teórico que evalúa si las emociones se entienden mejor desde la perspectiva cognitiva o la biológica. El capítulo V explica los temas de estrés, afrontamiento y salud.

Palabras clave: emoción, arousal inexplicado, atribución, activación neuronal, feedback facial, expresiones voluntarias e involuntarias, sorpresa, miedo, rabia, asco, angustia, alegría, interés.

ABSTRACT

This work treats about the different aspects of emotion: in the physiologic and cognitive point of view, their most important function pointing their advantages, all kind of emotions there are, their bad consequences like stress and their repercussion on health. In many aspects it is said that emotions are special types of reason. That four consecutive chapters revise the different aspects of emotions. The guiding thread of the second chapter is emotions are partial cognitive phenomena, while the guiding thread of the third is that emotions are partial biologic phenomena. The fourth chapter presents a theoretic debate which assess if emotions can be understood better since a cognitive or biologic perspective. The fifth chapter explains the matter of stress, fecement and health.

Key Words: emotion, inexplain arousal, attribution, neural activation, facial feedback, voluntary and involuntary expresions, surprise, fear, anger, disgust, anguish, joy, interest.

ÍNDICE

Pág.

- INTRODUCCIÓN 1
- ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y COGNITIVOS 3
- ¿Qué son las emociones? 3
- Aspectos fisiológicos de la emoción 3
- La teoría de James–Lange 3
- Interacción fisiológica y cognitiva en la emoción 4
- Schachter y el arousal inexplicado 4
- Mandler y el significado emocional de las interrupciones 5
- La incongruencia de esquemas en las relaciones 7
- Aspectos cognitivos de la emoción 7
- La perspectiva de Arnold: La evaluación primaria I 7
- La perspectiva de Lazarus: La evaluación primaria II 8
- Categorías de emoción 8
- Análisis de atribuciones 8
- La perspectiva de Weiner 9
- FUNCIONES Y EXPRESIONES DE LA EMOCIÓN 12

- Las funciones de la emoción 12
- Funciones adaptativas de las emociones 12
- Funciones sociales de las emociones 12

3.2. La emoción como sistema motivacional primario 13

3.3. La perspectiva de Tomkin: activación neuronal 14

3.4. La hipótesis de feedback facial 15

3.4.1. La musculatura facial 15

3.4.2. Puesta a prueba de la hipótesis de feedback facial 16

3.4.3. Expresiones faciales voluntarias e involuntarias 16

3.5. La perspectiva de Izard: la teoría diferencial de las emociones 17

• CUESTIONES TEÓRICAS EN LA INVESTIGACIÓN

SOBRE EMOCIONES 19

- El debate sobre biología contra cognición 19
- 1ª resolución: visión integradora de los dos sistemas 20
- 2ª resolución: el problema de la gallina o el huevo 21
- 3ª resolución: enfoques divergentes en el estudio

de las emociones 22

- ¿Cuántas emociones hay? 23
- La perspectiva biologicista 23
- La perspectiva cognitiva 24
- Las emociones básicas 24
- Sorpresa 25
- Miedo 25
- Rabia 26
- Asco 26
- Angustia 27
- Alegría 27
- Interés 28
- La relación entre emoción y motivación 28
- ESTRÉS, AFRONTAMIENTO Y SALUD 30
- Estrés 30
- Estresores potenciales 32
- Evaluación primaria 34
- Evaluación secundaria 35
- Consecuencias del estrés 35
- Afrontamiento 36
- Métodos de afrontamiento directos 36
- Métodos de enfrentamiento defensivo 36
- Salud 37
- Personalidad, afrontamiento y consecuencias para la salud 38

- Estrés e inmunología 38
- Enfermedad física grave y muerte 38
- Ejemplos de estrés, afrontamiento y salud 39
- Desempleo 39
- Secuestro y captividad 39
- CONCLUSIONES 42
- BIBLIOGRAFÍA 45
- **INTRODUCCIÓN**

La emoción parece estar siempre con nosotros y en cambio parece que hay una emoción para cada situación y que cuando la sentimos mostramos una serie de conductas apropiadas a esa emoción.

Las personas están continuamente conscientes de su experiencia emocional y estas sensaciones ejercen una fuerte influencia sobre la conducta. Por lo general, las emociones son activadas internamente a través de la memoria y la imaginación.

Las emociones son fenómenos multidimensionales; son estados afectivos subjetivos. Las emociones son también respuestas biológicas, reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa (Cf. Reeve, 1994). Las emociones también son funcionales y fenómenos sociales.

El término emoción es un constructo psicológico. Las emociones son cosas efímeras que aparecen, desaparecen y cambian constantemente.

Según Reeve el impacto que puedan tener los acontecimientos vitales sobre nuestra vida es, sin embargo, solo potencialmente aversivo (1994, pp. 394). La manera en que una persona evalúa el sentido y el significado personal de un acontecimiento vital es de suma importancia. El hecho de que una persona crea o no que pueda controlar este tipo de acontecimientos también es importante a la hora de entender cómo los estresores potenciales afectan a las personas de forma psicológica y física. Si algo problemático ocurre, entonces la evaluación de la persona de si puede o no afrontar adecuadamente el problema también es crucial.

II. ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y COGNITIVOS

Haciendo cualquier otra actividad, la emoción parece estar siempre con nosotros. Hay una emoción para cada situación y que cuando la sentimos mostramos una serie de conductas apropiadas a esa situación.

Las personas están continuamente conscientes de su situación emocional y estas sensaciones ejercen una fuerte influencia sobre la conducta. Las emociones son activadas externamente aunque también pueden ser activadas internamente a través de la imaginación. *¿De donde proceden las emociones?* No solo tienen causas múltiples sino que se expresan de distintas maneras, cumplen funciones distintas y tienen múltiples consecuencias en la conducta.

2.1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son estados subjetivos afectivos. Hacen que nos sintamos de una manera en concreto, por ejemplo, rabiosos o felices. Las emociones también son respuestas biológicas, reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa. Las emociones también son funcionales. La rabia nos prepara para la lucha, el miedo nos prepara para huir del peligro. Finalmente las emociones son fenómenos sociales.

2.2. ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LA EMOCIÓN

Desde el punto de vista fisiológico, la emoción es una reacción principalmente biológica. Las emociones son agentes que movilizan el cuerpo hacia una acción específica (como escaparse o luchar). Esta cuestión si las

emociones tienen reacciones corporales específicas fue de las primeras y principales cuestiones en ser abordadas en las primeras investigaciones sobre emoción. Esto fue lo que inició el estudio psicológico de las emociones.

2.2.1. La teoría de James-Lange:

Las experiencias sugieren que tenemos una emoción y como acto seguido se producen unos cambios corporales. Parece que los acontecimientos siguen el siguiente orden: estímulo-emoción-reacción fisiológica.

William James fue el primero en desafiar este punto de vista racional. James sugirió que son las experiencias emocionales las que se producen después de los cambios corporales. Para James (1890), la vivencia de la emoción es la percepción de un patrón de activación corporal por lo que la secuencia de acontecimientos sería: estímulo-reacción fisiológica-emoción.

La teoría de James se basa en dos postulados fundamentales: 1) el cuerpo reacciona de forma distinta a distintos estímulos elicitadores de emoción y 2) los estímulos no emocionales no elicitaban cambios corporales.

Al mismo tiempo que James presentaba sus ideas, el psicólogo danés Carl Lange (1885) propuso una teoría de la emoción esencialmente igual pero más limitada. Por esta razón la idea de que las emociones emanan de nuestra interpretación de los patrones de activación fisiológica se conoce tradicionalmente por el nombre de la teoría de las emociones de James-Lange (Lange y James 1922). La primera gran crítica vino del fisiólogo Walter Cannon.

Cannon concluyó su crítica sugiriendo que los cambios fisiológicos desempeñaban un papel relativamente insignificante en lo que era la experiencia emocional.

Ekman, Levenson y Friesen (1983) estudiaron si cada emoción tiene o no un patrón propio de cambios corporales. Manipularon los cambios corporales artificialmente para ver si se producía la emoción. Hicieron que sus sujetos sintieran las emociones primero tras lo cual se midieron los patrones de actividad fisiológica que se producían.

Mientras cada actor vivía la emoción, los investigadores controlaron los cambios corporales para ver si cada emoción producía un patrón de actividad fisiológica única. Encontraremos que efectivamente se producían diferencias fiables en el ritmo cardíaco y en la temperatura de la piel entre las emociones.

Actualmente, los investigadores están de acuerdo en que la activación fisiológica acompaña, regula y establece el contexto de la emoción pero no la causa directamente. Dado que los estados de activación fisiológica no están reconocidos como la causa de la emoción actualmente se buscan las causas de la emoción en otras áreas que no sean la de actividad fisiológica.

2.3. INTERACCIÓN FISIOLÓGICA Y COGNITIVA EN LA EMOCIÓN

2.3.1. Schachter y el arousal inexplicado:

Stanley Schachter y George Mandler fueron los primeros en proponer una teoría fisiológica-cognitiva de la emoción. Para Schachter (1964) un estado emocional es el resultado de la interacción entre la activación fisiológica y la evaluación cognitiva de la situación. La activación fisiológica se conceptualiza como un arousal generalizado y difuso que determinaba la intensidad pero no la cualidad de la emoción. El tipo de emoción vivida por la persona estaba determinada por la evaluación cognitiva de la situación.

La emoción podía ser generada de dos formas. La emoción se daba después de evaluar un estímulo generador

de emoción. La percepción del estímulo emocional producía una <cognición emocional> y una activación fisiológica. Juntos, la cognición emocional y la activación fisiológica se unían para definir el estado emocional. Las cogniciones emocionales determinan el tipo de emoción que se tiene mientras que la activación emocional determina la intensidad de esa emoción.

Las personas tienen activación inexplicada. Ante la activación inexplicada las personas tienen una búsqueda cognitiva.

Howie Becker enseñó la manera de cómo las personas aprenden a colocarse fumando marihuana. La primera experiencia con una droga (el efecto fisiológico que esta produce) puede ser interpretada como agradable o no. Existen límites en cuanto a la interpretación que se puede hacer del arousal fisiológico en base a las señales ambientales. El arousal inexplicado no produce la emoción, lo que si hace es provocar la búsqueda de una interpretación.

2.3.2. Mandler y el significado emocional de las interrupciones:

Los dos sistemas que participaban en la conducta emocional eran el arousal fisiológico y la cognición. Para Mandler, el arousal era necesario para que se pudiera dar la emoción. El arousal prepara el terreno para la conducta emocional, prepara la persona para vivir y expresar la emoción. Sin embargo, es el sistema cognitivo que tiene el protagonismo. La emoción se vive solo después de las cogniciones que co-ocurren en un contexto de arousal ya existente.

De acuerdo con Mandler, la conducta humana se encuentra principalmente bajo control cognitivo. La conducta suele seguir un orden bien programado y secuencial.

Si por el contrario, las circunstancias nos impiden completar nuestro plan de acción programado entonces surge la emoción. Las interrupciones nos activan.

- *El concepto de activación de Mandler.* Ofrece una interpretación de la aportación de la activación del sistema nervioso autónomo (SNA) a la emoción. Llego a la conclusión de que las personas tienen dificultades de discriminar los cambios en su estado corporal. Encontró que las personas son poco hábiles a la hora de distinguir entre las subidas y bajadas de su presión arterial. Mandler razonó que si las personas no eran capaces de detectar y controlar tales cambios corporales entonces el impacto el impacto que pudiera tener en la experiencia emocional era muy poco significativo. La conceptualización de Mandler del arousal fisiológico era de un arousal no diferenciado y no específico que variaba únicamente en intensidad.
- *Condiciones para el arousal del SNA.* Había muchas condiciones bajo las cuales se podía activar el SNA. La mayoría de las causas de activación del SNA, producen un arousal de poca relevancia psicológica. Los ruidos fuertes y la pérdida de soporte físico producen un arousal de mas importancia a nivel fisiológico que psicológico. Solo hay una excepción y es que la descarga del SNA producida por las interrupciones produce arousal psicológicamente significativo. Hay dos tipos de interrupciones que descargan la actividad del SNA: 1) los acontecimientos inesperados y 2) los acontecimientos esperados que no se producen. En estos casos la actividad cognitiva bien organizada queda interrumpida. Se produce la descarga del SNA tras la interrupción y la situación se evalúa emocionalmente. Dicho de otro modo la interrupción enciende la bombilla del arousal.
- *Las consecuencias de la activación del SNA.* Para la persona que ha sido interrumpida, las descarga del SNA cumple dos funciones. Primero pone a la persona en un estado de preparación fisiológica que le permite realizar las conductas necesarias para enfrentarse a la situación. Segundo, la descarga del SNA le señala al sistema cognitivo la necesidad de prestar mas atención y estar mas alerta y provoca una exploración del entorno para comprender precisamente porque se ha dado la interrupción. Las interrupciones pueden producir emociones positivas.
- *Incongruencia de esquemas.* Un esquema es una representación mental abstracta de algo habitual en

el ambiente (Mandler, 1982). Por lo tanto, un esquema sería un plan de actividad bien organizado. A través de la experiencia, construimos una serie de expectativas y predicciones de cómo son los restaurantes caros, los acontecimientos deportivos, los adolescentes y los israelitas, ordenamos los conocimientos adquiridos en esquemas. Cuando una experiencia se ajusta a nuestra expectativa de lo que va a ocurrir entonces se produce la congruencia de esquema. Es decir que ocurre lo que esperamos por lo que la experiencia y el esquema son congruentes. Cuando la experiencia se contradice con lo que ocurre entonces la experiencia y el esquema son incongruentes. La congruencia e incongruencia de los esquemas producen reacciones emocionales. La figura 2.1. muestra como la congruencia e incongruencia de esquemas producen reacciones emocionales. Según Mandler, la congruencia de esquemas es emocionalmente positiva. Sin embargo, la congruencia de esquemas es solo ligeramente positiva porque se produce muy poca o ninguna descarga del SNA cuando los acontecimientos siguen el curso esperado. La congruencia retardada es emocionalmente positiva. Es típicamente más emocionalmente positiva que la congruencia inmediata porque implica una interrupción y por lo tanto también una activación. La incongruencia inmediata provoca el arousal y la emoción intensa mientras la congruencia retardada provoca la emoción positiva.

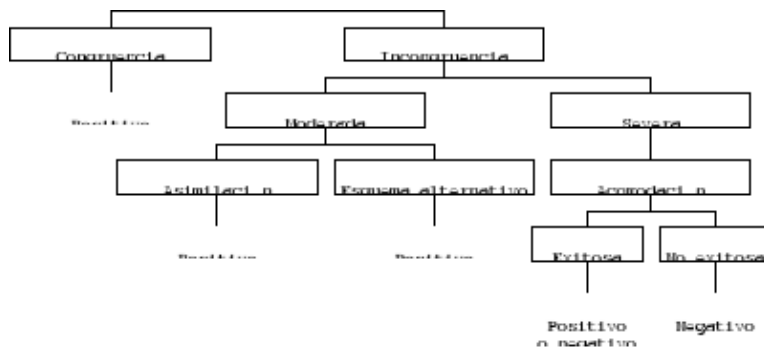


Figura 2.1. Producción de reacciones emocionales positivas y negativas por la congruencia e incongruencia de esquemas.

- **Asimilación y acomodación.** La asimilación se aplica a aquellas situaciones en las que nuestro pensamiento solo necesita una pequeña modificación para ajustarse a lo que sería la realidad externa del mundo. La acomodación se aplica a aquellas situaciones en las que la forma de pensar sobre el mundo es marcadamente inadecuada. Las informaciones nuevas producen las incongruencias de esquemas y exigen que se produzca la acomodación. La acomodación produce una fuerte descarga del SNA y arousal intenso. Si la acomodación tiene éxito entonces la persona se puede adaptar a las circunstancias nuevas lo que produce una reacción emocional positiva. Sin embargo, si la acomodación no tiene éxito y la persona no se puede adaptar a las nuevas circunstancias entonces se produce una reacción emocional negativa.

2.3.3. La incongruencia de esquemas en las relaciones:

Aplicar las ideas de Mandler a las relaciones interpersonales íntimas, como por ejemplo a la relación marido-mujer.

La secuencia de conducta <no coordinadas> se dan cuando en la relación, la conducta de una persona impide o interfiere en la conducta de la otra persona. Es decir, que igual que con la interrupción, las secuencias de conducta no coordinadas producen el arousal del SNA. Basándose en estas observaciones, Ellen Berscheid concluyó que las parejas cuyos planes, carreras y pasatiempos están en armonía tienen pocos episodios emocionales y una sensación de bienestar en su matrimonio.

2.4. ASPECTOS COGNITIVOS DE LA EMOCIÓN

2.4.1. Perspectiva de Arnold: la evaluación primaria I:

Esta teoría reconoció la interacción entre el estado fisiológico de la persona y la cognición fue Magda Arnold. Para Arnold se producían importantes percepciones y evaluaciones inmediatamente después del encuentro con un objeto ambiental que sospechaba eran factores determinantes de la experiencia emocional.

Para Arnold, la emoción se da solo después de un estímulo–acontecimiento haya sido percibido y evaluado. La evaluación de un estímulo como bueno o malo produce una *tendencia sentida* que hace que la persona o se aproxime a o evite el acontecimiento–estímulo.

Arnold definió la emoción como *una tendencia sentida hacia algo evaluado como bueno o la evitación de algo como malo*.

Para Arnold, había tres cuestiones de vital importancia: 1) cómo la percepción de un objeto ambiental produce una evaluación buena/mala; 2) cómo la percepción buena/mala produce la emoción; 3) cómo la emoción sentida se manifiesta en la expresión y la acción.

2.4.2. La perspectiva de Lazarus: la evaluación primaria II:

El concepto cognitivo de evaluación de Arnold fue ampliado por el trabajo de Richard Lazarus y sus colegas (Lazarus, 1966, 1982). La idea de Lazarus era que la evaluación producía una reacción emocional en forma de un impulso a la acción, según eso a la experiencia emocional y a la conducta. La aportación de Lazarus fue la de complementar las evaluaciones generales y preliminares de bueno/malo presentadas por Arnold con evaluaciones específicas. Para Lazarus, cada emoción implica un tipo de evaluación. La figura 2.2. ilustra el esquema de Lazarus de la secuencia de emoción.

Lo que distingue a Lazarus es que cada emoción tiene su propio tipo de evaluación, su propia tendencia a la acción.

Lo que demuestra este estudio es que las reacciones emocionales pueden ser condicionadas por el tipo de evaluación.

2.4.3. Categorías de emoción:

Las personas reciben información sobre las emociones a través de repetidas experiencias. Hubiera tantas emociones como posibles evaluaciones de una situación. Las distintas evaluaciones producen emociones distintas. La emoción que tienen la persona depende de su conocimiento emocional.

2.4.4. Análisis de atribuciones:

Bernard Weiner fue quien aplicó los postulados fundamentales del enfoque atribucional. Al aplicar la teoría de la atribución a las emociones, Weiner se desmarcó de la idea de que las emociones se guiaban solamente por la evaluación de la situación. Según Weiner las personas hacen dos y no sólo una evaluación –una antes de interactuar con el estímulo, que sería la que mencionan Lazarus y Arnold, y otra después del resultado que se produce en el ambiente.

Las personas buscan y rápidamente encuentran explicaciones para las cosas tanto favorables como desfavorables que les ocurren. De acuerdo con la teoría de la atribución, la secuencia de acontecimientos es la siguiente: estímulo–resultado–atribución–emoción. La atribución que explica por qué se produjo un resultado en particular es el mecanismo que produce la emoción.

Fuente: Reeve, J. (1994).

Figura 2.2. Consecuencias tricomponentales de las evaluaciones cognitivas

2.4.5. La perspectiva de Weiner:

Las personas no hacen atribuciones de todos los resultados un sus vidas. Mas bien, las personas hacen atribuciones después de resultados sorprendentes. La atribución ayuda a explicar el resultado sorprendente.

La consecuencia inmediata de un resultado es un respuesta emocional en función de ese resultado. Después de un éxito, las personas sienten frustración o tristeza (Weiner, Rusell y Learman, 1979). Weiner se refiere a esta respuesta emocional en función del resultado como evaluación primaria del resultado. Básicamente se interpreta si el resultado es beneficioso o perjudicial, bueno o malo y las emociones que surgen como consecuencia serian las esperables, es decir, felicidad o tristeza. Sin embargo, después de la evaluación primaria de un resultado, participan en el proceso emocional cogniciones de mayor complejidad lo que constituye una evaluación secundaria (no primaria) del resultado.

Existen tres dimensiones de causalidad para explicar un resultado, estas son: 1) foco (interno–externo), 2) controlabilidad (controlable–incontrolable) y 3) estabilidad (estable–inestable). Con estas tres dimensiones Weiner (1986) explicó las bases atribucionales de tres emociones que se producían después de un resultado positivo (orgullo, agradecimiento y esperanza) y cuatro emociones que se producen después de un resultado negativo (rabia, compasión vergüenza y culpabilidad). En la figura 2.3. aparece un resumen de los procesos de las teoría de atribución de Weiner.

El aspecto más importante del análisis de Weiner es la idea de que las personas tienen distintas emociones en las distintas situaciones y hasta en los mismos resultados.

Figura 2.3. El proceso cognición–emoción de acuerdo con la teoría de la atribución de Weiner.

Fuente: Reeve, J. (1994).

III. FUNCIONES Y EXPRESIONES DE LA EMOCION

3.1 LAS FUNCIONES DE LA EMOCIÓN

El análisis de la función de la emoción plantea la cuestión de que propósitos tienen las emociones. Según Darwin, las características expresivas, al igual que las físicas tenían un significado funcional para el mecanismo que se estaba adaptando.

3.1.1. Funciones adaptativas de las emociones:

Los animales para sobrevivir en su entorno desarrollan diferentes conductas, cada una de estas conductas es producida por una emoción que facilitan la adaptación dl individuo a los cambios del entorno.

Según, Robert Plutchik (1970,1980), la conducta emocional tiene ocho propósitos distintos: protección, destrucción, reproducción, reintegración, afiliación, rechazo, exploración y orientación Según, el propósito de protección, el miedo prepara al cuerpo para la conducta de retirada y huida. Por lo tanto la función de la emoción es la de preparar al animal a dar una respuesta conductual apropiada a la situación.

Normalmente se conciben los estados emocionales como estados afectivos introspectivos. Por ejemplo: cuando pensamos en la alegría pensamos en cómo nos sentimos, esto para Plutchik (ver tabla 3.1.) demuestra que la introspección no era fiable ni se podía llevar a un análisis científico, para poder ser analizada científicamente las emociones se han de estudiar como respuestas conductuales objetivas no como estados afectivos subjetivos.

En las emociones no existe el termino ni *mala* ni *buena*, todas las emociones son beneficiosas. Cada emoción

proporciona al animal un estado de preparación único y la permite reaccionar ante una situación en concreto, ya que las emociones son adaptativas. Desde una perspectiva psicoevolutiva de la emoción las emociones son organizadoras positivas, funcionales propositivas y adaptativas de la conducta, ya que con un ritmo cardiaco tranquilo que acompaña la anticipación optimiza la reacción corporal del individuo ante situaciones elicitadas por la anticipación, en este sentido el miedo, la rabia... y todas las emociones específicas son emociones buenas porque el miedo facilita la protección y así sucesivamente.

3.1.2. Funciones sociales de las emociones:

La emoción también facilita la adaptación del individuo al entorno social además de la adaptación del individuo a su entorno. Carrol Izard (1989), ha hecho una lista de las funciones sociales de la emoción y hablaremos de cuatro de ellas. Las expresiones emocionales: 1) facilitan la comunicación de los estados afectivos, 2) regulan la manera en la que los otros responden a nosotros, 3) facilitan las interacciones sociales y 4) promueven la conducta prosocial.

Las expresiones emocionales comunican cómo nos sentimos a los demás. Son mensajes potentes no verbales de comunicación. A través de éstas los bebés comunican de forma no verbal lo que son incapaces de comunicar verbalmente.

Las expresiones emocionales regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros. Algunos investigadores proponen que las expresiones emocionales regulan la manera en que los demás responden a la persona que expresa.

A veces, la expresión emocional puede ser contraproducente a la hora de regular la manera en que los demás reaccionan ante nosotros. Coyne (1976a) propone que las personas deprimidas expresan su estado emocional a los demás para conseguir apoyo y consuelo. Pero desgraciadamente muchas veces no se consigue este apoyo y consuelo

Las expresiones emocionales facilitan la interacción social Las expresiones emocionales a menudo son motivadas socialmente y no emocionalmente. Muchos investigadores querían saber si las personas sonreían con más frecuencia cuando estaban interactuando socialmente o cuando tenían una reacción de alegría ante un acontecimiento positivo (por ejemplo, un día soleado, un gol del equipo favorito, una buena puntuación jugando a los bolos...). En general, se encontró que los espectadores, los viandantes, los jugadores de bolos tenían muchas más probabilidades de sonreír cuando estaban interactuando socialmente que cuando sentían alegría.

El afecto positivo facilita la conducta prosocial. Bajo la influencia del afecto positivo, las personas tienen significativamente más probabilidades de ser prosociales, es decir más sociables (Isen, 1987).

Si el afecto positivo facilita la conducta prosocial entonces el afecto negativo debería empeorarla. Pero, esto es cierto en algunos casos (por ejemplo la depresión) hay dos razones por las que hay que tener cuidado al afirmar que el afecto negativo impide la conducta prosocial: 1) el afecto negativo y positivo son mucho más independientes el uno del otro que opuestos. 2) El afecto negativo es mucho más complejo que el afecto positivo.

3.2. LA EMOCION COMO SISTEMA MOTIVACIONAL PRIMARIO

La perspectiva presenta las emociones como importantes determinantes motivacionales de la conducta. En esta línea hay varios psicólogos que defienden la posibilidad de que las emociones constituyan el sistema motivacional primario.

Situación de estímulo	Conducta emocional	F(x) de la conducta emocional
-----------------------	--------------------	-------------------------------

Amenaza	Correr, volar	Protección
Obstáculo	Morder, pegar	Destrucción
Pareja posible	Hacer la corte, copular	Reproducción
Pérdida de un ser querido	Pedir auxilio	Reintegración
Miembro del grupo	Acicalarse, compartir	Afiliación
Objeto desagradable	Vomitarse, apartar	Rechazo
Territorio nuevo	Examinar	Exploración
Objeto nuevo y repentino	Parar, alertar	Orientación

Fuente: Plutchik (1980).

Tabla 3.1. Visión funcional de la conducta emocional

Silvan Tomkins fue quizás el defensor más acérrimo de las emociones como sistema motivacional primario. La mayoría de psicólogos todavía consideran que las pulsiones constituyen el sistema motivacional primario. Independientemente de ello, Tomkins (1962) e Izard (1977) han expuesto un argumento válido para considerar que la emoción constituye el sistema de motivación primario.

El punto de vista de Tomkins queda bien ilustrado con el ejemplo de privación de aire. Recordemos que las pulsiones primarias eran activadas por una desviación del estado de homeostasis y la carencia de aire es una situación de privación. Por lo tanto la privación del aire constituye un estado motivacional. Motiva a realizar las conductas necesarias para solucionar la privación de aire (Tomkins, 1970, p.101). Para Tomkins, la pérdida de aire produce una fuerte reacción emocional de

miedo/terror.

Tomkins también afirma que las pulsiones están limitadas en el tiempo y en su función mientras que las emociones son generales tanto en términos de tiempo como de función.

El último punto expuesto por éste fue que las emociones, al contrario que las pulsiones, están siempre presentes en la conciencia y que varían constantemente en términos de cualidad e intensidad.

3.3. LA PERSPECTIVA DE TOMKIN: ACTIVACIÓN NEURONAL

¿Qué causa o activa una emoción? Además de las respuestas fisiológicas y cognitivas existe otra explicación de la activación emocional y es que distintas emociones son activadas por distintas tasas de descarga neuronal en la corteza (Tomkins, 1970).

La descarga neuronal se refiere a la actividad electrocortical en el cerebro en cualquier momento dado. De acuerdo con Tomkins existen tres patrones básicos: aumenta la actividad, decrece la actividad o la actividad se mantiene estable.

El aumento, reducción o mantenimiento de la tasa de descarga neuronal depende de los acontecimientos que se estén

dando en el ambiente (aunque los acontecimientos intrapsíquicos también puedan cambiar la tasa de descarga neuronal).

Con estos patrones de descarga neuronal, la persona está equipada para casi cualquier contingencia relacionada con la actividad cortical. Si hay un aumento repentino en la descarga neuronal entonces la persona tendrá un tipo de emociones.

Un incremento muy gradual en la descarga neuronal activa el interés. Un incremento menos gradual activa el miedo y un incremento muy repentino activa la sorpresa. Si la descarga neuronal alcanza y se mantiene en un nivel alto entonces la constante (y alta) descarga neuronal activa o angustia o rabia, dependiendo de la magnitud de la estimulación neuronal. Una descarga neuronal alta persistente activa la rabia. Finalmente, si la descarga neuronal baja entonces se activa la alegría y el individuo se ríe y sonríe al ser repentinamente librado de la estimulación neuronal.

La idea de Tomkins de que los cambios en la tasa de descarga neuronal activan emociones específicas es una idea intrigante pero parece que la investigación no ha creado aún una forma de poner esta idea a prueba de forma empírica.

3.4. LA HIPOTESIS DE FEEDBACK FACIAL

Según la hipótesis de feedback facial, la experiencia de la emoción es la consciencia o el feedback propioceptivo de la conducta facial. De acuerdo con la hipótesis de feedback facial, el aspecto subjetivo de la emoción se basa en sentimientos que surgen de: 1) los movimientos de la musculatura facial. 2) cambios en la musculatura facial .3) cambios en la actividad de las glándulas de la piel de la cara. Por lo tanto, la hipótesis de feedback facial afirma de forma bastante controvertida que las emociones son series de respuestas musculares y glandulares localizadas en la cara. (Tomkins, 1962, p.243)

3.4.1. La musculatura facial:

Las descripciones de las expresiones faciales dependen de los músculos que las producen (Ekman y Friesen, 1978). Existen unas tres docenas de nervios faciales y todos ellos participan en la expresión facial en un grado u otro.

Para describir las expresiones faciales uno debe observar la acción de la piel e inferir los movimientos de la musculatura facial subyacente. Los dos sistemas de puntuación facial más populares en el uso son el Facial Action Coding System de Paul Ekman y Wallace Friesen (FACS, Ekman y Friesen, 1978) y el Maximally Discriminative Facial Movement Coding System de Carroll Izard (MAX, Izard, 1979). En los dos sistemas de puntuaciones se combinan patrones específicos de conducta facial para expresar emociones discretas. El patrón distintivo de musculatura facial para la rabia, por ejemplo, incluye la ceja bajada, la bajada y puesta en tensión de los párpados, tensión en las mejillas y el cierre firme de los labios.

La producción de la conducta facial. El nervio facial empieza en la corteza motora y se extiende en dirección descendente hacia las diferentes zonas de la cara.

Conciencia sensorial de la conducta facial. La mayoría de los músculos faciales están inervados por el nervio trigémino(nervio craneal). Mientras el nervio facial produce la conducta facial, el nervio trigémino comunica los movimientos precisos de la musculatura facial al cerebro.

3.4.2. Puesta a prueba de la hipótesis de feedback facial:

Se ha puesto mucho empeño en probar la hipótesis de feedback facial de Tomkin (HFF). Los estudios sobre HFF usan una de dos metodologías generales porque se acepta generalmente que hay dos versiones de la

HFF, la más fuerte de éstas propone que si se manipula la musculatura facial de una persona hasta lograr un patrón que se corresponda a una muestra de emoción entonces se activará la experiencia emocional.

En su versión más débil y conservadora, la HFF propone que el feedback facial modifica la intensidad de emoción en curso. Así, la manipulación de la estructura muscular hasta producir una expresión emocional particular aumentará pero no activará a la experiencia emocional.

La versión más débil ha empezado a recibir un apoyo consensuado. La manipulación facial sí modera la experiencia emocional y las personas son capaces de intensificar o moderar la experiencia emocional que se produce naturalmente exagerando o suprimiendo las expresiones faciales.

Los críticos de la HFF sostienen que la contribución de la HFF es pequeña, y por lo tanto, insignificante o trivial.

3.4.3. Expresiones faciales voluntarias e involuntarias:

Cuanto mayor es el desarrollo cognitivo mayor será la capacidad del niño de controlar la musculatura facial de forma voluntaria.

Hay dos sistemas motores principales en el sistema nervioso, uno que regula la musculatura voluntaria y otro la involuntaria. El sistema piramidal está asociado con el control preciso y voluntario de los movimientos localizados (Rinn, 1984; Weil, 1974). El sistema no-piramidal regula el control no-específico e involuntario del tono muscular general y de las conductas faciales que se consideran están típicamente bajo control involuntario, este sistema produce la sonrisa espontánea.

¿La conducta facial es innata o aprendida?. Muchas de las conductas faciales son aprendidas, pero esto no descarta la posibilidad de que la conducta facial tenga un componente genético e innato tal como proponen los defensores de la HFF.

La cuestión que interesa para la investigación es si las personas de diferentes culturas concuerdan sobre qué expresiones faciales se corresponden con qué experiencias emocionales. En la misma medida en que las personas de distintas culturas están de acuerdo en asociar las mismas expresiones faciales a las mismas expresiones emocionales se confirma que la conducta facial es pan-cultural. Si las expresiones faciales son pan-culturales esto constituye prueba que la conducta facial tiene un componente innato y no aprendido.

Los sistemas motores involuntarios (no-piramidales) y voluntarios(piramidales) típicamente trabajan conjuntamente para producir expresiones faciales de emoción de un momento a otro.

3.5. LA PERSPECTIVA DE IZARD: LA TEORIA DIFERENCIAL DE LAS EMOCIONES

Según esta teoría las emociones están al servicio de las fuerzas motivacionales únicas. Se basa en cinco premisas centrales: 1) el principal sistema motivacional de los seres humanos está compuesto por diez emociones fundamentales; 2) cada emoción fundamental tiene una cualidad fenoménica subjetiva única; 3)cada emoción fundamental tiene un patrón único de expresión facial; 4) cada emoción fundamental tiene una tasa específica de descarga neuronal que hace que la emoción active la emoción para que entre en la conciencia; 5) cada emoción fundamental tiene distintas consecuencias conductuales de Izard (1977).

IV. CUESTIONES TEÓRICAS EN LA INVESTIGACIÓN SOBRE EMOCIONES

4.1. EL DEBATE SOBRE BIOLOGÍA FRENTE A COGNICIÓN

Juntas, las perspectivas cognitivas y biologicistas ofrecen una visión comprensiva y satisfactoria del proceso

de emoción. Sin embargo, el reconocimiento de que hay aspectos tanto biológicos como cognitivos que subyacen a la emoción plantea la pregunta de si alguno de los factores, sean biológicos o cognitivos, tiene primacía sobre el otro. Aquellos que defienden la primacía de la cognición plantean que la persona no puede tener una respuesta emocional antes de evaluar cognitivamente la razón y el significado personal de un acontecimiento o estímulo. Aquellos que defienden la primacía de la biología plantean que las reacciones no emocionales no necesariamente requieren de la cognitiva. Los acontecimientos de otro tipo como por ejemplo las expresiones faciales o las tasas de descarga neuronal activan la emoción. Para el teórico biologicista, las emociones pueden ocurrir y ocurren si hay un acontecimiento cognitivo previo pero no se pueden dar sin que antecedan acontecimientos biológicos. Por lo tanto, la biología y no la cognición es primaria.

Richard Lazarus (1982, 1984) y James Averill (1982) son dos defensores abiertos de la perspectiva cognitiva. Para Lazarus, la actividad cognitiva es una condición previa para que se produzca la emoción. Los estímulos que son evaluados como no relevantes al bienestar personal no elicitán una reacción emocional; peor los estímulos que se evalúan como amenazantes o desafiantes sí elicitán una reacción emocional. Para Lazarus (1984) la evaluación de un acontecimiento o estímulo no ha de ser necesariamente un proceso racional y consciente: la evaluación puede ser también una "evaluación perceptiva primitiva".

Para Averill (1982), las emociones se entienden mejor como roles sociales que han adoptado. Las personas muestran emoción para provocar consecuencias sociales positivas. Cuando está enfadada la persona puede transgredir una norma social, no asumir responsabilidad por la acción y comunicar sus expectativas a otros de forma efectiva relativo a las ocasiones en las que no se muestra la emoción.

Robert Zajonc (1980, 1981) y Carroll Izard (1989) son dos defensores acérrimos de la perspectiva biologicista. Para Zajonc, existen procesos internos además de la cognición que producen emociones. Zajonc plantea que los sistemas cognitivo y emocional son sistemas separados y parcialmente independientes. Desde este punto de vista, las emociones pueden ser fenómenos precognitivos o bien postcognitivos. En defensa de esta idea Zajonc plantea un número de razones apremiantes. Primero, teniendo en cuenta que los estados emocionales muchas veces son difíciles de verbalizar, parece lógico suponer que pueden tener orígenes no cognitivos. Segundo, la experiencia emocional se puede inducir por medio de procedimientos no cognitivos como por ejemplo mediante inyecciones de drogas u hormonas, estimulación eléctrica del cerebro o la actividad de la musculatura facial. Tercero, se pueden identificar estructuras neuroanatómicas para la emoción y para la cognición. Cuarto, las emociones se dan tanto en los bebés como en los animales no-humanos. Por estas razones, Zajonc (1980 p.192) concluye que: "las personas no se casan y divorcian, asesinan o se suicidan ni sacrifican sus vidas por la libertad después de hacer un detallado análisis de las ventajas y desventajas de sus acciones". Es decir, las emociones son muchas veces fenómenos no cognitivos de base biológica.

Para Izard, las emociones surgen del procesamiento subcortical y pueden o no incluir la actividad cortical. Habiendo realizado con bebés buena parte de su trabajo, Izard encuentra que los bebés responden emocionalmente a ciertos acontecimientos a pesar de sus limitaciones cognitivas.

Cuando los niños ya han adquirido el lenguaje y comienzan a adquirir sus capacidades de memoria a largo plazo, la mayoría de los acontecimientos implican el procesamiento cognitivo. Sin embargo, a pesar de que la actividad cognitiva pasa más adelante a participar en el proceso de emoción, Izard (1989) insiste en que gran parte del procesamiento de los acontecimientos externos sigue siendo no-cognitivo, es decir, automático, inconsciente y mediado por estructuras subcorticales. El beneficio más directo que se pueda derivar de debate de la cognición contra la biología es que ambos bandos exponen los detalles de sus ideas sobre las causas de la emoción. El argumento de Lazarus y Averill es que todos los estados emocionales requieren acontecimientos cognitivos antecedentes. Zajonc e Izard aceptan que los acontecimientos cognitivos anteceden (y causan) la emoción en ocasiones, pero insisten en que hay situaciones en las que la emoción es una respuesta directa ante un acontecimiento estímulo. Una vez que nos hemos familiarizado con ambas posiciones nos podemos preguntar, ¿Quién tiene razón?.

Como es el caso de otros debates dentro de la psicología, el debate de la cognición frente a la biología encuentra su mejor respuesta en afirmar que ambos bandos son correcto hasta cierto punto. Los psicólogos de la emoción se han esforzado por encontrar respuestas al debate cognición contra biología y a continuación se presentan tres de ellas.

4.1.1. 1ª resolución: visión integradora de los dos sistemas:

Según Ross Buck (1984) la respuesta ante la pregunta ¿quién tiene razón? Es que ambos la tienen. De acuerdo con Buck, los seres humanos tienen dos sistemas que activan y regulan la emoción de forma simultánea. Buck sugiere que hay un sistema fisiológico innato, espontáneo y primitivo que reacciona de forma involuntaria ante los estímulos emocionales. Este es el sistema biológico. Un segundo sistema interactivo pero distinto es un sistema cognitivo cortical y adquirido que reacciona de forma social y simbólica. Juntos, el primitivo sistema biológico y el sistema cognitivo relativamente nuevo se combinan para ofrecer un mecanismo de emoción de dos sistemas altamente adaptativo.

Para ilustrar su propuesta de que existen dos sistemas simultáneos de emoción (véase la figura 4.1.), Buck (1984) utilizó el ejemplo de cómo le decimos a la otra persona que estamos felices o contentos. Una forma que tenemos de comunicar la alegría es a través de una expresión facial espontánea y reactiva. Sonreímos sin pensarlo. Otra manera es mediante una comunicación simbólica y voluntaria como son las palabras agradables o la sonrisa practicada.

Fuente:Reeve, J. (1994).

Figura 4.1. La visión de Buck de la emoción de dos sistemas

4.1.2. 2ª resolución: el problema de la gallina o el huevo:

Para Robert Plutchik (1980) el debate de cognición contra biología es un dilema parecido al del huevo y la gallina. No se debe conceptualizar la emoción como causada cognitiva o biológicamente. Más bien, la emoción es un proceso, una cadena de acontecimientos que se añaden a un sistema de retroalimentación en bucle. Los elementos que forman parte del sistema de retroalimentación en bucle son la cognición, el arousal, los sentimientos, lo preparativos para la acción, las muestras expresivas y la actividad conductual abierta.

El punto más importante de la conceptualización de Plutchik es la propuesta de que se puede intervenir en cualquier punto del bucle de feedback para influir en la emoción.

La principal conclusión que hay que extraer del análisis huevo-gallina de Plutchik es que las cogniciones no son causa directa de emoción ni tampoco lo son acontecimientos biológicos. La cognición, el arousal, la preparación para la acción, los sentimientos, las muestras expresivas y la actividad conductual abierta constituyen el hervidero de experiencia de la que surge la emoción.

4.1.3. 3ª resolución: enfoques divergentes en el estudio de las emociones:

Existen pocas dudas de que la cognición produce la emoción. Del mismo modo, existen pocas dudas de que los procesos sensoriales afectan los sistemas biológicos y producen la emoción. Por lo tanto, se puede concluir con seguridad que la emoción puede ser generada tanto por los sentimientos como por los sentidos.

Russel y Woudzia (1986), reconociendo que las emociones pueden ser generadas tanto por el pensamiento como por los sentidos presentan una tercera solución para intentar resolver el debate cognición contra biología. Cuando un estímulo produce sensaciones entonces la emoción dependerá únicamente de las sensaciones. Cuando no se produce ninguna sensación entonces la emoción dependerá únicamente de los procesos cognitivos. En la gran mayoría de los casos, es decir, aquellos en los que un estímulo provoca la

actividad tanto sensorial como cognitiva, la solución al debate depende únicamente de la perspectiva que se tome. Los biólogos, etólogos y psicólogos evolutivos y comparativos generalmente ven unos matices del proceso de emoción mientras que los psicólogos cognitivos y sociales y los sociólogos ven otros matices del proceso.

En el momento en que comprendamos la biología de la emoción, la cognición de la emoción y la interacción entre biología y cognición entonces estaremos preparados para completar el rompecabezas de la emoción.

4.2. ¿CÚANTAS EMOCIONES HAY?

Una orientación biologicista hace énfasis en las emociones primarias y le da menos importancia a las emociones adquiridas o secundarias. Una orientación cognitiva reconoce la importancia de las emociones primarias pero pone énfasis en la mayor variedad de experiencia emocional que surge de la experiencia social, cultural e individual. En último instante, el número de emociones que se supone que existen depende de la orientación teórica de cada uno.

4.2.1. La perspectiva biologicista:

Típicamente, la perspectiva biologicista destaca una media docena de emociones primarias partiendo de un mínimo de cuatro hasta un máximo de diez. Las seis líneas de investigación tradicionales dentro del estudio con base biologicista de las emociones son: vías neurotransmisoras, historia del desarrollo, patrones de descarga neuronal, expresiones faciales transculturales, patrones de feedback facial y funciones adaptativas dentro de un análisis psicoevolutivo. La figura 4.2. muestra las seis principales líneas de la investigación junto con un nombre (y una referencia) que ejemplifique cada relación.

Fuente: Reeve, J. (1994).

Figura 4.2. Seis líneas de investigación tradicionales de la perspectiva biologicista y el número de emociones atribuido por cada una.

Panksepp (1982) propone la existencia de cuatro emociones de base biológica: miedo, furia, pánico y expectativa. Según Panksepp hay cuatro emociones primarias porque encuentra cuatro vías neuroanatómicas distintas en el sistema límbico. Trevarthen (1984) se basa en la perspectiva de desarrollo al proponer cuatro emociones fundamentales; alegría, angustia, miedo y rabia. Estas cuatro emociones emergen pronto, mucho antes que otras emociones. Tomkins (1970) distingue entre seis emociones primarias debido a que hay seis patrones de descarga neuronal. Ekman (1984) propone siete emociones distintas; miedo, rabia, alegría, sorpresa, asco y desprecio. La lista de emociones de Ekman se deriva de la serie de estudios suyos sobre la universalidad transcultural de las expresiones faciales. Plutchik hace una lista de ocho emociones fundamentales (rabia, asco, tristeza, sorpresa, miedo, resignación, alegría y anticipación) donde cada emoción se corresponde con uno de los ocho síndromes emoción-conducta que comparten todos los organismos vivientes: rabia, miedo, angustia, sorpresa, vergüenza, interés y desprecio.

4.2.2. La perspectiva cognitiva:

Según la perspectiva cognitiva las personas tienen muchas más emociones que las cuatro u ocho que señala la tradición biologicista. Los teóricos cognitivos aceptan que haya un número limitado de reacciones corporales pero defienden que de la misma reacción biológica pueden surgir distintas emociones.

Dado que las experiencias se pueden vivir e interpretar de tan diversas maneras, los seres humanos tienen una gran diversidad de emociones. Fridja resume la esencia de la perspectiva cognitiva de la siguiente manera: "las emociones surgen como respuesta a las estructuras de significado de determinadas situaciones; las distintas emociones surgen como respuesta a las distintas estructuras de significado" (Fridja, 1988, p.349)

La experiencia de distintas situaciones emocionales, las palabras de carácter emocional, las influencias culturales, los agentes socializadores como los padres y la complejidad de las estructuras de conocimiento contribuyen aún más a la construcción, el extremismo y la experiencia emocional.

4.3. LAS EMOCIONES BÁSICAS

A continuación se exponen los antecedentes y las consecuencias de lo que la mayoría de los investigadores de la emoción llamarían "emociones fundamentales". Hablaremos de las siguientes emociones: sorpresa, miedo, rabia, asco, angustia, alegría e interés.

4.3.1. Sorpresa:

La sorpresa es la más breve de las emociones. Neurológicamente, la sorpresa la activa un aumento repentino en la tasa de descarga neuronal. Acontecimientos repentinos e inesperados producen sorpresa. Los acontecimientos cognitivos también producen sorpresa. Cuando de repente nos acordamos de que no hemos acudido a una cita importante o de que nos hemos olvidado de el cumpleaños de nuestro cónyuge nos sentimos rápidamente sorprendidos. De acuerdo con Weiner y Mandler, la sorpresa se da también después de que se produzcan consecuencias o resultados inesperados u interrupciones de la actividad en curso.

Por ser de duración tan breve, la sorpresa suele convertirse rápidamente en otra emoción. Muchas veces se tiene una experiencia sorpresa-alegría, como en el caso de una fiesta de cumpleaños inesperada. También se da muchas veces la secuencia sorpresa-miedo, como el olvidarse de una cita con una figura de autoridad importante.

El significado funcional de la sorpresa es el de preparar al individuo para afrontar de forma efectiva los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. De hecho la sorpresa limpia el sistema nervioso central de la actividad en curso, preparando a la persona para que dedique toda su atención al objeto de sorpresa. De hecho, la sorpresa prepara a la persona para tener emoción en general y provoca un rápido aumento de la actividad cognitiva. Cuando la persona está sorprendida, la memoria a corto plazo queda libre de los pensamientos que ocupaban la conciencia en los segundos previos al acontecimiento inesperado.

4.3.2. Miedo:

El miedo se activa por la percepción de daño o peligro. La naturaleza del daño o peligro percibido puede ser física o psicológica por lo que las amenazas y peligros a nuestro bienestar tanto físico como psicológico activan el miedo. Muchas veces, la percepción de que un objeto ambiental es peligroso se adquiere por medio del condicionamiento clásico. En el condicionamiento clásico, los estímulos que se asocian repentinamente al daño real terminan por elicitare una respuesta condicionada que es el miedo. La experiencia cotidiana está también llena de peligros como es el caso del tráfico, los dentistas y los exámenes. El miedo es una advertencia emocional de que se aproxima un daño físico o psicológico.

El miedo confiere a las personas una sensación de tensión nerviosa que les permite protegerse o desarrollar lo que en términos de Arnold sería una "tendencia a la acción evitativa". La motivación de protección se manifiesta típicamente mediante la huida y retirada frente al objeto o mediante respuestas de afrontamiento que nos permiten encararnos con el objeto temido. Si la huida no es posible, o quizás no es deseada, entonces el miedo motiva a la persona a afrontar los peligros.

A nivel ya más positivo, el miedo facilita el aprendizaje de nuevas respuestas que apartan a la persona del peligro. Por lo tanto, el miedo activa los esfuerzos de afrontamiento y facilita el aprendizaje de las habilidades de afrontamiento.

4.3.3. Rabia:

La rabia es la emoción más "caliente" y pasional. La rabia puede ser activada de diversas maneras pero su antecedente principal es el control, sea físico o psicológico. El control físico sería, por ejemplo, que alguien te retuviera en contra de tu voluntad tras unos barrotes. El control psicológico se manifiesta mediante reglas, las normas o nuestras propias limitaciones. La rabia también la activa la frustración que produce la interrupción de la conducta dirigida hacia una meta.

A nivel neurológico, la rabia es una emoción de alta densidad que se caracteriza por una tasa persistentemente alta de descarga neuronal. La sensación de rabia continúa hasta que la persona logra encontrar una manera de reducir la alta densidad de su descarga neuronal.

La rabia es también la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras en el ambiente. En otras ocasiones, sin embargo, se puede decir que la rabia resulta altamente productiva como cuando energiza los intentos de recuperar el control perdido sobre el ambiente, que al final se recupera. Asimismo, desde una perspectiva evolutiva, la rabia moviliza la energía hacia la auto-defensa, una defensa caracterizada por el vigor, la fuerza y la resistencia. Por esta razón, la rabia puede considerarse una navaja de doble filo.

1.3.5. Asco:

El asco es una emoción compleja. El asco implica una respuesta de huida o de rechazo ante un objeto deteriorado o pasado.

El significado funcional del asco es el rechazo, la persona asqueada es una persona dispuesta a eliminar y apartar objetos impresentables o poco higiénicos, la persona asqueada también está dispuesta a cambiar sus costumbres y hábitos personales si es que se da el caso de que la fuente de su asco se encuentre entre sus hábitos y aptitudes personales.

La anticipación de una sensación de asco además anima a la persona a conservar un entorno sanitario. La anticipación de asco también inhibe el deterioro físico y psicológico.

4.3.5. Angustia:

La angustia es la emoción más negativa y aversiva. Los dos activadores principales de la angustia son la separación y el fracaso. La separación, la pérdida de un ser querido por causa de muerte, divorcio, circunstancias o una discusión es angustiante. El fracaso también activa la angustia como cuando se suspende un examen, se pierde un concurso o se sufre un rechazo amoroso. El fracaso provocado por circunstancias fuera del control de la voluntad propia también puede causar angustia, como sería el caso de la guerra. Finalmente, el dolor activa la angustia, como en el caso del exceso de temperatura o ruido.

A nivel neurológico, la angustia implica una tasa de descarga neuronal sostenida moderadamente alta. La activación neurológica de la angustia se distingue de la de la ansiedad en cuanto a la intensidad de la estimulación neurológica sostenida. En comparación con el funcionamiento habitual, sin embargo, la densidad neurológica de la angustia es relativamente alta.

La angustia motiva a la persona a realizar cualquier conducta necesaria para aliviar las circunstancias que la han provocado. Dicho de otra manera, la angustia motiva a la persona a hacer que el ambiente vuelva al estado en que estaba antes de producirse la angustia. Desgraciadamente, muchas veces se da el caso de que no es posible devolver la separación o el fracaso a su estado anterior. Bajo tales circunstancias, la angustia persiste. La angustia persistente conduce a la aflicción. La angustia persistente también conduce a la más aversiva de las experiencias humanas, la depresión.

La angustia facilita la cohesión de los grupos sociales. Dado que el ser separado de las otras causa angustia y

que es una sensación tan desagradable, anticiparla motiva a las personas a seguir cohesionadas con sus seres queridos

4.3.6. Alegría:

De acuerdo con Tomkins, la alegría se activa neurológicamente mediante un fuerte descenso en la tasa de descarga neuronal. Además del alivio derivado del logro de metas, la alegría también la activan los acontecimientos positivos. Otro tipo de activación de la alegría se deriva de aquellos acontecimientos que confirman el concepto de auto-valía de la persona.

El significado funcional de la alegría es doble. Por otra parte, a alegría es una sensación positiva derivada de una sensación de satisfacción y triunfo. Al ser una sensación intrínsecamente positiva, la alegría hace que la vida resulte agradable. Lo agradable de la alegría, por lo tanto, contrarresta las experiencias vitales inevitables de frustración, decepción y afecto negativo en general. La alegría facilita también la voluntad de las personas de participar en actividades sociales. Hay pocos estímulos tan potentes y gratificantes como la sonrisa humana.

4.3.7. Interés:

El interés es la emoción que más presente está en el funcionamiento día a día de las personas. En la consciencia hay siempre presente algún nivel de interés suponiendo que la persona se encuentra libre de pulsiones u otra emoción fuerte. A nivel neurológico, el interés implica un leve incremento en la tasa de descarga neuronal. Por ser tan corriente, los incrementos y bajadas de interés suelen implicar el cambio del foco de interés de un acontecimiento, pensamiento u acción a otro.

El interés motiva las conductas de exploración, tanto ambientales como epistémicas. El cambio provoca la curiosidad y produce interés lo que a su vez invita a la persona a que explore, investigue y manipule el ambiente. El interés es lo que hace que la persona desee explorar dándole la vuelta a las cosas, mirándola de arriba a abajo y de dentro para fuera. El interés subyace también nuestro deseo de ser creativos, de aprender y desarrollar nuestras conductas competentes y habilidades.

4.4. LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

Dependiendo de la perspectiva teórica que se adopte, las emociones se relacionan con las motivaciones de dos maneras. La primera forma de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que las emociones son un tipo de motivo especial. De hecho, ésta es la posición adoptada por Silvan Tomkins y Carroll Izard. De acuerdo con ambos, las emociones encajan en la definición de un motivo en el sentido de que energizan y dirigen la conducta. Por lo tanto, las emociones son como planes, metas, necesidades fisiológicas y todos los demás motivos que energizan y dirigen la conducta.

Una segunda manera de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que la emoción es una lectura de los estados motivacionales. De acuerdo con Roos Buck, la motivación y la emoción son dos caras de la misma moneda en el sentido de que los motivos funcionan para mantener las condiciones corporales necesarias para sostener la vida y las emociones funcionan como un "informe de progresos" constante sobre lo bien que esos motivos están siendo sostenidos. Por lo tanto par Buck, las emociones constantemente informan del status de los estados motivacionales, movilizan los recursos corporales para gratificar los motivos y facilitar la adaptación.

V. ESTRÉS, AFRONTAMIENTO Y SALUD

5.1. EL ESTRÉS

Es un término difícil de definir. Thomans Holmes (1967), lo definió como un acontecimiento estímulo que requiere una adaptación por parte del individuo es decir, como toda circunstancia que de forma inusual, le exige al sujeto un cambio en su vida habitual o normal.

Según el fisiólogo Seyle, H. C.f: *Stress in health and disease* (1976), los patrones no diferenciados de actividad física son estresantes debido a que, un ritmo cardíaco acelerado, una respiración agitada, y una gran tensión muscular, alteran el funcionamiento homeostático.

Cada vez que una persona sufre un largo periodo de arousal fisiológico, el cuerpo sufre estrés implicando cambios fisiológicos y reacciones motoras y conductuales de inquietud tales como temblor de manos o alteraciones del habla.

De acuerdo con Folkman y Lazarus (1985, vol 48, pp 150–170), el estrés se define como proceso.

Los individuos pueden vivir de diferente forma una misma situación estresante ya que las personas difieren en factores individuales como la percepción, el aprendizaje, la memoria, etc. Así, Mason (1975), afirma que las personas reaccionan de forma distinta ante los mismos estímulos por lo que el estrés debe considerarse como algo más que un simple estímulo. Además, debe considerarse algo más que una respuesta fisiológica ya que éstas pueden considerarse como positivas o negativas dependiendo del contexto.

Lazarus (1966), hace hincapié en los procesos cognitivos que intervienen entre las condiciones ambientales y la reactividad fisiológica. Afirma que las variables más importantes se encuentran en la actividad mental de los individuos. Así mismo expone que la esencia del estrés es el cambio y el proceso, y que la mayoría de los acontecimientos estresores pasan por determinadas fases las cuales son: la fase de anticipación en la que el sujeto se prepara para el estresor y piensa en cómo será y en sus consecuencias; la etapa de espera en la que hace esfuerzos de afrontamiento; y la de resultado que incluye la exposición y reacciones de la persona al desenlace exitoso o fracaso de su respuesta de afrontamiento. Con respecto a todo esto, Lazarus resalta los conceptos de evaluación cognitiva y las respuestas de afrontamiento.

La evaluación cognitiva hace referencia al proceso de pensamiento por el cual el sujeto evalúa si un estresor potencial es o no relevante para su bienestar y en caso de que si lo sea, evalúa si es bueno o no. Así, todo individuo realiza dos tipos de evaluaciones: la primaria que es la evaluación cognitiva espontánea que implica la evaluación de los posibles riesgos que conlleve un determinado acontecimiento; y la secundaria que implica la evaluación de si es posible o no la adaptación o el dominio del estresor.

El afrontamiento, es el refuerzo cognitivo, emocional y conductual que hace que la persona intente manejar el estresor es decir, es el intento por parte del individuo de cambiar la situación potencialmente estresante mediante la resolución de problemas.

El estrés comienza con la percepción de un acontecimiento o estímulo el cual puede ser un acontecimiento vital importante, una molestia diaria ó una circunstancia crónica. Tras percibir ese estímulo, el sujeto hace una evaluación primaria para considerar si es o no relevante. En caso de que lo sea, se realiza o bien una evaluación del acontecimiento como reto o como amenaza. Las evaluaciones de reto o amenaza provocan un aumento en las descargas del SNA en forma de activación simpática lo cual, provoca la evaluación secundaria en la que el sujeto se plantea si dispone de estrategias, recursos y habilidades para afrontar o no exitosamente el reto o amenaza. Si fracasa, entonces la activación del SNA continua hasta que el estresor cese. La figura 5.1. muestra que los acontecimientos estímulo personalmente significativos son evaluados o bien como reto o como amenaza.

Fuente: Reeve, J. (1994).

Figura 5.1. La conceptualización de Lazarus del estrés como proceso.

5.1.1. Estresores potenciales:

Los acontecimientos potencialmente estresantes se dividen en tres clases: los acontecimientos vitales mayores; las molestias diarias; y las circunstancias crónicas. Las tres variables, afectan al bienestar psicológico del individuo pero cada una de una manera distinta.

- *Acontecimientos vitales mayores.* Este tipo de acontecimientos tiene un efecto potencialmente negativo sobre el bienestar personal. Thomas Holmes y Richard Rahe C.f: The social readjustment rating scale (1967, vol 11, pp 213–218), incluyeron 43 acontecimientos vitales mayores que tienen importancia en la vida personal de los individuos.

Acontecimientos vitales	Valores
Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73
Separación matrimonial	65
Condena penitenciaria	63
Muerte de un familiar	63
Lesión o enfermedad	53
Contracción de matrimonio	50
Despido laboral	47
Reconciliación matrimonial	45
Jubilación	45
Cambio de la salud de un familiar	44
Embarazo	44
Dificultades sexuales	39
Incorporación de un nuevo miembro familiar	39
Reajuste laboral	39
Cambio de nivel económico	38
Muerte de una amistad cercana	37
Cambio de tipo de trabajo	36
Cambio en el nº de discusiones con el cónyuge	35
Hipoteca o préstamo importante	31

Extinción del derecho a redimir la hipoteca	30
Cambio de responsabilidades laborales	29
Hijo/a se marcha de casa	29
Problemas con los suegros	29
Gran éxito personal	28
Inicio/fin del trabajo del cónyuge	26
Inicio/fin del colegio	26
Cambio en las condiciones de vida	25
Cambio de hábitos personales	24
Problemas con el jefe	23
Cambio de horarios o condiciones de trabajo	20
Cambio de residencia	20
Cambio de colegio	20
Cambio de actividades de ocio	19
Cambio de actividades ecuménicas	19
Cambio de actividades sociales	19
Hipoteca o préstamo poco importante	17
Cambio en los hábitos de sueño	16
Cambio en el nº de encuentros familiares	15
Cambio en los hábitos alimenticios	15
Vacaciones	13
Navidad	12
Pequeñas infracciones de la ley	11

Fuente: Holmes y Rahe (1967).

Tabla 5.1. Items del Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

Los items de la lista representan situaciones del entorno familiar, personal, y económico que requieren importancia para el sujeto. Los cuestionarios de auto-informe y las listas como el SRRS, hacen hincapié en la posible relación entre el estrés vital y la vulnerabilidad a padecer enfermedades físicas. Este tipo de listas, han

sido el punto de mira de muchos críticos los cuales, hacen manifiesta su dudosa fiabilidad.

- *Molestias y alegrías diarias.* Según Lazarus y deLongis (1983, pp 247), las molestias diarias hacen referencia a las exigencias irritantes, frustrantes y angustiantes que preocupan habitualmente a las personas. Estas molestias, pueden ser tan estresantes como los acontecimientos vitales mayores ya que tienen un gran impacto el cual se debe, a que son incrementales pues ocurren con mucha frecuencia lo cual supone una continua carga de angustia para el SNS; y a que interrumpen la actividad conductual de los sujetos. De acuerdo con el autor Mandler (1984), las interrupciones de la conducta producen descargas del arousal (SNA) el cual, en un determinado contexto social, es interpretado como emocionalmente angustiante. En relación con las molestias diarias, cabe resaltar la importancia de las alegrías diarias la cual se debe a que éstas, tienen la capacidad o el potencial de contrarrestar dichas molestias provocadas por el estrés.
- *Circunstancias crónicas.* Las circunstancias crónicas son situaciones que se mantienen y que son persistentes y aversivas. Eckenrode (1984, vol 46, pp 907–918), afirma que tales circunstancias ambientales crónicas, exigen respuestas de afrontamiento y por tanto, son estresores en potencia. Los estresores crónicos, debilitan el bienestar psicológico general del individuo y éste resulta perjudicado, en la medida que el estresor pasa a formar parte de la vida de la persona.

5.1.2. Evaluación primaria:

Es una evaluación personal en la que la persona según Folkman (1985), se plantea si el bienestar psicológico, es estatus laboral y económico y las relaciones interpersonales, están o no en juego.

Esta evaluación requiere que el sujeto evalúe o no el estímulo o acontecimiento en cuestión, como relevante. Si es evaluado como tal, entonces la persona lleva a cabo otra evaluación del estímulo es decir, o bien lo evalúa como reto, o bien como amenaza. Estas dos evaluaciones difieren en las emociones que producen ya que si se evalúa como reto, la persona cuenta con una sensación de seguridad la cual le hace participar en la actividad de una manera más positiva, y si es de amenaza, los sujetos manifiestan más preocupación, miedo y ansiedad.

5.1.3. Evaluación secundaria:

Esta evaluación consiste en que la persona estime lo que puede hacer para controlar el estresor.

La descarga del SNA provocada por la evaluación de reto o amenaza de la evaluación primaria, actúa de señal para el cuerpo y le advierte de la necesidad de respuestas de afrontamiento. Tras esa descarga, tiene lugar esta segunda evaluación la cual implica una búsqueda cognitiva de las opciones disponibles de afrontamiento; y un pronóstico del éxito o fracaso en el abordaje del estresor.

Los recursos que permiten realizar un cambio en el entorno o controlar las reacciones emocionales, cognitivas y fisiológicas, son las estrategias personales, habilidades y capacidades que el sujeto consulta cuando evalúa sus recursos de afrontamiento. La estrategia que se escoja como opción de afrontamiento, será la que el individuo considere más adaptativa.

Con este tipo de evaluación, la persona toma consciencia de las discrepancias entre las estrategias, habilidades y capacidades personales, y las que requiere la situación. Cuanto mayor sea la discrepancia percibida por el sujeto, mayor será la ansiedad que éste sufra.

5.1.4. Consecuencias del estrés:

El estrés, altera el estado emocional, deteriora la actividad cognitiva y altera la homeostasis corporal.

- *Alteración emocional.* Este tipo de alteración, se manifiesta en los individuos a través de sensaciones tales como la ansiedad, la irritabilidad, rabia, depresión y culpabilidad, siendo las dos últimas las más prevalentes. No depende ni del sexo ni de la personalidad.
- *Alteración cognitiva.* El estrés produce en el sujeto pensamientos confusos, pérdida de memoria, falta o dificultades para concentrarse, preocupación, y auto-evaluaciones negativas. El estrés, limita la atención de la persona la cual, disminuye a medida que el estrés aumenta y conforme esto sucede, el sujeto se centra en aspectos del ambiente no relacionados con la situación o tarea.
- *Alteración fisiológica.* En el sistema nervioso se produce debido al estrés, una hiperactividad. Si esa activación del SNS es prolongada, el estrés, puede incluso llegar a producir cambios estructurales en los órganos. Existen tres fases en este tipo de alteración: la primera llamada fase de alarma, la cual consiste en la activación del SNS; si el estresor continúa, se pasa a la segunda llamada resistencia y consistente en satisfacer las exigencias del estresor; la fase final o fase de agotamiento, hace referencia al hecho de que el cuerpo pierde su capacidad de resistencia con lo que los órganos sufren daños debido a la sobrecarga. Si el estresor persiste, puede producirse el desfallecimiento o incluso la muerte.

5.2. AFRONTAMIENTO

Los efectos perjudiciales del estrés, se pueden moderar a través de estrategias de afrontamiento las cuales implican el esfuerzo por parte del sujeto ya sea éste consciente o no, para prevenir, eliminar o debilitar los estresores.

El estrés se puede afrontar de dos maneras: directamente es decir, dedicando toda la atención al acontecimiento estresante y usando los recursos cognitivos y conductuales para provocar un cambio; o defensivamente es decir, evitando o suprimiendo la respuesta emocional, cognitiva y conductual al acontecimiento estresante.

5.2.1. Métodos de afrontamiento directos:

Para que este tipo de afrontamiento tenga éxito, primero es necesaria la evaluación del problema identificando la fuente y los efectos del acontecimiento estresante, además de elaborar una serie de estrategias para enfrentarse a él.

- *Resolución planificada de problemas.* Consiste en la evaluación de las medidas que hay que tomar para reducir o eliminar el estrés. Incluye establecer prioridades y organizar el tiempo. Es efectivo ya que mejora la relación entre la persona y la situación y porque la persona suele sentirse mejor es decir, mejora el estado emocional de ésta.
- *Afrontamiento confrontativo.* Implica dirigirse directamente a la fuente de estrés e intentar cambiarla inmediatamente. Es un método menos exitoso que el anterior y el cual, antes de tener consecuencias positivas lleva a estados emocionales negativos. Para que sea efectiva, tiene que mejorar el problema sin producir malestar emocional alguno.
- *Apoyo social.* Este término hace referencia a las relaciones interpersonales que un individuo tiene con otros. Éstas, permiten al sujeto acudir a los demás en casos de crisis o malestar emocional. El apoyo social incluye información, consejos y ayuda práctica por parte de la red de amistades al sujeto que padece el malestar. Es efectivo porque reduce el efecto perjudicial del estrés en cuanto a que proporciona al individuo seguridad.

5.2.2. Métodos de afrontamiento defensivo:

Está dirigido a suprimir o reducir los efectos negativos del estrés mediante la evitación o huida mental o física, de los síntomas que provoca.

- *Mecanismos de defensa.* Hace referencia a la negación, regresión, formación reactiva y a todo intento por parte del sujeto a distorsionar la realidad del estresor, y evaluarlo como no-amenazante. Uno de estos mecanismos de defensa, es el sentido del humor el cual, puede suponer una vía de escape para la tensión que la persona acumula debido al estrés; y puede actuar en cierta medida al igual que el resto de los mecanismos de defensa es decir, puede producir la negación y distorsión de la realidad del estresor.
- *Reductores químicos de estrés.* Los reductores químicos del estrés son las drogas que alivian la tensión tales como: los sedantes; el alcohol; los barbitúricos; y los tranquilizantes. Estas drogas, son efectivas ya que contrarrestan las alteraciones fisiológicas producidas por el estrés, pues inician de una manera artificial una recuperación fisiológica contrarrestante pero, en realidad no contribuyen a que las personas realicen esfuerzos para afrontar esas situaciones estresantes.
- *Biofeedback.* Todas las técnicas de relajación incluida ésta, actúan de forma similar a las drogas reductoras. El biofeedback proporciona a los individuos un cierto control voluntario en cuanto a sus respuestas fisiológicas pero dicho autocontrol, es fácilmente alterable en contextos naturales ya que exige una gran atención, por lo que impide manejar el acontecimiento o la fuente de estrés. Así pues, la mayor crítica a este método es que trata los síntomas pero no la causa del estrés.

5.3. SALUD

Se ha estipulado que son muchos los factores que inciden en el funcionamiento inmunológico entre los cuales destacan la edad, la nutrición, la temperatura, y especialmente el estrés.

El estrés no es la causa de las dolencias físicas ni de las enfermedades en sí, pero tiene una estrecha relación con el hecho de la propensión a que un sujeto padezca enfermedades si padece de estrés ya que éste, impide recuperarse de las enfermedades y más aún, cuando a él se suman factores tales como el tabaquismo,; falta de ejercicio; y una dieta inadecuada. Impide la recuperación ya que disminuye las defensas del cuerpo y aumenta la sensibilidad a los problemas físicos. Así, hay numerosos estudios en cuanto a los efectos del estrés en relación con el crecimiento del cáncer, en los que se expone que en animales que ya tienen tumores, se ha observado que el estrés, facilita el crecimiento de éste.

Entre los métodos para evitar tal repercusión y mantener un buen estado de salud, cabe destacar: la red de soporte social del individuo en la que lo importante es la calidad de tales relaciones; y la compañía de animales domésticos ya que éstos ayudan a contrarrestar el estrés.

5.3.1. Personalidad, afrontamiento y consecuencias para la salud:

Kobasa (1982), llevó a cabo un estudio en el que se ponía de manifiesto la relación entre el estrés y la personalidad de las personas. Habla de personalidad resistente y personalidad no-resistente.

El individuo resistente, tiene más probabilidades de evaluar un estresor como un reto que como una amenaza y por tanto, lo toma como una posibilidad de crecimiento personal. Así mismo este tipo de individuos tienen un foco de control interno es decir, creen que las asociaciones internas o propias, determinan los resultados que obtienen.

Por el contrario, los sujetos no-resistentes, tienden a realizar evaluaciones de amenazas y se caracterizan por la falta de poder.

Los acontecimientos vitales estresantes, llevan al afrontamiento defensivo el cual junto a la tensión psicológica, están positivamente relacionados con las enfermedades. La personalidad resistente tiene una relación negativa con ambos por lo que cuanto mayor sea el compromiso, control y reto percibido por el sujeto, menor será la tendencia a padecer tensión psicológica y estrés.

5.3.2. Estrés e inmunología:

El sistema inmunológico del cuerpo es un mecanismo de control que protege al individuo de los microorganismos que causan enfermedades. Al producir y liberar sustancias químicas como anticuerpos y linfocitos (células blancas especializadas), el sistema inmunológico reduce la susceptibilidad de la persona a las bacterias, las enfermedades, las alergias y las infecciones virales. En el funcionamiento inmunológico inciden multitud de factores incluyendo la edad, la nutrición, la temperatura y especialmente el estrés.

En trabajos recientes se ha encontrado que hay muchos factores sociales que actúan como estresores y que deterioran el funcionamiento inmunológico de forma significativa. La pérdida de un ser querido, el cáncer de mama, las presiones en los estudios, los vuelos espaciales y la privación de sueño (Jemmott y Locke, 1984).

La inmunoglobulina A de segregación (S-IgA) es un anticuerpo que baña las membranas mucosas y que constituye la primera línea de defensa del cuerpo contra la infección de los sistemas respiratorio, gastrointestinal y urogenital. El S-IgA impide que las bacterias y los virus se adhieran a las superficies de las mucosas por lo que promueve la resistencia inmunológica contra las posibles infecciones.

5.3.3. Enfermedad física grave y muerte:

No existe relación directa entre el estrés y la enfermedad grave. Un factor crítico a la hora de determinar los efectos del estrés en la enfermedad es la idoneidad de la red de soporte social de la persona, es decir, tener buenos amigos que te apoyen.

Dos problemas físicos que se dan significativamente más antes del divorcio/separación son las enfermedades médicas graves y el suicidio. Igual que el divorcio y la separación, la pérdida de un ser querido es un acontecimiento vital altamente estresante. La tasa de fallecimientos en personas viudas aumentaba significativamente en los primeros seis meses después de la muerte del cónyuge. La muerte acaecida durante el periodo de duelo puede ser causada por un ataque de corazón o un infarto debido a que el cónyuge que sobrevive es incapaz de reunir los recursos fisiológicos necesarios para luchar contra la enfermedad física.

El tener un animal doméstico no tiene un efecto tranquilizante más allá de lo que sería tener un amigo humano cerca y los animales domésticos no pueden ayudar a la persona a afrontar las cosas de la manera que pueden las otras personas, pero los animales domésticos sí parecen ser útiles en casos de personas que viven solas.

No existen pruebas de que el estrés o hasta los estresores muy fuertes pueden causar el comienzo de células cancerígenas (Justice, 1985) pero el estrés sí parece incidir en el cáncer que ya existe.

La respuesta fisiológica ante un estresor se suele manifestar por una fase de alarma de corta duración donde hay una bajada en la resistencia seguida de una fase extendida de resistencia. Esta segunda fase de resistencia es un efecto rebote que facilita el afrontamiento, la adaptación y la salud. Los periodos críticos para el efecto de un estresor en las células cancerígenas parecen estar en la primera exposición al estímulo. Por esta razón se ha encontrado que el estrés crónico (a largo plazo) no tiene peor efecto sobre las células cancerígenas que el estrés agudo (a corto plazo) (Justice, 1985). El estrés parece ser que afecta al crecimiento tumoral mediante la supresión del sistema inmunológico. Existen evidencias de que el estrés también puede suprimir el proceso de rechazo tumoral.

5.4. EJEMPLOS DE ESTRÉS, AFRONTAMIENTO Y SALUD

5.4.1. Desempleo:

La pérdida del trabajo es un acontecimiento vital y un estresor potencialmente fuerte. Para afrontar el estrés y la ansiedad se pueden usar las estrategias de afrontamiento directas o indirectas. La pérdida de empleo es

ciertamente un acontecimiento vital que provoca estrés y que algunos (pero no todos) de sus efectos negativos pueden ser aliviados mediante el uso de estrategias de afrontamiento directas y la evitación del uso de las estrategias de afrontamiento defensivas.

5.4.2. Secuestro y captividad:

Las estrategias de afrontamiento directo facilitan el bienestar; las estrategias de afrontamiento defensivo debilitan el bienestar. Dado que este patrón de resultados es un descubrimiento fiable, se podría especular sobre si las personas deberían ser entrenadas en el uso de las estrategias de afrontamiento directo antes de estar expuestos a estreso-res, pues entonces tendrían más resistencia al estrés y serían menos vulnerables al estrés.

Las estrategias de afrontamiento directas son más efectivas en entornos controlables, las estrategias de afrontamiento defensivas son más efectivas en entornos incontrolables.

VI. CONCLUSIONES

Las emociones son fenómenos multidimensionales. Típicamente, la emoción tiene cuatro componentes interrelacionados: una sensación subjetiva, un patrón de actividad fisiológica, una función o meta y una expresión. La emoción es el constructo psicológico que liga estos cuatro aspectos de experiencia en un todo coherente.

La investigación fisiológica sobre la emoción indica que distintas emociones tienen distintos patrones de actividad fisiológica subyacente correspondientes. Otras investigaciones, sin embargo, apuntan a que la actividad fisiológica en su mayor parte no es psicológicamente significativa y lo importante es la intensidad del arousal que se tiene y no las características cualitativamente diferenciadas de ésta.

Para Schachter (1964), el arousal de una fuente desconocida provoca una búsqueda interpretativa del significado de ese arousal. El arousal y la etiqueta cognitiva que resulta de la evaluación de la situación se combinan y producen la experiencia emocional. Para Mandler (1984), el arousal debido a una interrupción prepara a la persona para sentir la emoción y la interpretación cognitiva de la situación que hace la persona determina el tipo de emoción en concreto.

Magda Arnold (1960) demostró que las personas evalúan las situaciones en las que se encuentran como buenas o malas, beneficiosas o dañinas. Cada evaluación de las distintas situaciones provoca una reacción emocional distinta.

Físicamente, las emociones facilitan la adaptación del individuo a un ambiente en permanente cambio. Las ocho funciones adaptativas y distintivas expuestas por Plutchik incluyen la protección, la destrucción, la reproducción, la reintegración, la afiliación, el rechazo, la exploración y la orientación, cada una de las cuales tiene una función en cada una de las principales situaciones estímulo de la vida. Las cuatro funciones sociales de la emoción son que:

- Comunican sentimientos subjetivos e íntimos a los demás
- Regulan la manera en que los otros responden al individuo
- Facilitan la interacción social cuando son positivas
- Facilitan las tendencias prosociales

El feedback facial es tan rápido y reflexivo que escapa a la conciencia pero igualmente activa la emoción. Una vez activada la emoción, otros factores prolongan la emoción en el tiempo.

De acuerdo con Carroll Izard (1977) existen al menos diez emociones fundamentales. Para este autor una

emoción es fundamental si satisface cuatro criterios:

- Tiene una cualidad subjetiva única
- Tiene una expresión facial única
- Tiene un patrón de descarga neuronal único
- Produce unas consecuencias conductuales únicas

De acuerdo con la perspectiva biologicista, las emociones surgen de las influencias corporales tales como las vías neuronales límbicas, las tasas de descarga neuronal y el feedback facial. De acuerdo con la perspectiva cognitiva, las emociones surgen de los recursos cognitivos como la memoria a medida que la persona impone o interpreta personalmente el significado de un acontecimiento estímulo. Las fuerzas biológicas sí producen experiencias emocionales con o sin la participación cognitiva.

De acuerdo con la perspectiva biologicista, los seres humanos poseen una media docena de emociones primarias. Sin embargo, de acuerdo con la perspectiva cognitiva, las personas poseen un repertorio emocional mucho más rico y diverso que las emociones primarias. Las emociones secundarias se van adquiriendo a medida que la persona aprende a interpretar situaciones de otro modo, adquiere experiencia en situaciones emocionales, aprende nuevas palabras relacionadas con la emoción y aprende las reglas culturales de la manifestación de emociones.

El estrés se conceptualiza no como estímulo o respuesta, sino como proceso. La experiencia de estrés sigue un proceso en tres fases que incluye las fases de anticipación, espera y resultado.

El proceso de estrés comienza con uno o más de los siguientes tipos de estresores en potencia: acontecimientos vitales mayores, molestias diarias, alegrías diarias y/o circunstancias crónicas. Durante la evaluación primaria, la persona evalúa si se arriesga algo en ese resultado particular aunque el estresor en potencia sea un reto, una amenaza o no tenga relación con el bienestar personal. Durante la evaluación secundaria, la persona evalúa lo que se puede hacer, si es que se puede hacer algo para manejar o controlar el estresor en potencia.

Para manejar los estresores en potencia, las personas tienen respuestas de afrontamiento, que pueden ser directas o indirectas.

El estrés no causa la enfermedad física o psicológica. Sin embargo, el estrés si deteriora de forma significativa la habilidad del individuo de recuperarse de una enfermedad.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Arnold, M. B. (1960). Emotion and Personality (volumes 1 and 2). New York: Columbia University Press.

Averill, J. R. (1982). Anger and agresion: An essay on emotion. New York: Springer-Verlag.

Buck, R. (1984). The communication of emotion. New York: Guildford.

Coyne, J. C. (1976a). Toward and international description of depression. Psychiatry, 39, 38-40.

Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 907-918.

Ekman, P. (1984). Expressions and the nature of emotion. In K.S. Scherer & P. Ekman (Eds.). Approaches to emotion (pp. 319-343). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). Facial action coding system. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions. Science, 221, 1208–1210.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 150–170.
- Fridja, N. H. (1988). The laws of emotion. American Psychologist, 43, 349–358.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213–218.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behaviour. In L. Berkowitz (Ed.). Advances in experimental social psychology (Vol. 20, pp. 203–253). New York: Academic Press.
- Izard, C. E. (1977). Human emotions. New York: Plenum.
- Izard, C. E. (1979). The maximally discriminative facial movement coding system (Max). New York: University of Delaware, ACIT–Instructional Technology.
- Izard, C. E. (1989). The structure and functions of emotions: Implications for cognition, motivation and personality. In I.S. Cohen (Ed.). The G. Stanley Hall lecture series (Vol. 9, pp. 39–73). Washington D.C.: American Psychological Association.
- James, W. (1890). The principles of psychology (2 volumes). New York: Henry Holt and Company.
- Jemmott J. B. III, & Locke, S. E. (1984). Psychosocial factors, immunologic mediation, and human susceptibility to infectious diseases: How much do we know? Psychological Bulletin, 95, 78–108.
- Justice, A. (1985). Review of the effects of stress of cancer in laboratory animals: Importance of time of stress application and type of tumor. Psychological Bulletin, 98, 108–138.
- Kazdin, A. E. (1977). The token economy. New York: Plenum Press.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 707–717.
- Lange, K. (1885). The emotions (translated by Istar A. Haupt for K. Dunlap, (Ed.). The emotions. Baltimore: Williams & Wilkins, 1922).
- Lange, R. D., & James, W. (1922). The emotions. Baltimore: Williams & Wilkins Co.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw–Hill.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts of the relations between emotion and cognition. American Psychologist, 37, 1019–1024.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. American Psychologist, 39, 124–129.
- Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. American Psychologist, 38,

Mandler, G. (1984). Mind and body: Psychology of emotion and stress. New York: Norton.

Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. Parts I and II. Journal of Human Stress, 1, 6–12, 22–36.

Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. Behavioral and Brain Science, 5, 407–467.

Plutchik, R. (1970). Emotions, evolution, and adaptative processes. In M.B. Arnold (Ed.). Feelings and emotions (pp. 3–24). New York: Academic Press.

Plutchik, R. (1980). Emotion: A psychoevolutionary analysis. New York: Harper and Row.

Reeve, J. (1994). Motivación y Emoción. Madrid: McGraw–Hill.

Rinn, W. E. (1984). The neuropsychology of facial expression: A review of the neurological and psychological mechanisms for producing facial expressions. Psychological Bulletin, 95, 52–77.

Russell, J. A., & Woudzia, L. (1986). Affective judgments, common sense, and Zajonc's thesis of independence. Motivation and Emotion, 10, 169–183.

Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotion. In L. Berkowitz's (Ed.). Advances in experimental social psychology (Vol. 1, pp. 49–80). New York: Academic Press.

Seyle, H. (1976). Stress in health and disease. Reading, MA: Butterworth.

Tomkins, S. S. (1962). Affect, imagery, and consciousness: The positive affects, volume 1. New York: Springer.

Tomkins, S. S. (1970). Affect as the primary motivational system. In M.B. Arnold (Ed.). Feelings and emotions (pp. 101–110). New York: Academic Press.

Trevarthen, C. (1984). Emotions in infancy: regulators of contact and relationship with persons. In K.R. Scherer & P. Ekman (Eds.). Approaches to emotion (pp. 129–157). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Weil, J. L. (1974). A neurophysiological model of emotional and intentional behaviour. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer–Verlag.

Weiner, B., Russell, D., & Learman, D. (1979). The cognition–emotion process in achievement–related contexts. Journal of Personality and social Psychology, 37, 1211–1220.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. American Psychologist, 35, 151–175.

Zajonc, R. B. (1981). A one factor mind about mind and emotion. American Psychologist, 36, 102–103.

Estable >>>>>>>>>>> Indefenso

