

Del Trauma a la Felicidad: Pautas para la Intervención.-

Darío Páez, Miryam Campos y M. Ángeles Bilbao.

Introducción.-

Este capítulo persigue el objetivo de ofrecer una serie de enseñanzas sobre cómo podemos contribuir a mantener o desarrollar la felicidad de las personas, ofreciendo también estrategias que ayuden a obtener resultados positivos para el bienestar tras la vivencia de experiencias negativas. Para ello, se revisarán una serie de estudios –los elaborados por nuestro equipo y las síntesis meta-analíticas sobre el afrontamiento del trauma y el estrés-, como los resultados de evaluaciones en torno al impacto que tienen sobre el bienestar diferentes formas de afrontar cambios vitales, sin olvidar aquellas intervenciones diseñadas con el objeto de su incremento.

De esta forma, examinaremos como se producen el crecimiento personal e interpersonal después de vivenciar hechos negativos o traumáticos, y como los hechos positivos extremos se asocian a criterios de salud mental. Concretamente, el impacto de la intervención orientada a aumentar la felicidad en base a actividades laborales con significado y de socialización. Además, estudiaremos las vías mediante las cuales la expresión verbal y el compartir emocional la fortalecen, considerando especialmente las creencias básicas sobre el mundo y el yo.

Finalmente, veremos como la expresión verbal y escrita sobre hechos positivos y negativos, tanto inducida experimentalmente como a nivel natural, influye en la felicidad, al igual que formas de afrontamiento simbólico colectivas y privadas como los rituales.

Vivencias, Reacciones Socio-Cognitivas y Felicidad.-

La felicidad no sólo se vincula al predominio de las emociones positivas sobre las negativas, sino que también se asocia - sobre la base de la satisfacción de necesidades básicas del ser humano -, con una serie de creencias básicas positivas ligadas a: 1) la necesidad de mantener una visión del mundo y del entorno social como espacio benevolente y seguro, es decir, que en él suceden más cosas buenas que malas (manejo de la activación emocional y re establecimiento de la balanza hedónica), y que los demás son respetuosos y bondadosos con uno (conservar relaciones positivas con otros y ser aceptado por éstos, mantener una buena integración social); 2) conservar una imagen del Yo como bueno y digno de respeto (aceptación del si mismo en lo positivo y negativo, dominando el primer aspecto); 3) mantener la visión de que el mundo es predecible, controlable y poseedor de sentido, (que posibilita darle un fin y organización a la experiencia) y 4) que el Yo tiene capacidad para dominarlo y está motivado, orientado a fines y en continuo desarrollo o crecimiento (incrementar la capacidad de auto-control a nivel de manejo de reacciones emocionales, la percepción de control del medio y lograr mantener unos objetivos o metas vitales).

Estos aspectos constituyen la base funcional del afrontamiento y de la regulación emocional, (Campos; Iraurgui, Páez y Velasco, 2004) por lo que también será importante

considerar, ante experiencias que implican cambios vitales importantes, que respuestas son las más adecuadas para lograr un buen ajuste o bienestar psico-social.

Reacciones de Cambio y Crecimiento que aumentan la Felicidad ante Experiencias Vitales.-

Un proceso socio-cognitivo vinculado al aumento de la felicidad es **el crecimiento personal e interpersonal** provocado por hechos de cambio vital importantes, aunque sean negativos. Así, se ha encontrado que después de vivir experiencias de este tipo, la mayoría de las personas encuentran aspectos positivos en ellas (Páez, Bilbao y Javaloy, 2007), que no se refieren tanto a la experiencia en sí misma, como a la reacción personal y a las reacciones de los otros ante el suceso. De hecho, sabemos que si bien la totalidad de las personas describen efectos negativos de hechos estresantes y traumáticos, cerca de dos tercios relatan que éstos han tenido también consecuencias positivas a raíz de las reacciones que causaron, tanto de tipo individual (*crecer o mejorar como persona o desarrollarse espiritualmente*), como interpersonal y social (*acercarse a la familia; reforzar la cohesión de la comunidad*). Es más, enfatizar los aspectos positivos de la respuesta al trauma se asocia y predice una mejor adaptación a ellos (McFarland & Alvaro, 2000). A este respecto, el cuadro que presentamos recoge los hallazgos más relevantes que Tedeschi y Calhoun (2004) señalan a la hora de **vivenciar un hecho negativo**.

Reacciones de crecimiento habituales ante la vivencia de traumas.

Tedeschi y Calhoun (2004)

- El cambio de metas, fines y objetivos o prioridades vitales.
- La percepción de nuevas posibilidades de desarrollo personal.
- Descubrir capacidades y resistencias que no se pensaba o sabía que se tenían, es decir, se es más fuerte de lo que se pensaba.
- Entender mejor el sufrimiento de los demás, aumentar la empatía y ser capaz de ayudar a otros.
- Valorar más el apoyo social que las personas pueden ofrecer.
- Crecer, desarrollarse espiritual y/o ideológicamente.

Si bien todas estas reacciones ayudan a mejorar la afectividad permitiendo alcanzar otros aspectos del bienestar, como veremos, las dos primeras se producen básicamente después de vivenciar tanto hechos positivos como negativos. Además, las personas buscan de forma voluntaria enfatizar sus aspectos positivos o **reevaluarlos positivamente**, tendiendo a pensar que las vivencias negativas les hacen mejorar o madurar, respuestas que se asocian entre sí y predicen longitudinalmente el ajuste psicosocial. Concretamente, a partir del estudio que realizamos con 220 universitarios y familiares sobre los efectos en la regulación emocional de diversas formas de afrontar episodios interpersonales negativos, encontramos que:

a) Reacciones de crecimiento personal e interpersonal como *aspirar a aprender algo, crecer o mejorar como persona, intentar saber lo fuerte que uno puede llegar a ser, apreciar lo que se tiene y las prioridades importantes de la vida y valorar mas el apoyo de las personas* a raíz de la experiencia, junto con su reevaluación positiva - *intentar aprender o encontrar algo positivo en ella-* eran habituales, ya que entre el 80 y 90% de las personas decían haber intentado afrontar los hecho de este modo. Sólo el nivel interpersonal - *sentirse más cercano a seres queridos o amigos* - era menos frecuente ante el enojo que ante la

tristeza¹. Por su parte, *desarrollarse religiosamente aumentando la sabiduría y el conocimiento espiritual* era una reacción de crecimiento personal menos habitual, pero que también se utilizaba más ante esta última emoción que en enfado².

b) La reevaluación positiva y el crecimiento personal se asociaban casi por igual ante el enojo y la tristeza a los fines de regulación emocional, si bien las relaciones eran ligeramente más fuertes para *crecer como persona* en el caso del enojo, y para *la reevaluación positiva* de la experiencia en el de la tristeza³. Además, **descubrir las fortalezas y cambiar las prioridades en la vida** eran dos formas que también mejoraban el bienestar, disminuyendo la intensidad y el displacer causados básicamente por la tristeza. Para la mejora de las relaciones interpersonales, la percepción de auto eficacia (control emocional y del entorno) y de la imagen personal destacaba la fuerza de las asociaciones del primero de estos estilos ante el enfado, mientras que tras vivenciar tristeza lo hacía el cambio de prioridades, fundamentalmente para la mejora de las relaciones sociales⁴.

c) El crecimiento interpersonal (mayor *valoración del apoyo social y cercanía percibida con otros significativos* tras la experiencia) mejoraba la autoestima y la visión del entorno social⁵, sucediendo lo mismo con el crecimiento personal en base a **desarrollo religioso y espiritual**⁶. Sin embargo, estas formas de afrontamiento no ayudaban a re establecer la balanza hedónica, aunque en caso de la tristeza, a mayor percepción de control del medio más valoración del apoyo de los demás, sucediendo lo mismo en relación con el crecimiento espiritual en caso de enojo⁷.

d) También es típico reaccionar ante hechos negativos creyendo que se mejoran las capacidades para empatizar y ayudar a los demás, es decir, creciendo inter-personalmente a nivel de **altruismo**. Nuestro estudio mostró que, pese a no ser muy usual, *sentirse más solidario y compasivo con los demás; ayudar a otras personas con problemas* a raíz de experiencias negativas era una práctica más normal tras vivenciar tristeza, reforzando con mayor fuerza en este caso las creencias sobre el sentido benevolente del mundo social y la imagen positiva del Yo. Además, después de experimentar enfado, las personas que desarrollaban esta práctica percibían tener mayor capacidad de controlar el problema que había generado dicha reacción emocional⁸.

¹ Mencionaban este estilo el 57% de los participantes ante enfado, frente a un 80% cuando sentían tristeza.

² El 21% ante la tristeza, frente al 17% en enojo.

³ Correlaciones entre ítems de reevaluación positiva y crecimiento personal ante episodios que provocan enojo/eno y tristeza /tris con: disminución de la intensidad de la experiencia emocional (Eno r(210) =.13* y r(211) =.15*; Tris r(207) =.14* y r(202) =.12*); disminución de su displacer (Eno r(211) =.10 n.s. y r(212) =.13*; Tris r(208) =.19** y r(203) =.16*); control de la experiencia, (Eno r(211) =.23** y r(212) =.26**; Tris r(208) =.25** y r(203) =.19*), control del problema (Eno r(211) =.29** y r(212) =.37**; Tris r(208) =.25** y r(203) =.23**), mejora y valoración si mismo (Eno r(209) =.34** y r(210) =.39**; Tris r(206) =.26** y r(202) =.21**) y mejora de relaciones con otros (Eno r(210) =.20** y r(211) =.35**; Tris r(206) =.21** y r(201) =.18**) respectivamente, a nivel unilateral.

⁴ Correlaciones entre descubrir fortalezas y cambio de prioridades vitales ante episodios que provocan enojo/eno y tristeza /tris con: disminución de la intensidad de la experiencia emocional (Eno r(212) =.08 n.s. y r(212) =.01 n.s.; Tris r(205) =.14* y r(206) =.15*); disminución de su displacer (Eno r(213) =.06 n.s. y r(213) =.11*; Tris r(206) =.19** y r(207) =.15*); control de la experiencia, (Eno r(213) =.19** y r(213) =.08 n.s.; Tris r(206) =.15* y r(207) =.07 n.s.), control del problema (Eno r(213) =.34** y r(213) =.15*; Tris r(206) =.21** y r(207) =.14*), mejora y valoración si mismo (Eno r(211) =.37** y r(211) =.19**; Tris r(205) =.23** y r(205) =.23**) y mejora de relaciones con otros (Eno r(212) =.37** y r(212) =.18**; Tris r(204) =.24** y r(205) =.31**) respectivamente, a nivel unilateral.

⁵ Correlaciones significativas entre cercanía percibida con otros y valoración del apoyo social con: Mejora y valoración si mismo (Eno r(211) =.27** y r(211) =.26**; Tris r(205) =.21** y r(204) =.19**); mejora de relaciones con otros (Eno cercanía r(212) =.13*; Tris r(205) =.40** y r(204) =.32**) respectivamente, a nivel unilateral.

⁶ Correlaciones significativas entre desarrollo espiritual ante enojo y tristeza con mejora y valoración si mismo (r(210) =.13* y r(205) =.25**); mejora de relaciones con otros (r(211) =.22** y r(204) =.17**) y respectivamente, a nivel unilateral.

⁷ r(206) =.12* y r(212) =.19** a nivel unilateral, respectivamente.

⁸ M eno = 1,6 y M tris = 2 t(205)= - 5,8**. Correlaciones con mejora relaciones con otros y autoestima de r(205) =.38** y r(206) =.29** al sentir tristeza, y de r(211) =.22** y r(210) =.18** en el caso de enojo. Correlación de r(212) =.22** para resolver el problema que generaba enojo (a nivel unilateral).

En lo referente a la vivencia de **hechos positivos intensos**, a partir de otro estudio con estudiantes universitarios en el que evaluamos su frecuencia y asociaciones con las formas de crecimiento descritas, encontramos que el **crecimiento personal** en base al *cambio de prioridades vitales y el desarrollo de nuevos intereses personales* también eran frecuentes, asociándose de manera global a la mejora de las creencias positivas sobre el mundo⁹. Lo mismo sucedía con *crecer espiritualmente* siendo, aunque mucho menos habitual¹⁰. Por su parte, *descubrir que se es más fuerte de lo pensado y la valoración del apoyo social* no reforzaban este tipo de pensamientos, pese a ser reacciones relativamente normales.

Concluyendo, las reacciones de crecimiento personal más habituales y con mayor contribución para el incremento de la felicidad a partir de experiencias trascendentes son el *cambio de preferencias o prioridades vitales* y los aspectos relacionados con el *desarrollo o mejora personal*. En cambio, después de vivencias negativas, lo que fundamentalmente refuerza el bienestar - o la regulación emocional - es *descubrir nuevas fortalezas o capacidades en uno mismo y la reevaluación positiva* de la experiencia – más efectiva ante la tristeza -.

Finalmente, el *crecimiento espiritual*, aún siendo una respuesta mucho menos normalizada, ante sucesos positivos contribuye al incremento de las bases cognitivas de la felicidad, (aunque no ayuda tanto a la restauración del bienestar en el caso de experiencias emocionales negativas). Por su parte, amplificar la *importancia de sentirse cercano de otros como la del apoyo social* eran reacciones habituales ante ambos tipos de vivencias, reforzando exclusivamente creencias con significado positivo en caso de las negativas (valoración de si mismo e integración social y control del medio). Lo mismo sucedía con las *conductas de ayuda de corte altruista*, aun siendo menos habituales.

Experiencias Sociales Positivas y el aumento de la Felicidad.-

En relación con este hecho, a partir de las primeras investigaciones experimentales que Fordyce planteó para determinar sobre qué aspectos de la interacción social incidir de cara a lograr un incremento de la felicidad, se puede afirmar que este objetivo se alcanza en la medida en que se propicia el aumento de la frecuencia de **vivencias positivas asociadas a actividades laborales y de contacto social** (actividades que favorecen una percepción de logro gratificante, y que aumentan la calidad y cantidad de las interacciones sociales) (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005).

Ante este hecho cabría preguntarse hasta qué punto dicha intervención podría ser replicable en nuestro contexto cultural, y cuáles serían sus efectos esperables. Si bien no tenemos conocimiento de que se hayan realizado hasta el momento trabajos de estas características en nuestro entorno, tenemos constatación de la influencia sobre el bienestar personal de la vivencia de hechos marcadamente positivos. Así, a partir de un estudio retrospectivo sobre bienestar psico-social con estudiantes y sus familiares en el que se indago sobre la vivencia de hechos marcadamente positivos encontramos que (ver Tabla 1.1.).

a) Con respecto a la actividades de logro o laborales/académicas, las *personas que habían vivido una promoción el último año* informaban de mas afectividad positiva y mayor sensación de sentirse integrados socialmente, aunque no sentían menos soledad ni afectividad

⁹ M = 3 y 3,2 sobre una escala de 1 (nunca) a 4 (siempre); r(78) = .31* y r(78) = .40* con puntuación total en Escala de Creencias Básicas (Corsini, 2004) respectivamente, a nivel unilateral

¹⁰ M = 2,9, 2,7 y 1,9 sobre una escala de 1 (nunca) a 4 (siempre), respectivamente. r(78) = .20* con puntuación total Escala de Creencias Básicas (Corsini, 2004).

negativa¹¹. Por su parte, el *haber ingresado o sido aceptado en un grupo o lugar de estudios muy valorado* se asociaba ligera - pero no significativamente - a más afectividad positiva, aunque también a una mayor soledad¹². Este hecho de impacto menor, e inclusive negativo, probablemente se de por quedar vinculado a la necesidad de cambiar de residencia, perder contacto con la familia y amigos.

Tabla 1.1. Porcentaje y frecuencia de vivencias positivas en base a actividades de logro y sociales.

Hechos vitales positivos		Dicen haberlos vivenciado hechos en su vida (% sobre N=325)	Dicen haber los vivenciado en el último año (% sobre N=325)
Logro Académico/ laborales	Fue aceptado como miembro de un grupo muy valorado, o ingresó en un lugar de estudio bien valorado.	27%	8%
	Recibió una promoción educativa, se graduó con notas muy satisfactorias o recibió una promoción laboral.	51%	27%
Afiliativos	Tuvo momentos importantes, gratificantes, duraderos e intensos que compartió con familiares y/o amigos, colegas.	69%	50%
	Informó de haber logrado un nuevo amigo íntimo.	48%	21%
	Logró usted ayudar o apoyar a una persona conocida a superar, o al menos a enfrentar, un problema grave de salud, educacional, profesional o vital.	45%	23%

b) Con respecto a las actividades de afiliación, hechos como *haber vivido momentos gratificantes compartidos*, y *haber logrado un nuevo amigo íntimo* durante el último año, promovían un incremento de la afectividad positiva y de la percepción de integración social, junto con la disminución de la afectividad negativa¹³. A su vez, una actividad con significado positivo como es *ayudar a un conocido a superar un momento difícil*¹⁴, también generaba en las personas una mayor afectividad positiva¹⁵, por lo que podemos afirmar que **el contar con y lograr dar apoyo social o altruismo** son fuentes de felicidad. De hecho, se sabe que ayudar a otras personas se asocia establemente a la afectividad positiva y predice el bienestar (Peterson, 2006).

Ahora bien, mientras la primera vivencia ayudaba a la remisión del sentimiento de soledad, este hecho no se replicaba en el caso de lograr un amigo íntimo. Por su parte, lograr dar apoyo social no incrementaba la percepción de integración social ni tampoco disminuía la de soledad, encontrándose incluso una ligera asociación no significativa favorable al aumento de la afectividad negativa entre estas personas.

Ante lo comentado cabe preguntarse: los hechos destacadamente positivos ¿influyen por igual sobre el bienestar psicosocial? Como respuesta, a raíz del estudio realizado por nuestro equipo encontramos que son principalmente los hechos positivos de afiliación los que

¹¹ Asociación entre vivencia de promoción laboral/académica con indicador de afectividad positiva (GHQ) de $r(324) = .12^*$ y de $r(321) = .14^{**}$ con apoyo social ($*p < .05$; $^{**}p < .01$).

¹² $r (324) = .10^*$.

¹³ Asociación entre vivencia de momentos gratificantes compartidos con GHQ positivo $r(322) = .16^{**}$, $r (319) = .22^{**}$ con apoyo social, $r (322) = -.18^{**}$ con soledad y $r (321) = -.13^*$ con afectividad negativa. Asociación significativa entre lograr un nuevo amigo íntimo con GHQ positivo de $r(322) = .21^{**}$, de $r (319) = .17^{**}$ con apoyo social y de $r (321) = -.12^*$ con afectividad negativa.

¹⁴ Un 55% manifestó haber ayudado a una persona conocida a superar un problema grave, de salud, educacional, profesional o vital. De este total, un 38% lo había hecho los últimos seis meses y un 52% el último año.

¹⁵ Asociación entre ayuda al otro con GHQ positivo $r(323) = .10^*$.

refuerzan la totalidad de los criterios de salud mental, inclusive más que los de logro. Nosotros esperábamos que éstos reforzaran más potemente la autoestima y el control del medio, y que los de afiliación fortalecieran más la integración social que los anteriores. Además, las relaciones de dichos indicadores de bienestar con una vivencia positiva, como es superar un hecho adverso, son más débiles (véase Tabla 2.2.).

Tabla 2.2: Correlaciones de Hechos Positivos con Criterios de Felicidad y Bienestar (N=1000)

	Hechos Positivos de Logro		Hechos Positivos Afiliativos		Hecho Negativo facilitador del Crecimiento
	Ser aceptado o ingresar en grupos/centros valorados.	Recibir promoción educativa o laboral, obtener rendimiento satisfactorio.	Compartir momentos importantes, gratificantes, duraderos e intensos con otros	Lograr ayudar a conocido a superar problema grave	Logró superar, o al menos enfrentó, un problema grave
Indicador Global					
Felicidad ¹⁶	.14***	.17***	.23***	.20***	n.s.
Indicadores Yo positivo					
Auto-estima ¹⁷	n.s.	.07*	.19***	.10**	n.s.
Contribución social ¹⁸	.23***	.17***	.33***	.30***	.22***
Dominio del entorno ¹⁰	.06*	n.s.	.20***	.15***	n.s.
Autonomía ¹⁰	n.s.	n.s.	.08*	.11**	n.s.
Indicadores de desarrollo individual					
Crecimiento personal ¹⁰	.13***	.09**	.25***	.20***	.14***
Actualización Social ¹¹	n.s.	.07*	.12***	.10**	.05*
Indicadores de sentido y significado					
Propósito en la vida ¹⁰	.14***	.08*	.20***	.17***	.07*
Coherencia Social ¹¹	.14***	.09**	.25***	.25***	.16***
Indicadores de integración social					
Relaciones positivas con otros ¹⁰	n.s.	n.s.	.24***	.21***	.07*
Integración Social ¹¹	.13***	.16***	.29***	.26***	.14***
Aceptación Social ¹¹	-.08**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

Correlación significativa ***a nivel p <.001; **a nivel p <.01; *a nivel p <.05.

Para concluir, los estudios sobre el impacto de hechos o cambios vitales positivos importantes como los que hemos descrito muestran que ambas circunstancias mantienen su impacto básicamente durante los 3-6 meses, desvaneciéndose al año¹⁹. En este sentido, podemos afirmar que, en nuestra muestra, estos hechos se dan con cierta frecuencia durante el lapso de tiempo que va a influenciar su bienestar.

Además, que los hechos positivos en su conjunto aumenten la felicidad y/o la afectividad positiva, (aunque no disminuyan necesariamente la infelicidad, la afectividad negativa y la soledad), es un hecho constatado en otros estudios. De hecho, es plausible

¹⁶ Escala Multidimensional de Felicidad de Oxford - OHS (Argyle, 1987)

¹⁷ Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006)

¹⁸ Escala de Bienestar Social de Keyes (Díaz y Blanco, 2005)

¹⁹ Sin embargo, hechos como formar una nueva pareja y convivir con ella tienen una influencia que dura hasta dos años. Así, un 56% de estos jóvenes informó de haber iniciado una relación muy intensa y satisfactoria. De este total, un 19% lo había hecho durante el último año y un 31% los últimos dos años.

pensar que los hechos positivos, sobre todo si son extremos, refuercen las creencias básicas sobre el yo, el mundo en general y el mundo social. Este sesgo de refuerzo o *efecto de la positividad del hecho* se confirmaba en un estudio que realizamos, encontrando que a mayor carácter positivo del suceso más se incrementaban las creencias sobre el sentido benevolente del mundo en general, del mundo social y sobre la imagen positiva del Yo (Páez et al., 2007).

Finalmente, hemos visto cómo los hechos sociales positivos refuerzan principalmente la afectividad positiva y la integración social, más que disminuir la soledad y la afectividad negativa.

El Compartir Social como Recurso para la Felicidad.-

La **búsqueda de apoyo social** se relaciona, junto con la **expresión emocional**, con el manejo de la reacción afectiva hablando y compartiendo vivencias con los demás. Este hecho constituye la base de una respuesta habitual ante experiencias traumáticas, negativas²⁰ y positivas. Además, sabemos que no solo vivenciar, sino que también expresar las emociones vinculadas a un hecho, influencia la afectividad. De hecho, un estudio experimental que indujo a las personas a actuar extrovertidamente, de forma expresiva y assertiva, confirmó que estas eran las que, a corto plazo, mostraban mayor afectividad positiva (Páez et al., 2007).

Ahora bien, el **apoyo social ante hechos negativos** tiene un efecto limitado con respecto a la mejora de la afectividad (Campos et al., 2004). Igualmente, con respecto a sus efectos percibidos sobre los fines de la regulación emocional, en nuestro estudio encontramos que, de manera global, ninguna de sus formas ayudaba a restablecer con firmeza la balanza hedónica, y tampoco la percepción de dominio sobre el entorno. En cambio, *hablar con alguien para informarse más sobre la situación, tratar de obtener apoyo afectivo, buscar simpatía y comprensión* contribuían básicamente a mejorar las creencias positivas sobre uno mismo y el entorno social²¹. Además, la búsqueda de información y de empatía incrementaban la percepción de control y reducían la intensidad de la experiencia de enfado, respectivamente²². Ante **vivencias positivas intensas**, la *búsqueda de apoyo afectivo, simpatía y comprensión* se relacionaba con el incremento general de las creencias positivas sobre el mundo y el mundo social²³.

En relación con el **compartir emocional**, toda una serie de estudios de campo y experimentales sobre el impacto de la *frecuencia de hablar* sobre sucesos emocionales²⁴ encuentran que: a) se conversa más en la medida que un hecho produce un impacto emocional; b) hablar no disminuye sino que refuerza el pensar sobre el hecho y que c) no disminuye o inclusive mantiene la activación emocional asociada al recuerdo del hecho (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech & Philippot, 1998). Por ende, podemos deducir que hablar es más un síntoma de la activación emocional que un mecanismo de protección. En el caso de

²⁰ Nuestros estudios confirman que *buscar simpatía y comprensión, y hablar con otros para pedir ayuda informativa* ante la vivencia de **situaciones interpersonales negativas** es bastante común entre las personas, al igual que *tratar de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima* – si bien esta última era más habitual cuando la situación generaba tristeza -. (Respectivamente sobre una escala de 1 (nunca) a 4 (siempre): M eno = 2,4 y M tris = 2,5; M eno = 2,6 y M tris = 2,5; M eno = 2,6 y M tris = 2,8 / t(205)= - 2,1*). Por otra parte, ante estas situaciones, el 80% de los participantes decían *expresar, dejar descargar sus emociones*.

21 Mejora de la imagen personal y de las relaciones con otros, respectivamente r(211) =.18** y r(212) =.13*; r(205) =.13* y r(205) =.20**; r(206) =.19** y r(205) =.32** (en tristeza).

²² r(211) =.15* y r(214) =.14* , a nivel unilateral

23 r(80)=.29** con puntuación total en Escala de Creencias Básicas (Corsini, 2004)

²⁴ El 90% o más de las personas hablan, a muy corto plazo, sobre experiencias o hechos emocionales personales.

emociones positivas, esto implicaría que hablar sobre experiencias satisfactorias ayuda a mantener la felicidad.

El Compartir Emocional ante Vivencias Negativas.-

El estudio que realizamos sobre el afrontamiento de episodios interpersonales negativos mostró que la frecuencia de uso de la **expresión emocional** era grande, si bien no mejoraba indicadores de ajuste psicosocial percibido cuando el episodio había provocado enfado²⁵. Ahora bien, aunque nuestro estudio y los meta-análisis parecen confirmar, en general, que la descarga emocional no es muy funcional (Campos et al, 2004), el compartir social de las emociones negativas también ha mostrado efectos interpersonales y psico-sociales positivos:

Primero, hablar sobre sus episodios emocionales hace que la persona se sienta más integrada socialmente, y probablemente aumente su afectividad positiva, aunque esto se asocie paradójicamente a una mayor activación emocional. Por ejemplo, en un experimento se encontró que, después de hablar con una persona empática²⁶, las personas tenían más rumiaciones sobre el hecho emocional que habían visto, provocándoles más alteración el volver a visualizarlo en video (aunque, al mismo tiempo, se sentían más apoyadas socialmente) (Nils, 2003).

Segundo, el compartir social de las emociones se asocia a una reconstrucción o reorganización de creencias sociales positivas sobre el yo y el mundo social. Así, hablar sobre el 11-M se aunaba a restaurar creencias sobre el carácter benevolente, con sentido y controlable del mundo social, a través del acuerdo con que las reacciones posteriores al suceso se relacionaban con el crecimiento personal e interpersonal. Y tercero, también se puede afirmar que hablar de forma repetida sobre una experiencia emocional negativa como ésta ayuda a reforzar un clima social y emocional positivo (Páez, Martínez-Sánchez y Rime, 2004). Además, en nuestro estudio, la expresión emocional ante episodios interpersonales que generaban tristeza se asociaba a mejorar la auto-estima y las relaciones con los demás, ayudando también a aumentar la percepción de control sobre el problema y disminuyendo el desagrado y la tensión causada por la vivencia²⁷.

Por otro lado, el manejo voluntario de la respuesta expresiva, la **expresión emocional regulada**, se relacionaba ante hechos que despertaban afectos negativos con el aumento criterios de bienestar relacionados con la eficacia del Yo y la integración social. Ahora bien, *expresar calmada y ordenadamente lo que sentía para que otros entendieran mi problema* era más habitual ante la tristeza, reforzando el restablecimiento de la balanza hedónica y una visión propia más benevolente²⁸.

Concluyendo, de cara a compartir emociones con los demás, la expresión regulada tiene un efecto mucho mas positivo para la felicidad que su mera descarga. Además, comunicar calmada y ordenadamente los sentimientos es más fácil ante emociones de baja activación como la tristeza, ayudando más a re establecer o mejorar el bienestar que en el caso del

²⁵ r(210)=.16* (a nivel unilateral) ante episodios que provocaban su enojo con indicador que une disminución de la intensidad y el placer que provoca.

²⁶ En comparación con gente que no había conversado con alguien empático, o que lo habían hecho con otros que habían criticado sus sentimientos.

²⁷ r (206)=.12*; r (205)=.13*; r (207)=.21***; r (207)=.13* y r (207)=.10*, respectivamente (a nivel unilateral).

²⁸ El 78% de los encuestados ante tristeza y un 72% ante episodios de enojo. Correlaciones ante enojo y tristeza con control de la experiencia, (r(213) =.16*** y r(208) =.22**), dominio del medio (r(213)=.18*** y r(208)=.24***) y relaciones positivas con otros (r(212)=.20** y r(206)=.20**), respectivamente. Ante tristeza, r(206) =.12* con auto-estima, r(207) =.11* con intensidad de la activación y r(208) =.14* con malestar de la experiencia vivida (a nivel unilateral).

enfado. Y recordemos que la búsqueda de apoyo social también se asociaba a mejoras en las creencias relacionadas con el Yo y el mundo social.

El Compartir Emocional ante Vivencias Positivas.-

Finalmente, al menos cinco estudios longitudinales han mostrado que hablar y compartir con otros una vivencia positiva refuerza la felicidad, más allá del impacto del hecho mismo (Gable, Reis, Impett & Asher, 2004). Este efecto de capitalización o amplificación del impacto positivo se da con mayor intensidad si las personas que escuchan la verbalización positiva responden de forma auténtica, validándola y aceptándola, sucediendo lo contrario si el entorno responde de forma pasiva o destructiva. De hecho, hablar con otros genera que se reviva la experiencia, reforzándose tanto la afectividad positiva como el recuerdo y la memoria que de dicha vivencia satisfactoria se tiene. Además, hablar de hechos positivos fortalece las emociones auto-conscientes o morales como el orgullo, desarrolla el compromiso con los demás y los valores sociales (Gable et al., 2004), así como fomenta creencias positivas en torno al mundo, a nivel general²⁹.

Este resultado puede explicarse por procesos interpersonales, y por un efecto directo e indirecto sobre la afectividad: hablar de hechos positivos y mostrar una buena cara ayudara a ser más aceptado y a una mayor integración social (si no se hace de forma obsesiva ni vanagloriándose). Además, como plantea Fredrickson (2000), la amplificación de las emociones positivas fortalecerá las relaciones sociales generando recursos que facilitan el altruismo, refuerzan la afiliación, etc... Y recordemos, como hemos visto en el apartado anterior, que los hechos sociales positivos, más que disminuir la soledad y la afectividad negativa, refuerzan principalmente la afectividad positiva y la integración social.

Finalmente, varios estudios experimentales también confirman que **inducir la expresión emocional vía la escritura** mejora el bienestar Considerando lo expuesto en este apartado, y de cara a entender los efectos positivos de expresar, hablar, narrar o escribir sobre emociones, habitualmente se utilizan una serie de explicaciones cuya validez puede ser examinada a la luz de los resultados obtenidos por Frattaroli (2006):

a) Suele aludirse que *la expresión emocional ayuda a reflexionar y mejorar el estilo de vida en un sentido mas orientado a la salud*, aunque realmente esta explicación no es cierta ya que esta inducción expresiva no mejora dichas conductas de salud (Frattaroli, 2006).

b) Se dice que *la expresión emocional ayuda a descargar emociones negativas reprimidas mediante la “catarsis”, lo cual disminuye el esfuerzo de su inhibición y el estrés asociado a el:*

Esta explicación tiene un apoyo empírico muy limitado ya que los resultados muestran que no hay disminución del estrés, que las personas más inhibidas o con mayor déficit de expresión tampoco se benefician más y que escribir sobre hechos más antiguos se asocia a un menor efecto. Finalmente, escribir sobre hechos positivos, o sobre los aspectos positivos de eventos negativos, producía un efecto similar a expresarse sobre hechos negativos, sugiriendo que la expresión y purga de emociones negativas no es indispensable para que la escritura expresiva produzca beneficios. Sin embargo, en apoyo parcial a esta idea, se puede indicar que hablar sobre hechos que no se habían expresado antes se asociaba ligeramente a un mayor bienestar psicológico (Frattaroli, 2006).

29 Estudio propio sobre efectos de vivencias positivas y bienestar psicosocial: Relación entre “expresar emociones” con puntuación total en Escala de Creencias Básicas de Corsini (2004) de $r(80)=.37^{**}$

c) *La expresión en torno a un hecho emocionalmente relevante permite habituarse a él, reducir la activación afectiva, los pensamientos repetitivos y poder aproximarse a situaciones y contextos que la hacen revivir el hecho:*

Esta es una explicación bastante sostenida por los resultados de investigaciones, como evidencia el que a mayor número de sesiones - de un mínimo de 15 minutos – se logre mayor beneficio para el bienestar, así como que éste sea mayor cuanto más graves son los problemas. Además, los síntomas de rumiación y de evitación se reducían ligeramente después de escribir o hablar (Frattaroli, 2006). Pero pese a que todos estos resultados refuerzan la explicación por habituación ante hechos negativos, no explican los efectos de la expresión relacionada con hechos positivos.

d) *Escribir, hablar y narrar ayudan a procesar y organizar cognitivamente las experiencias emocionales.*

Los resultados recogidos en seis estudios experimentales muestran que los sujetos que se benefician más de confrontar narrando los hechos traumáticos son aquellos que 1) usan más palabras cognitivas (de introspección y causales); 2) utilizan un alto número de palabras emocionales positivas, 3) un número moderado de palabras negativas y 4) un cambio en los pronombres y las auto-referencias.

Sin embargo, cuatro estudios no confirman que escribir se asocie al crecimiento post-estrés, ni que la expresión emocional inducida se asocie a cambios en las creencias básicas sobre el mundo. Las instrucciones orientadas al procesamiento cognitivo (explicar porque ocurrieron determinadas reacciones) tampoco provocaban mayores beneficios (Frattaroli, 2006).

d) *La expresión emocional ayuda a vivenciar un episodio emocional de forma retrospectivamente controlada, reforzando la capacidad de auto-regulación emocional o auto-eficacia de control emocional:*

A favor de esta hipótesis están los estudios que muestran como el escribir sobre traumas no vivenciados o sobre las respuestas positivas ante eventos negativos son beneficiosas, así como que la expresión inducida disminuye la afectividad negativa. Pero el resultado de que no haya cambios en las formas de afrontamiento provocadas por la expresión emocional va en su contra, ya que cabría esperar que la gente que escribe o habla sobre un hecho negativo utilizara después más estilos de afrontamiento adaptativos, disminuyendo los inadaptativos (Frattaroli, 2006). Probablemente, tanto las creencias básicas, las conclusiones sobre formas de crecimiento personal e interpersonal y los estilos de afrontamiento respondan a características de personalidad y del contexto, siendo bastante estables y resistentes a intervenciones puntuales.

e) *Expresarse sobre un hecho emocional hace que uno tenga una narración que ayuda a establecer contacto con otros, y el aumento del contacto social refuerza la afectividad positiva y el bienestar:*

A favor de esta explicación están los resultados que muestran que después de escribir o hablar las personas mejoran ligeramente sus relaciones y rendimiento social, estando más dispuestas a intentar darle sentido al hecho, aproximándose a otras personas, aunque no haya una mayor tendencia a hablar con otros sobre lo ocurrido (Frattaroli, 2006).

Concluyendo, hablar o narrar por escrito sobre un hecho emocional tiene efectos positivos básicamente porque permite habituarse ante un hecho negativo y, en parte, porque favorece la integración social, ayuda a organizar cognitivamente lo ocurrido, así como contribuye a mejorar la auto-regulación – particularmente ante hechos negativos específicos -.

Sin embargo, aunque la expresión emocional en sí reduce la afectividad negativa, y en cierta medida la rumiación y evitación, no cambia las formas de afrontamiento ni refuerza el crecimiento post-estrés, y tampoco mejora las creencias básicas sobre el mundo. De hecho, escribir sobre hechos negativos no se asocia a cambios en las creencias básicas, lo cual puede explicarse por el hecho de que las personas son muy resistentes a su modificación, pese a tener incluso experiencias vitales negativas (Páez et al., 2007).

Condiciones para Mejorar los Beneficios de la Expresión Emocional
(Fratarolli, 2006)

- a) Hablar o escribir sobre hechos emocionales tiene efectos similares, es decir, no hay una superioridad de la expresión verbal sobre la escrita.
- b) El efecto de la expresión emocional es mayor cuando se estructura la escritura o el habla en más de tres sesiones, cuando se escribe al menos 15 minutos por sesión, sobre todo de hechos principalmente recientes, cuando las personas que escribían o hablaban habían vivido estresores o traumas más intensos y si no eran muestras de estudiantes.
- c) No había diferencia si las personas se expresaban sobre hechos positivos o negativos, aunque pocos estudios se han hecho sobre los primeros.
- d) El efecto sobre el bienestar psicológico era mayor cuando las personas escribían con privacidad y en sus casas.
- e) Las personas con déficit de expresión emocional o alexitimia, y las de mayor neuroticismo, no se beneficiaban menos de la tarea de expresión, e incluso los pesimistas se favorecían más.
- f) El impacto es mayor durante el primer mes, decreciendo después de dos o tres.
- g) Expresarse sobre hechos sobre los que previamente no se había hablado, narrado o escrito, así como acompañarlos con instrucciones precisas, se asocia ligeramente a un mayor beneficio psicológico.

Por otra parte, hay información suficiente para afirmar que expresarse, hablar y compartir o escribir sobre un hecho emocional positivo refuerza la felicidad, amplificándolos o “capitalizándolos” como dicen Gable et al., (2004). Además, su efecto sobre la disminución de la afectividad negativa es menos clara, en concordancia con el efecto específico del impacto de los hechos positivos descrito: más que disminuirla refuerzan principalmente la afectividad positiva y la integración social.

Estrategias Individuales y Comunitarias que garantizan Felicidad: Los Rituales.-

Los rituales se definen como actos simbólicos, conductas repetitivas, estilizadas o estereotipadas que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado, concibiéndose como cílicos en base a su realización planificada y como respuesta a momentos de transición (nacimiento, paso de la adolescencia a la adultez, recibir un estatus profesional o social, matrimonio) o crisis (muertes, perdidas, desafíos y amenazas colectivas) (Parker, 1984). Así, encontraríamos rituales **conmemorativos** (desarrollados básicamente ante hechos negativos), como **de reconocimiento**, que celebran lo positivo, pudiéndose dar ambos tanto *a nivel personal* (privados, como rezar o escribir) o *interpersonal y colectivo o comunal* (los públicos, como ceremonias). Finalmente, los actos de culto y las creencias religiosas también pueden admitirse como formas de afrontamiento ritual de hechos emocionales junto a los seculares, de uso principalmente en el ajuste a las perdidas (escribir

una biografía del difunto, escribir una apología o recordarlo en ceremonias conmemorativas) (Neimeyer, 2007).

Además, a nivel de funcionalidad, pueden considerarse que los rituales mantienen fines similares a los del afrontamiento y de la regulación emocional en base a criterios de salud mental. Desde su perspectiva comunal, también ayudarían a reforzar la cohesión social y la identidad colectiva, solidificando las relaciones interpersonales que evitan la desintegración del grupo (Janoff-Bulman, 1992).

Rituales de Comunicación: Las Narrativas o Funcionalidad de la Escritura Expresiva.-

En algunas intervenciones terapéuticas o reparadoras se insiste, de cara a afrontar las crisis, en que las personas se expresen o plasmen sus conclusiones sobre un suceso en una carta o documento que puede ser o no entregado formalmente a un destinatario. Estos rituales de comunicación narrativos ayudan a asimilar un cambio de rol o un episodio traumático marcando su punto y final, así como a aceptar vínculos de apoyo y expresar empatía. Por ello, **ante hechos negativos** es importante rescatar el papel de los rituales que Neimeyer (2007) recoge:

1) **Biografías:** Técnica escrita que proporciona un relato de los acontecimientos, personas, lugares y proyectos significativos de la vida de la persona, y que tradicionalmente se utiliza para rendirles un homenaje.

2) **Epitafios:** Frase o escrito breve que aglutina el significado de la relación mantenida con la persona desaparecida, recomendado en momentos posteriores a la pérdida o cuando ésta ha podido ya ser procesada en parte.

3) **Cartas que no se envían:** Técnica de escritura terapéutica, habitualmente aplicada para la elaboración del duelo, que sirve para a) expresar algo que no pudo decirse a la persona o b) reabrir diálogos, es decir, mantener una “correspondencia” continuada con la persona desaparecida alternando cartas que, quien ha sufrido la perdida, puede secundar como si estuvieran “escritas por el otro” -basándose en lo que cree que éste hubiera respondido-.

4) **Diarios:** Narrativa privada referente a acontecimientos que resultan traumáticos y de difícil revelación. Así, deberían escribirse según las **reglas de la escritura expresiva**, a) tras haber pasado los primeros momentos de dolor, es decir, cuando la persona se siente relativamente “entera”; b) centrándose en aquellos aspectos de la experiencia que han sido menos comentados con otras personas o sobre los que imaginamos que nunca comentaremos; c) intercalando la narración explícita del acontecimiento con las reacciones íntimas de pensamiento y emoción que nos ha provocado, sin preocuparse por su calidad literaria; d) durante un mínimo de 15 minutos y 4 días, de cara a facilitar la reconstrucción de significados; e) programando actividades transitorias o de descanso, como pasear, que no requieren que se encuentre “repuesto” inmediatamente después de esta tarea, la cual puede resultar dolorosa a corto plazo.

De hecho, las intervenciones utilizando la escritura **ante hechos negativos** han mostrado ser eficaces para mejorar comedidamente la afectividad y el bienestar físico (Páez et al, 2004). Muchos de estos estudios han sido realizados con personas con o sin trastornos, en contextos de laboratorio o en casa, durante *periodos de 1 a 5 días en sesiones de 15-20 minutos*. Y si bien a corto plazo estos sujetos están peor en síntomas afectivos (narrar provoca revivir y agravar el estado de ánimo), a medio y largo plazo se encuentran mejor en afecto

positivo, visitando incluso menos al médico. Es decir, mejoran su afectividad o salud mental y determinados índices fisiológicos como, por ej., los inmunitarios (Pennebaker, 2003).

Este tipo de intervenciones también se han realizado sobre **hechos positivos**, encontrándose que quienes *escribían durante tres días* sobre ellos mostraban mayor felicidad a corto plazo - en comparación con un grupo control-, y a medio (dos, tres meses) mejor bienestar físico (Burton & King, 2004). Además, en otro estudio donde se *escribía diariamente durante una semana sobre tres cosas positivas que les hubieran ocurrido*, se encontró un aumento en la felicidad que perduraba uno, tres y seis meses después (particularmente, el 60% que había integrado como rutina escribir sobre hechos positivos) (Emmons & McCullough, 2003).

Como aumentar la felicidad y el bienestar mediante la escritura expresiva.-

(Peterson, 2006)

En la noche, después de cenar y antes de dormirse, escriba sobre tres cosas o hechos positivos que ocurrieron durante el día. Hágalo cada noche durante una semana. Los tres hechos pueden ser de poca o mucha importancia. Después de cada hecho positivo responda en sus propios términos porque le sucedieron.

En relación con **rituales de reconocimiento de hechos positivos** mediante la escritura, estos mismos autores encontraron que quienes *escribieron sobre los hechos que debían agradecer una vez cada 7 días, durante diez semanas*, mostraron una visión más positiva de si mismos e informaron de mayor optimismo y afectividad positiva, sintiéndose más integrados socialmente³⁰. Además, un segundo estudio en el que las personas debían *escribir un diario recogiendo hechos por los que se tenían que sentir agradecidas durante dos semanas* replicó el efecto del anterior: así, en comparación con los que escribieron sobre temas neutrales o porque eran mejor que otros, dichas personas mostraban mayor afectividad positiva y satisfacción con la vida (aunque no menor afectividad negativa) (Emmons et al., 2003).

Finalmente, en otro estudio se dio la consigna a un grupo de personas de que escribieran una carta dando las gracias por la ayuda prestada a una persona a la que antes no lo hubieran hecho. Además, debían fijar una cita con ella y leérsela en voz alta –lo que incluye su *vertiente social o pública*-. Los resultados mostraron que dichos participantes estaban un mes después mucho más felices que el grupo control, aunque no mostraban una disminución de la afectividad negativa y de la depresión, desapareciendo el efecto positivo pasado tres meses (Peterson, 2006).

Ritual de Gratitud.-

(Peterson, 2006)

Piense en la gente que le ha ayudado en el pasado. En particular, piense en personas a las que nunca les ha dado explícitamente las gracias, aunque lo haya querido. Escriba una carta de agradecimiento describiendo concretamente porque esta agradecido a esta persona. No envíe la carta hasta que realmente quiera hacerlo y sea sincero en los agradecimientos.

El carácter de **ritual de memoria colectiva de la escritura** también ha sido constatado a partir de un estudio sobre la adaptación de personas no afectadas directamente por el 11-M. En él se valoró el efecto de escribir tanto sobre la propia experiencia personal como sobre la experiencia de la población en general, en relación con el ajuste al impacto de los atentados y al bienestar social percibido o clima emocional. Además, a estas personas se

³⁰ Comparados con personas que escribieron las mismas veces y durante el mismo tiempo sobre sus problemas cotidianos o sobre temas neutros.

les pidió que escribieran un texto, como si fuera un testimonio a transmitir a otra generación, y se les dijo que iba a ser publicado en un libro sobre la historia oral. Los resultados confirmaron, utilizando un grupo control, que escribir sobre la experiencia personal mejoraba el ajuste emocional y escribir sobre la experiencia de los otros mejoraba la percepción del clima social (Fernández, Páez y Pennebaker, 2004).

Todo esto confirma que los rituales narrativos inducidos con una dimensión pública o comunal mejoran la percepción del bienestar social, respondiéndose al recuerdo del hecho traumático con menor activación emocional. La felicidad personal no se vio reforzada porque probablemente quince minutos de escritura es un procedimiento muy limitado para hacerlo.

Por otro lado, aunque no hay muchos datos sobre los resultados de intervenciones basadas en técnicas narrativas, sabemos que el tamaño de su efecto sobre el bienestar global es menor que el de las psicoterapias³¹, dato que puede interpretarse como sigue: si, en general, el 50% de las personas están por encima de la media en una escala de bienestar³², el 54% de aquellos a los que se hizo escribir o hablar sobre un hecho emocional superarán la media, frente al 46% de quienes no escribieron ni hablaron (Frattaroli, 2006)³³. También se ha comprobado que los *efectos son mayores cuando se escribe en la noche frente a la mañana*, probablemente porque coincide con el ciclo de activación y reflexión, así como *cuando se escribe sobre tres hechos, más que sobre 10* - porque un exceso de narración provoca saturación y aburrimiento - (Peterson, 2006).

Rituales Colectivos de Conmemoración y Reconocimiento.-

Las conmemoraciones ritualistas ante transiciones o eventos vitales negativos (como las pérdidas) son actos religiosos o laicos que proporcionan un modelo para dar estructura al caos emocional, estableciendo un orden simbólico para los acontecimientos, y permitiendo la construcción social de significados compartidos -junto con la expresión del dolor acorde a los valores culturales-. Así, ayudarán tanto a comprender la nueva identidad que la persona debe ocupar, como a revalidar los vínculos existentes entre los supervivientes, reconociendo y honrando la contribución del/los desaparecido(s). El que al mismo tiempo se vea reafirmada la relación con éstos da paso a una sensación de continuidad y esperanza. Esto se traducirá en una restauración del nivel de bienestar de las personas.

Concretamente, la frecuencia de asistencia a **rituales colectivos religiosos**, como por ejemplo las **ceremonias funerarias**, se asociaba al bienestar subjetivo y a la salud en 22 de los 27 estudios examinados por Levin (1994), lo cual se explicaba en parte por la promoción del apoyo social y el sentido de pertenencia. Además, la revisión de Weiss y Richards (1998) muestra que la participación satisfactoria en rituales mortuorios refuerza la integración o disminuye la soledad social – aunque no la soledad afectiva o emocional debida a la pérdida de un objeto de apego -. Finalmente, un estudio retrospectivo con víctimas de la violencia colectiva en Guatemala mostró que las personas que habían logrado realizar ritos funerales informaban de haber reconstruido más los lazos sociales, menos desesperanza y mayores prácticas altruistas y de participación política que las personas que no habían podido hacerlo (Martín-Beristain, Páez y González, 2000).

³¹ Efectos sobre bienestar general de la escritura expresiva y de psicoterapias ante hechos traumáticos: $d = .15$ ó $r = .08$ y $r = .32$, respectivamente.

³² Por ejemplo, superando el 7 en una escala de 1 a 10.

³³ Efecto de la escritura expresiva sobre la satisfacción con la vida, optimismo y felicidad de $r = .05$, de $r = .07$ sobre las disminución de la depresión y de $r = .10$ sobre reducción del malestar. Sobre salud física percibida y función inmunitaria $r = .07$ y $r = .06$, respectivamente.

Por su parte, otros estudios han mostrado los beneficios de participar en **rituales colectivos laicos, con sentido ideológico**. Así, los familiares de jóvenes muertos durante la guerra de Yom Kippur mostraban una mortalidad menor que los de jóvenes israelíes fallecidos por accidentes de coche, dándose la interpretación de que al participar los primeros en las *ceremonias anuales de recuerdo* de los “mártires de la patria” veían reforzados los diferentes aspectos asociados al bienestar descritos anteriormente (Levav, Friedlander., Kart & Peritz, 1988). Igualmente, un estudio longitudinal sobre los efectos de *participar en manifestaciones* después del 11-M mostró que eran los que más lo hacían quienes presentaban estilos de afrontamiento mayormente adaptativos (y menos inadaptativos), informando además tres semanas después de mayor acuerdo con formas de crecimiento personal tras la experiencia y el incremento de la afectividad positiva (aunque no a los dos meses en este último caso). También se daban un aumento de la percepción de solidaridad y emociones positivas colectivas en dicho periodo posterior (Páez, Basabe y Rimé, 2005). En último lugar, otro estudio sobre el mismo tema evidenció que las personas que mas habían participado en este tipo de rituales informaban de mayor apoyo social y menor soledad tres semanas después del 11-M (Páez, Basabe, Ubillos y González, 2007). De hecho, este estudio confirmó que la participación predecía el acuerdo con creencias sobre reacción interpersonales (aumento del apoyo social) como colectivas (mejora de la sensibilidad ante violaciones de los derechos humanos y mayor acuerdo con la participación política).

En relación con los **rituales de reconocimiento públicos**, un estudio de corte cuasi-experimental ha confirmado sus efectos positivos a partir de la comparación de actores que habían ganado un Oscar, con actores nominados pero que no lo habían logrado (y con una muestra control de actores de la misma generación). Así, controlando variables de salud, entre otras, se confirmó que haber vivido el rito de ser nominado y designado ganador, con el reconocimiento social que implica, se asociaba a vivir cuatro años más que el resto de los participantes³⁴ (Peterson, 2006).

Todos estos estudios sugieren que los rituales, ya sea conmemorativos ante hechos negativos o de reconocimiento de hechos positivos, mejoran el bienestar. Sin embargo, y pese a estos resultados, también sabemos que los rituales refuerzan en ocasiones la activación y la afectividad negativa. Precisamente, la participación en manifestaciones después del 11-M no disminuye este tipo de afectividad vinculada al hecho (Páez et al., 2005).

Parker (1984) y Metcalf y Huntington (1999) proponen una integración plausible: el papel de los rituales es el de aumentar una activación demasiado baja, pues cierto grado de activación emocional es necesaria para el aprendizaje y la creatividad. Este sería el caso de los rituales cíclicos (ceremonias de conmemoración, fiestas del ciclo anual...), en los que para fijar el valor social de estas ocasiones se aumentan la ansiedad y las emociones negativas que motivan a participar en ellas (culpa, miedo y vergüenza). En cambio, en los rituales críticos, generalmente realizados en respuesta a transiciones, pérdidas, amenaza y desafíos inesperados e impredecibles, su papel sería el de disminuirlas (o al menos ayudar a expresarlas y regularlas), pues desatan de por sí activación afectiva, ansiedad y emociones negativas.

Considerando que las ceremonias colectivas tampoco son útiles a veces, ya que están diseñadas para afirmar los valores de la comunidad, no pueden olvidarse su **realización privada o adaptación personalizada**. Así, y en relación con los sucesos negativos, también encontraríamos conmemoraciones mediante la oración a la luz de las velas, la dedicación de una zona u objeto al desaparecido como es reservarle una silla en una boda o cumpleaños, hacer su plato preferido y compartirlo, rondas de recuerdos en reuniones familiares, crear un emblema familiar, elaborar un diario personal, donar a caridad en su honor... (ver apartado

³⁴ Los actores ganadores vivían una media de 80 años, frente a 76 años los nominados no ganadores y 75,5 el grupo control

anterior). Estas conmemoraciones estarían vinculadas a etapas posteriores al momento de la desaparición, y ayudarían a fomentar la comunicación sobre pérdidas aún no resueltas y a renovar la relación simbólica con el fallecido.

De hecho, en el mismo estudio longitudinal sobre el 11-M se encontró que ritos conmemorativos como *rezar* después del atentado predecían mayor afectividad positiva, integración social y más acuerdo con formas de crecimiento personal e interpersonal. Y aunque tanto orar como participar en homenajes reforzaron la afectividad positiva, la satisfacción consigo mismo y la percepción de control, rezar predijo específicamente la inferencia de beneficios individuales, inter-personales y colectivos de la reacción al trauma y la cohesión social percibida (Páez et al., 2005; Campos, Páez, Fernández-Berrocal, Igartua, Méndez, Moscoso et al., 2004).

Por su parte, los datos de nuestro estudio mostraron que cuanto más se *escribían mensajes, diarios, cartas, correos electrónicos, etc.* manifestando que se entendía el problema y que se le ponía un punto final, las personas más percibían que disminuía el desagrado emocional que ocasionaba la experiencia, y que mejoraban su imagen personal y las relaciones con los demás³⁵. Ahora bien, en el caso concreto del enojo, este ritual ayudaba además a disminuir la intensidad de la vivencia, aumentando también la sensación de control sobre el problema³⁶. Aún así, esta forma de afrontamiento ritualista se utilizaba ligeramente más ante circunstancias que provocaban tristeza que enojo³⁷.

Podemos concluir que ante hechos negativos, los rituales públicos y privados tienen efectos positivos. Constatamos que el efecto es mayor en las relaciones con otros que en la imagen de si, y a que a su vez el efecto es más limitado en el control del medio y mucho menor en el control de la experiencia emocional. De cara a intensificar la vivencia de hechos placenteros, las siguientes recomendaciones recogen los resultados de las investigaciones comentadas.

Reglas para intensificar la vivencia de hechos positivos³⁸.

Peterson (2006)

1.- Oriente la atención: Centre la atención en ciertos elementos del episodio y bloquee otros. Por ej., concéntrese en el acto académico o social, ignorando los pensamientos y preocupaciones sobre otros temas.

2.- Absórbase en él: Déjese ir, saboree lo placentero y no busque la explicación analítica de lo que ocurre.

3.- Prioritariamente, comparta y hable con otros durante y después del hecho – intentando evitar ser pesado y ponerse obsesivo -. Por ej., si se trata de un éxito académico, intente compartirlo directamente o por correo electrónico, sms, teléfono... con sus familiares y amigos.

4.- Piense sobre lo ocurrido y felícítese a si mismo por ello: Otórguese una matrícula de honor interna por lo bien que lo ha hecho. No menoscabe la importancia del éxito ni lo cuestione.

5.- Guarde y mire recordatorios de lo que ocurrió, comparta este recuerdo físico (fotos, etc.) con otros.

6.- Establezca un ritual de comunicación en el que exprese y haga público, objetivando o externalizando el hecho positivo ocurrido. Un éxito importante puede ir acompañado de una ceremonia de reconocimiento, si no es así móntese una fiesta en su propio honor. Escriba una carta, mail o tarjeta dando a conocer el hecho y agradeciendo a quienes lo ayudaron

³⁵ Respectivamente, r(210) =.11&, r(210) =.25** y r(209) =.17** para enojo; r(207) =.12*, r(205) =.27** y r(206) =.23** para tristeza (a nivel unilateral).

³⁶ r(210) =.14* y r(211) =.22** (a nivel unilateral).

³⁷ Respectivamente, sobre una escala de 1 (nunca) a 4 (siempre): M eno = 1,3 y M tris = 1,4 / t(204)= - 1,9* ;

³⁸ Aunque el ejemplo dado es de éxito académico, que era el que menos se asociaba a la felicidad y a criterios de bienestar.

Bibliografía.-

- Burton, C.M., and King, L. A. (2004). The health benefits of writing about peak experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Campos, M., Iraurgui, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Campos, M., Páez, D., Fernández-Berrocal, P., Igartúa, J. J., Méndez, D., Moscoso, S., et al. (2004). Las actividades religiosas como formas de afrontamiento de hechos estresantes y traumáticos con referencia a las manifestaciones del 11-M. *Ansiedad y Estrés*, 10 (2-3), 287-298.
- Corsini, S. (2004). *Everyday emotional events and basic beliefs*. Unpublished doctoral dissertation. University of Louvain.
- Duckworth, A., Steen, T. A. and Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality Psychology*, 86, 295-309.
- Fernández, I., Páez, D. y Pennebaker, James W. (2004). Escritura expresiva, deber de memoria y afrontamiento tras el impacto del 11-M: un estudio experimental. *Ansiedad y Estrés*, 10, 2/3, 233-245.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.
- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3 (1).
- Gable, S. L., Reis, H. T. Impett, E. A. and Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions*. New York. The Free Press.
- Levav, I., Friedlander, Y., Kark, J. D. and Peritz, E. (1988). An epidemiologic study of mortality among bereaved parents. *New England Journal of Medicine*, 319, 457-461.
- Levin, J. S. (1994). Religion and health: Is there an association, is it valid and is it causal?. *Social Science and Medicine*, 11, 1475-1482.
- Martín Beristain, C., Páez, D. y González, J. L. (2000). Rituals, social sharing, silence, emotions and collective memory claims in the case of the Guatemalan Genocide. *Psicothema*, 12 (1), 117–130.
- McFarland, C. y Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 327–343.
- Metcalf, P. and Huntington, R. (1999). Celebrations of Death: The anthropology of mortuary ritual. Second edition. Cambridge: Cambridge University Press.

- Neimeyer, R. A. (2007). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.
- Nils, F. (2003). *Le partage social des emotions: déterminants in-terpersonnels de l'efficacité de la communications des épisodes émotionnels*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Lovaina.
- Páez, D., Basabe, N. y Rimé, B. (2005). Procesos y efectos psico-sociales de los rituales políticos el 11-M. *Revista de Psicología Social*, 20, 3, 369-385.
- Páez, D., Basabe, N., Ubillos, S. y González-Castro, J. L. (2007). Social sharing, participation in demonstrations, emotional climate, and coping with collective violence after the march 11th Madrid bombings. *Journal of Social Issues*, 63(2):323-337.
- Páez, D., Bilbao, M.A. y Javaloy, F. (2007). Del Trauma a la felicidad: hechos vitales y procesos socio cognitivos de crecimiento personal e interpersonal. M-M. Casullo(Ed.) *Psicología Positiva*. Buenos Aires, en prensa
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F. y Rime, B. (2004). Los efectos del comportamiento social de las emociones sobre el trauma del 11 de marzo en personas no afectadas directamente. *Ansiedad y Estrés*, 10 (2-3), 219-232.
- Parker, S. (1984). Cultural rules, rituals and behaviour regulation. *American Anthropologist*, 86, 584-601.
- Pennebaker, J. W. (2003). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. En P. Salovey and J. A. Rothman (Eds.), *Social psychology of health: Key readings in social psychology* (pp. 362-368). New York: Psychology Press.
- Peterson, C. (2006). *A primer in Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E. and Philippot, P. (1998): Social sharing of emotion: New evidence and new questions. En W. Stroebe y M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Weiss, R. S. and Richards, T. A. (1998). A scale for predicting quality of recovery following the death of a partner. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 885-891.