

Evaluación de Afectividad durante diferentes episodios emocionales

Darío Páez, Magdalena Bobowik, Pilar Carrera y Serena Bosco

Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson

Para medir las reacciones emocionales o atmósfera emocional se utiliza generalmente el DES o Escala Diferencial de Emociones de Izard y colaboradores, como se ha descrito previamente en el capítulo de Techio et al., en el que se utilizó una versión breve de esta escala para medir las emociones personales y la atmósfera emocional o emociones percibidas en los otros en un día y episodio concreto. Las escalas de afectividad positiva y negativa como el PANAS descritas en el capítulo sobre Bienestar también se usan para evaluar la afectividad, aunque estas escalas utilizan adjetivos emocionales negativos y positivos de alta activación, es decir, correspondientes a emociones intensas, dejando sin evaluar estados de ánimo y emociones de baja activación. Sin embargo, los estudios sobre vivencia afectiva, en los que las personas al ser contactadas deben responder qué sienten y con qué intensidad, han mostrado que cotidianamente predominan los estados de ánimo difusos y de baja intensidad más que las emociones intensas y focalizadas en una causa. Lo habitual en la vida afectiva son los estados de ánimo difusos, como los estados positivos de contento, calma o de entusiasmo, de felicidad, y los negativos como la melancolía, fatiga, cansancio y tristeza. Si los estados de ánimo de baja activación constituyen en 75-95% de la vivencia afectiva, a su vez los positivos predominan – dos veces sobre tres (Watson, 2000). Los estudios de muestreo de la vivencia afectiva, han mostrado que las emociones o episodios afectivos intensos caracterizan el 5-25% de la vivencia afectiva en las personas. Es decir solo cinco veces sobre diez, o como máximo una vez sobre cuatro, las personas informan de estar sintiendo reacciones afectivas muy intensas (respuesta de nivel 3 o 4 en la escala de Fredrickson que presentamos más adelante). Además se dan en general tres o cuatro emociones positivas por cada una negativa. Es decir, la mayoría de las personas vivencian más emociones positivas que negativas. En general se calcula que hay una ratio o razón de 2 o 3 sobre 1 de emociones positivas sobre negativas (Fredrickson, 2009). Las emociones positivas se activan frecuentemente, en base a actividades sociales, individuales y de satisfacción física. Las emociones negativas se activan infrecuentemente y lo hacen ante hechos estresantes. Las emociones negativas orientan rápidamente la atención y acción, aunque a largo

plazo son minimizadas e influencian menos la elaboración cognitiva a largo plazo. Lo contrario ocurre con las emociones positivas: pierden su intensidad más lentamente en el recuerdo e influencian más los procesos cognitivos y de atribución de significado a largo plazo (Watson, 2000). Las personas muestran una ratio más favorable estando acompañadas o en actividades con otras personas, reflejando el carácter intrínsecamente social del ser humano. Además la ratio es mejor cuando se está con personas relativamente menos conocidas, con las que se comparten momentos afiliativos –se está mejor con los amigos que con la familia (padres, pareja, hijos), lo que se explica por el efecto de la habituación y por el tipo de actividad más rutinaria que se da en las relaciones estables a largo plazo (Fredrickson, 2009).

Fredrickson (2009) ha desarrollado una escala y teoría sobre las emociones positivas. Dado que propone diez adjetivos que describen cada emoción a niveles de intensidad diferente (p.e. irritación e ira), con una escala de 5 grados de intensidad, también incluye un repertorio de respuestas emocionales de menor intensidad (p.e. calma o tensión nerviosismo), por estas características la escala de Fredrickson es un instrumento útil y complementario a los antes descritos. Cada una de las emociones positivas se asocia a formas de pensar y actuar creativas, ampliando el repertorio de respuestas posibles y a largo plazo, crean recursos psicológicos e interpersonales. En contraste las emociones negativas, se activan rápidamente y orientan el pensamiento y acción hacia unas repuestas específicas y restringidas.

Describiremos brevemente la situación y evaluaciones que caracterizan a cada emoción, así como las tendencias de acción asociadas a cada una de ellas (de nivel individual, ya que los efectos grupales de algunas emociones se han descrito en el cap 7). Seguiremos el orden de la escala para facilitar la comprensión (el número hace referencia al número del ítem en la escala de Fredrickson que se presenta al final de este texto).

1.- Diversión o humor.-

La diversión es provocada por estímulos humorísticos, algo o alguien que a uno lo hace reír, en un contexto social. Es algo inesperado, pero que ocurre en un contexto seguro, es una sorpresa que no es amenazante ni peligrosa. Se asocia a la tendencia a socializar y a compartir su diversión con otros, a ser jovial y conectar con otros.

4.- Asombro o respeto sobrecogido

Es la emoción que se siente ante un paisaje natural impresionante o un monumento o una acción grandiosa. Se asocia a la emoción positiva de la inspiración.

También tiene un aspecto ambivalente y se mezcla con el temor – por ejemplo el asombro cuando se derrumbaron las Torres Gemelas el 11-S o ante la bomba atómica en la Segunda Guerra Mundial. Es una emoción que, en el caso de un estímulo claramente positivo, se asocia a la trascendencia o expansión del yo, que hace a la persona sentirse parte de algo más grande, a un sentido amplio e importante de la vida.

8.- Agradecimiento

La gratitud se vivencia cuando uno se apercibe que alguien le ha ayudado a uno para que las cosas vayan bien o mejoren, como cuando un compañero le facilita sus apuntes o un amigo le hace un favor importante. La gratitud se asocia a la tendencia a hacer actividades pro-sociales como una forma de devolver la ayuda que se recibió – aunque la gratitud como emoción real es un sentimiento profundo positivo de vínculo afectivo con el que ayudó, no es la mera tendencia a devolver lo que se recibió (del estilo okey, hoy por mí, mañana por ti).

11.- Esperanza

La esperanza se siente ante una situación negativa e incierta, como emoción positiva alternativa a la tristeza y desesperanza. Emerge cuando se teme lo peor pero se lucha por obtener lo mejor o menos malo. La esperanza se asocia a la tendencia a sentirse inspirado y planificar un mejor futuro para si mismo y los otros, a estar motivado a aplicar al máximo las competencias para mejorar y cambiar las circunstancias negativas.

12.- Inspiración

Esta emoción positiva ocurre cuando uno percibe modelos o acciones que muestran lo mejor de la especie humana – por ejemplo un excelente partido del deporte que te guste o la exposición o acción modélica de un compañero. Se trasciende lo ordinario, rutinario, percibiendo posibilidades mejores que lo habitual. Se asocia a la tendencia de acción de expresar y compartir lo que es bueno, a hacer uno lo mejor posible. Junto con el asombro o respeto y la gratitud, la inspiración constituye las emociones de trascendencia del yo, que hacen que la persona deje de centrarse en si misma y se abra a grupos y realidades más grandes que amplían y engloban el yo.

13.- Interés

En contextos seguros, se presenta información misteriosa y nueva que llama la atención, que propicia la sensación de que hay posibilidades de aprender algo nuevo relevante. A diferencia de otras emociones positivas como la alegría, la calma o la serenidad, el interés exige esfuerzos y una atención concentrada. El interés se asocia a la

tendencia a explorar, a asimilar y buscar nuevas informaciones y experiencias, a aprender cosas nuevas, así como a ampliar el si mismo en este proceso.

14.- Alegría

Esta emoción positiva emerge en contextos seguros en el que las cosas van como deben ir e incluso mejor o más rápido – no sólo se aprobó el examen, sino que se ha sacado una nota más alta que la que esperaba, o no sólo ha concertado la cita que quería con la persona que le interesa, sino que esta le ha manifestado claramente que está interesada en usted. La alegría emerge en situaciones en que las cosas van bien sin esfuerzo de su parte. La alegría se asocia a la tendencia a ser creativo, a jugar, a superar los límites, tanto en conductas como en pensamiento.

15.- Amor

El amor ocurre en contextos de relaciones íntimas de apego satisfactorias – con sus padres, sus hermanos e hijos si los tiene, familiares, y con las parejas eróticas e íntimas. El amor incluye todas las emociones positivas descritas (divertirse con la pareja, estar interesado en ella, sentir alegría al compartir experiencias positivas, cuando la relación se estabiliza sentir serenidad o calma, compartir esperanzas de un futuro mejor, sentirse orgulloso del otro, inspirado por la otra persona, etc.). Evidentemente, cuando no es recíproco, cuando hay incertidumbre o conflictos, el amor tiene un componente de ansiedad y preocupación, sobre todo en la fase pasional. El amor se asocia a la tendencia en el marco de relaciones íntimas a explorar, y crear o jugar con las personas amadas.

16.- Orgullo

El orgullo es la emoción auto-consciente positiva, siendo la vergüenza y la culpa las emociones autoconscientes negativas. La vergüenza y la culpa aparecen cuando uno o su grupo son responsables de acciones negativas o criticables desde el punto de vista de las normas y deberes morales compartidos. El orgullo emerge cuando uno se siente responsable de algo positivo, moralmente valorado. Uno ha logrado hacer algo socialmente valorado, mediante su esfuerzo y voluntad. Un orgullo extremo o hubris lleva a expectativas desmesuradas, a conflictos con otros y problemas. El orgullo se asocia a la tendencia a compartir con otros o hablar sobre sus logros, así como a una visión expansiva, de crecimiento de la mente. Refuerza la motivación a hacer y lograr objetivos, a persistir en el esfuerzo.

19.- Calma o serenidad

Al igual que la alegría, esta emoción positiva emerge en contextos seguros, familiares, estables, en el que las cosas van como deben ir, sin esfuerzo de su parte. La calma o serenidad se asocia a la tendencia a estarse quieto y saborear la vida, integrando las experiencias vitales de ese momento en nuevas perspectivas sobre el yo y el mundo.

Globalmente, las emociones positivas:

- a) Amplían el repertorio mental: las personas en buen estado de ánimo son más creativas y resuelven mejor problemas.
- b) Amplían el repertorio conductual: las personas con emociones positivas están de acuerdo con un mayor repertorio de acciones y persisten más en el esfuerzo.
- c) Ayudan a manejar y reducir el impacto de las emociones negativas: emociones positivas ayudan a recuperarse fisiológicamente más rápido del estrés.
- d) Refuerzan los recursos personales y sociales: las personas en buen estado de ánimo, son más altruistas, buscan y dan más apoyo social.
- e) Refuerzan el bienestar psicológico: la vivencia de emociones positivas ayuda a darle significado a hechos estresantes y a reconstruir fines y propósitos en la vida – las personas que experimentan más emociones positivas durante períodos de pérdida, desarrollan más planes, crecen más personalmente o muestran mayor crecimiento post traumático.

Como se ha argumentado previamente, vivenciar emociones y estados de ánimo positivos en momentos de exposición a la violencia colectiva ayudan a resistir su impacto y a crecer después del trauma.

Las emociones negativas también son funcionales, aunque tienden a restringir y orientar la atención, pensamiento y acción hacia la causa de las mismas. Las describiremos brevemente, agregando su número en la escala de Fredrickson, como en el caso anterior.

2.- Enojo o ira.

El enojo o ira se produce generalmente cuando nuestras expectativas son frustradas. Algo o alguien impiden la consecución de nuestros objetivos. Generalmente son otras personas las que bloquean la obtención de nuestros objetivos, su intensidad

aumenta a medida que esos objetivos son más importantes para nosotros. Se asocia a la tendencia de acción de atacar o remover el obstáculo.

3.- “Embarazo”, “corte”, vergüenza ligera.

Esta emoción se suele experimentar cuando nos exponemos públicamente en una situación donde los demás nos observan cometiendo un error leve o en una situación íntima. Es el caso por ejemplo de los accidentes leves como caerse en un charco, o llevar mal abrochados los pantalones. Se asocia a la tendencia a ocultarse.

5.- Desprecio.

Emoción negativa que surge de la evaluación negativa de otro a la par que el auto-ensalzamiento: “somos mejores que el otro”, “nosotros somos morales y el otro no”. Suele tener un claro componente moral, se atribuye al otro falta de ética y moralidad por lo que se le rechaza. Se asocia a la tendencia a rechazar el estímulo.

6.- Asco.

El asco físico suele asociarse a la visión o contacto con alimentos en mal estado, enfermedades muy contagiosas, animales asociados a materia en descomposición (gusanos, cucarachas, etc.). El asco moral se produce cuando evaluamos una acción inmoral de consecuencias graves. Se asocia a la expulsión física o social del estímulo.

7.- Vergüenza.

Esta emoción se asocia a la auto-percepción de una acción que consideramos incorrecta y que ha sido observada públicamente. Se aplica a conductas de consecuencias relevantes graves que conllevan sanciones morales por los observadores. Se asocia a la tendencia de buscar mejorar la imagen y reparar lo ocurrido, así como a ocultarse.

9.- Culpa.

Al igual que la vergüenza se asocia a la realización de una conducta que no debería haberse realizado, en esta emoción la persona que la realiza siente que podría haber evitado su acción y que sin embargo no lo ha hecho de manera que la responsabilidad cae sobre uno mismo. Se asocia a tendencias reparatorias.

10.- Odio.

Sería una emoción intensa e infrecuente dirigida hacia alguna persona o grupo al que responsabilizamos de algún daño grave hacia nosotros o nuestro grupo social. Suele asociarse a deseos de hacer grave daño al otro y desear su desaparición.

17.- Tristeza.

Es una emoción asociada a situaciones de pérdida, a situaciones que no podemos evitar y sobre las que creemos que no podemos hacer nada para solucionarlas. Se asocia a sensaciones de indefensión, auto-evaluación negativa y pérdida de energía. Se asocia a la tendencia a apartarse, pedir ayuda y reexaminar los planes.

18.- Miedo.

Emoción asociada a amenaza grave, física o psicológica. Nos sentimos en peligro y con la sensación de que su solución puede requerir grandes esfuerzos de los que no estamos seguros, nos sentimos vulnerables. Se asocia a tendencias defensivas o parálisis.

20.- Ansiedad.

Situación percibida como amenazante física o psicológicamente, menos grave que el miedo pero que nos causa un gran nerviosismo e incapacidad para analizar pormenorizadamente la situación y buscar una solución. Se asocia a orientar la atención y preocuparse por las amenazas.

La escala de Fredrickson mide las diez emociones positivas antes descritas (1 diversión o humor, 4 asombro sobrecogido, 8 agradocimiento, 11 esperanza, 12

inspiración, 13 interés, 14 alegría, 15 amor, 16 orgullo y 19 calma o serenidad) así como las diez negativas que acabamos de describir (2 enojo o ira; 3 “embarazo” corte o vergüenza ligera, 5 desprecio; 6 asco; 7 vergüenza; 9 culpa; 10 odio; 17 tristeza; 18 miedo y 20 ansiedad).

Sume los ítems 1+4+8+11+12+13+14+15+16+19 para tener un total de emociones positivas y divide por diez.

Sume los ítems 2+3+5+6+7+9+10+17+18+20 para tener un total de emociones negativas y divide por diez.

Constata que episodios intensos de nivel 3 y 4 son minoritarios. La mayoría de emociones se dan en un nivel de baja intensidad. Compara las medias de emociones positivas con las negativas. La balanza de afectos es positiva en dos tercios de las personas. Una balanza de afectos negativa indica un episodio estresante o negativo en la vida de las personas.

Utiliza la evaluación final para tener una estimación del estado de ánimo dominante. Cuando haya alta afectividad negativa y positiva se da un episodio de ambivalencia emocional. Estos episodios son relativamente frecuentes: por ejemplo, festejar el fin de una guerra o conflicto violento induce alegría, calma y esperanza, aunque también tristeza y enojo por las perdidas humanas y materiales. Aún en episodios claramente negativos se puede dar la coexistencia de emociones de valencia opuesta (i.e. emociones mixtas), generalmente de manera secuencial, cambiando la valencia afectiva de manera rápida en función de la información a la que se atienda (en el ejemplo anterior del fin de un conflicto bélico, positiva si se piensa en el fin del sufrimiento y negativa si se recuerda a los seres queridos que han fallecido). Por ejemplo, en una muestra grande de enfermeras norte-americanas en el momento de la muerte de un paciente, el 86% habían vivenciado la emoción 17 de la escala o tristeza (y estados asociados como duelo el 71% depresión el 57%), un 53% la emoción 20 o ansiedad (y estados asociados como malestar un 53% y tensión un 43%), un 38% la emoción de enojo (y un 52% frustración y 17% irritación), un 27% la emoción 18 de miedo y 21% la emoción 9 de culpa. Es decir la mayoría había vivido ese episodio de perdida con emociones negativas de tristeza y ansiedad, y entre 2 o 3 enfermeras lo habían vivido con enojo, miedo y culpa. Ahora bien, las mismas enfermeras señalaban haber vivido durante la muerte de su paciente emociones positivas como la 19 o calma o estar tranquilas (44%-24%) y un 13% la alegría. Es decir una minoría sustancial

vivenció calma y una sobre diez alegría – vinculada a la finalización del sufrimiento y a su esfuerzo por ayudar al paciente (Grove, 2005).

Finalmente, como se ha argumentado previamente, las formas de afrontamiento individuales como rezar o colectivas como ritos de recuerdo o funerarios religiosos o seculares buscan inducir emociones positivas que complementen y ayuden a superar las emociones negativas. En el caso de episodios de violencia colectiva como el 11-S y el 11-M los rituales y los medios de comunicación de masas contribuyen a transformar un clima de tristeza, enojo y miedo en uno de cohesión social y esperanza. En estos hechos dramáticos la cobertura por los medios de comunicación de masa ayudaron a construir una representación social o narrativa constructiva de lo ocurrido, enfatizando la solidaridad y coraje de bomberos y personas similares, que ayudó a transformar los sentimientos negativos en un estado de ánimo positivo de orgullo patriótico (Kitch, 2003). De forma similar, ante una catástrofe natural como un terremoto en China, los medios de comunicación de masa enfatizan el sufrimiento de las víctimas y las repuestas compartidas de duelo, solidaridad y altruismo. La difusión de las noticias dramáticas por los mass media hace que personas aún muy distantes de las víctimas compartan su sufrimiento, se de una comuniación de emociones de tristeza, duelo, que junto con las pequeñas acciones de solidaridad real o simbólicas, crean un clima emocional común y construyen un clima positivo de solidaridad, basado en la empatía, la compasión y orgullo por las reacciones de ayuda (Xu, 2009). Hay que destacar que tanto las emociones negativas como las positivas se han asociado al crecimiento personal e interpersonal después del estrés (véase el capítulo de Campos et al), sugiriendo que o ambos motivan la mejora o crecimiento, o que la coexistencia de ambos tiene un rol sinérgico. De hecho, varias líneas de estudio muestran que los estados de ambivalencia emocional juegan un rol adaptativo, ya que combinan las tendencias asociadas a las emociones positivas de amplificación de recursos mentales y sociales con las tendencias a la focalización y cambio de la situación vinculadas a las emociones negativas (Carrera, Muñoz y Caballero, 2009). Por ejemplo, mensajes de educación sanitaria que presentan de manera secuencial información negativa seguida de positiva (p.e. tristeza más alivio), son más eficaces persuasivamente, como han mostrado los estudios de cambio de actitudes y persuasión (Carrera et al., 2009; Dolinski y Nawrat, 1998; Mayordomo et al, 2004).

El siguiente cuadro presenta las medias de cada emoción y las de emociones positivas y negativas vividas durante un ritual positivo (boda, cena especial) y uno negativo (funeral, conmemoración de duelo)

Para computar una razón o ratio de positividad más precisa Fredrickson propone:

- a) Contar con un uno todas las emociones positivas en el que hayas contestado un nivel de intensidad igual o mayor de 2.
- b) Contar con un uno todas las emociones negativas en el que hayas contestado un nivel de intensidad igual o mayor a 1.
- c) Dividir el total de emociones positivas por el de negativas – si has tenido un cero en negativas, atribuye un uno para tener una estimación (con cero no se pueden hacer divisiones).

Esta forma de computar toma en cuenta la asimetría o mayor impacto a corto plazo de las emociones negativas. En una muestra local la media fue de 2,9, rango de 0,40 a 9.

El 80% de las personas tienen una razón inferior a tres a uno, generalmente como media dos-tres a uno. Las personas en un mal momento o viviendo un episodio de depresión o ansiedad menor (un 10-20% en una muestra general) tienen una razón de 1 a 1. Una minoría de personas en un buen momento o en un periodo de crecimiento personal tiene una razón de tres a uno o más.

Nosotros hemos añadido dos dimensiones de evaluación global del afecto, con dos escalas unipolares, una positiva y otra negativa. Estas dos evaluaciones generales permiten calcular los niveles de ambivalencia emocional siguiendo indicadores que se han mostrado útiles en la literatura de ambivalencia actitudinal (ver Caballero, Carrera, Muñoz y Sánchez, 2007), además también nos permitirá correlacionar el nivel de ambivalencia emocional con la ratio de positividad de Fredrickson, de manera que podamos conocer hacia qué polo evaluativo (positivo o negativo) está sesgada la ambivalencia.

Referencias

- Caballero, A., Carrera, P., Muñoz, D. y Sánchez, F. (2007). Emotional ambivalence in risk behaviors: the case of occasional excessive use of alcohol. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 151-158.
- Carrera, P., Muñoz, D. y Caballero, A. (2009). Mixed Emotional Appeals in Emotional and Danger Control Processes. Aceptado *Health Communication* (sept. 2009).
- Dolinski, D. y Nawrat, R. (1998). "Fear-Then-Relief" procedure for producing compliance: Beware when the danger is over. *Journal of Experimental Social Psychology*, 34, 27-50.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Grove, W.J.C. (2005). *The Experience of Grief in Nurses*. Doctoral Dissertation Graduate Faculty University of Akron, USA.
- Kitsch, C. (2003). Mourning in America: ritual, redemption, and recovery in news narrative after September 11. *Journalism Studies*, 4, 213-24.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford Press.
- Xu, B. (2009). Durkheim in Sichuan: the eartquake, national solidarity and the politics of small things. *Social Psychology Quarterly*, 72, 5-8.

Episodio o Actividad social compartida. Describa brevemente.....
.....
.....

¿Cómo te has sentido durante las últimas 24 horas o durante en ese episodio o actividad? Piensa en las diferentes actividades de ese episodio y, usando la escala de 0-4, indica cuánto has experimentado los siguientes sentimientos:

- 0 – nada
- 1 – un poco
- 2 – moderadamente
- 3 – bastante
- 4 – mucho

1. ¿Cuán divertido, entretenido o chistoso te has sentido? _____

2. ¿Cuán enfadado, irritado o molesto te has sentido? _____

3. ¿Cuán avergonzado o humillado o ridiculizado te has sentido? _____

4. ¿Cuán maravillado, asombrado o sorprendido te has sentido? _____

5. ¿Cuán despectivo, despreciativo o desdeñoso te has sentido? _____

6. ¿Cuánto asco, repugnancia o repulsión has sentido? _____

7. ¿Cuán cohibido, tímido, avergonzado o ruborizado te has sentido? _____

8. ¿Cuán agradecido te has sentido? ____

9. ¿Cuán culpable o arrepentido te has sentido? ____

10. ¿Cuánto odio, desconfianza o sospecha has sentido? ____

11. ¿Cuán esperanzado, optimista o alentado te has sentido? ____

12. ¿Cuán inspirado, iluminado o entusiasmado te has sentido? ____

13. ¿Cuán interesado, alerta o curioso te has sentido? ____

14. ¿Cuán alegre, contento o feliz te has sentido? ____

15. ¿Cuánto amor, cercanía o confianza has sentido? ____

16. - ¿Cuán confiado, seguro de ti mismo u orgulloso te has sentido? ____

17. ¿Cuán triste, desanimado o infeliz te has sentido? ____

18. ¿Cuán asustado, temeroso o miedoso te has sentido? ____

19. ¿Cuán sereno, calmo o apacible te has sentido? ____

20. - ¿Cuán estresado, nervioso o abrumado te has sentido? ____

En general pensando globalmente en el episodio descrito cómo lo evaluarías:

NIVEL DE AFECTO POSITIVO EN GENERAL

0	1	2	3	4
nada	un poco	moderadamente	bastante	mucho

NIVEL DE AFECTO NEGATIVO EN GENERAL

0	1	2	3	4
nada	un poco	moderadamente	bastante	mucho