

Regulación y Afrontamiento Emocional afectividad negativa y positiva: Episodios de Enojo, Tristeza y Alegría.

Regulación Emocional y Estilos de Afrontamiento.

De cara a entender las similitudes y diferencias entre las diversas aproximaciones científicas al fenómeno del manejo de nuestras emociones o afectividad, pueden destacarse 2 líneas bien diferenciadas:

1) La **línea que estudia el estrés y los estilos de afrontamiento** (Folkman y Lazarus, 1986), asociada al estudio del efecto de los acontecimientos vitales estresantes, focalizando sobre todo en que estrategias ayudan a disminuir la afectividad negativa que éstos provocan, y poniendo el énfasis en periodos temporales mucho más amplios a nivel de la relación entre sucesos y las formas de manejarlos que la persona utiliza.

2) El estudio de la **regulación emocional** tiene sus orígenes en el estudio de las defensas psicológicas, el estrés y el afrontamiento, la teoría del apego y de la emoción, siendo sus precursores los científicos sobre el desarrollo (Campos, Campos & Barrett, 1989; Thompson 1990, 1991) y después los de adultos (Izard, 1990; Gross & Levenson, 1993), si bien ambas corrientes no han sido integradas.

Los autores de la literatura de adultos generalmente se focalizan en los procesos intrínsecos, en el Yo, mientras que los investigadores del desarrollo lo hacen en los extrínsecos, - es decir, en el otro de cara a, por ejemplo, intentar calmar la ansiedad de alguien -, por ser éstos más salientes en la infancia y la niñez temprana (Cole, Martin & Dennis, 2004).

Por su parte, la **regulación afectiva o emocional** no pone el énfasis en los acontecimientos vitales, sino en las variaciones que sufre el estado de ánimo (dinámicas emocionales), independientemente de cuál sea su origen (Thompson 1990). Es decir, abordaría la latencia, tiempo de incremento, magnitud, duración y la compensación de respuestas en los dominios conductual, experiencial y psicológicos de éstas. Así, la regulación emocional puede cambiar (enfatar o disminuir), o simplemente mantener la emoción, dependiendo de los objetivos de la persona. De hecho, implica las acciones que las personas desarrollan para modular la intensidad de sus afectos, para prolongar o acortar el episodio afectivo o el tono emocional que experimentamos en un particular punto (duración) (Gross, 1999 citado en Larsen & Prizmic). También puede cambiar el grado en el que los componentes de la respuesta emocional adquieren coherencia a medida que la emoción se desarrolla, como cuando cambios amplios en la experiencia emocional y la respuesta psicológica ocurren en ausencia de comportamiento facial.

Los “tonos” emocionales pueden ser valorados en términos de su balanza afectiva o también en relación a su nivel de energía o activación – arousal-. Cuando el tono emocional es fuerte, tiene una causa clara y es el centro de la conciencia se denomina emoción. Sino, se considera que estamos tratando un estado de ánimo. Si centramos el tema de la **regulación del estado de ánimo**, al no tener éste generalmente un origen externo claro y definitorio por definición, nos alejaríamos aún más del objeto de estudio planteado en los trabajos sobre estrés y afrontamiento. Como Larsen (2002) señala, la regulación de estados de ánimo y su reparación está más relacionada con la alteración de la experiencia emocional que el comportamiento emocional en sí mismo. Por tanto, el estudio de los

procesos de regulación emocional se encontraría mucho más focalizado y facilitaría, por tanto, un análisis a un nivel más molecular y en situaciones más controladas. De hecho, **emociones como el enfado y la tristeza**, tienen objetos específicos y dan paso a respuestas conductuales relevantes a dichos objetos. Además, se despliegan con flexibilidad y tienen un rango más amplio de objetivos potenciales, poseyendo valencia (positiva - placentera o negativa - displacentera) y fuerza motivacional, es decir, dirigen y activan el comportamiento (alta - baja activación) (Ferguson, 2000). Por tanto, pueden dar paso a un amplio campo de tendencias de actuación como la aproximación o la retirada (Lang, 1995).

Procesos - Estrategias de Regulación Afectiva y Afrontamiento

El término **Afecto** puede ser considerado, según Gross y Thomson (2007), como una categoría de rango superior que agruparía varios tipos de estados de relativamente rápida discriminación en base a si son buenos o malos, por lo que tendrían en común ciertos procesos de atención y de evaluación de su valencia. De este modo se incluirían dentro de los estados afectivos tanto las *respuestas de estrés* ante situaciones graves como *las emociones denominadas básicas* (ambos incluirían respuestas del organismo en su totalidad a eventos significativos, si bien el primero hace referencia a respuestas afectivas negativas de manera inespecífica y el segundo tanto a estados afectivos positivos y negativos). Además, en esta categoría también se incluirían los *estados de ánimo* (como la depresión y la euforia, que siendo difusos tienen una duración mayor que las emociones) y otros *impulsos* motivacionales como los que se relacionan con el hambre, el sexo, la agresión y el dolor (tendrían valencia pero no la flexibilidad con la que se despliegan las emociones ni un campo tan amplio de posibles objetivos (Gross y Thompson, 2007; Scherer, 1984). Teniendo todo esto en cuenta, **la regulación del afecto** incluiría 4 constructos que se solapan: Afrontamiento, Regulación de las emociones, regulación de los estados de ánimo y las defensas psicológicas.

En general hablamos de la regulación emocional como un proceso eminentemente eficaz y adaptativo: las personas buscan mantener su bienestar subjetivo en base al modelo de incremento - decremento de la afectividad positiva y negativa, respectivamente. Es decir, ésta puede entenderse como la capacidad de disminuir la intensidad y el displacer del afecto negativo, aumentando también el positivo, y la de reforzar la agradabilidad y el control de la experiencia afectiva. Puede lograrse mediante estilos de afrontamiento probadamente efectivos como son la *Resolución de Problemas Planificada* y la *Reestructuración Cognitiva o Reevaluación Positiva*, así como con la *Expresión Emocional Autorregulada* y la *Búsqueda Información* (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004; Campos, Páez y Velasco, 2004).

No hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros estados emocionales pueden ser también ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes, como por ejemplo, el consumo de alcohol u otras sustancias, o las conductas auto-lesivas (McNally, Palfai, Levine, y Moore, 2003; Gratz, 2003; citados en Hervás y Vázquez, 2006). De hecho, algunos autores expresan la regulación afectiva como el equilibrio entre dos extremos: Por un lado, el polo de la desregulación afectiva que daría lugar a una excesiva labilidad emocional o a una inercia afectiva desmesurada (Linehan, 1993); Por otro lado, el polo del excesivo autocontrol emocional que ahogaría la experiencia del afecto, asociado a elevados niveles de ansiedad, reactividad emocional y depresión entre otros resultados (Taylor et al., 1997).

Dentro del campo del afrontamiento, se han diferenciado una *forma de aproximación emocional constructiva*, (experiencia, entendimiento y expresión emocional) de las *formas de afrontamiento centradas en la emoción que reflejan una descarga incontrolable* de emociones negativas (ventilación emocional) (Stanton, Danoff-Burg, Cameron, y Ellis 1994; Folkman y Moskowitz, 2004). Así, para Skinner et al. (2003) **la regulación emocional** se definiría por los intentos activos de

influir sobre el distress emocional y expresar constructivamente las emociones en el momento y lugar adecuados, de manera que los recursos sociales que la persona tiene disponibles queden protegidos y sin que la confianza en uno mismo disminuya. De hecho, esta categoría **formaría parte de actividades de autocontrol** junto con **conductas de autorregulación** en la que se incluirían el *auto-reconfortarse o tranquilizarse a uno mismo, el control emocional, la relajación y la expresión emocional*. También puede clasificarse dentro de la **familia de afrontamiento mediante control primario**, junto con la resolución de problemas (Skinner et al., 2003, citado en Campos et al. 2004).

En relación con la **vivencia emocional**, su afrontamiento y sus repercusiones en el ajuste psico-social pueden destacarse los siguientes estilos para abordar la regulación emocional: *Autocontrol, Estoicismo y Auto-Modificación del Self; La regulación mediante la Inhibición o Supresión de emociones o pensamientos negativos; La Catarsis o expresión emocional motórica intensa; Expresión Verbal de las emociones*.

Actividades como la relajación, el ejercicio físico como estimulador del nivel energético (por ej.: dar un paseo) o formas activas de modificación del malestar personal como tomar un baño, se entienden como **conductas de reparación directa emocional**. Estas formas activas eran evaluadas como más eficaces que las formas de reparación emocional *pasivas* (descansar, dormir, comer, ver la TV, beber café o similares) en el estudio de Thayer (1998), y se asociaban a la reestructuración cognitiva positiva, la distracción y el humor.

Otros modelos de regulación afectiva (Larsen, 2002) sugieren que los sucesos vitales negativos tienen un impacto mayor en los sentimientos subjetivos que los positivos. Así, los sucesos fuertemente negativos producirían mayores reacciones afectivas, más consecuencias subjetivas, prolongándose sus reacciones más en el tiempo que los altamente positivos. Además, el sistema cognitivo parece estar diseñado para priorizar el procesamiento de la información negativa, frente a la positiva (Baumeister et al., 2001; Larsen, 2002). Ya sabemos que la afectividad negativa es 2 ó 3 veces más fuerte que la positiva, por lo que para superar un mal día se necesitarían cerca de 3 días buenos de cara a mantener niveles de bienestar subjetivo adecuados. Por ello, aunque básicamente de modo conceptual, Larsen (2002) clasifica las estrategias de regulación en estrategias para la regulación de la afectividad negativa y estrategias para la regulación de la positiva, aunque pueda parecer que las personas no necesitan regular este tipo de afectos. De hecho, Prizmic (1997) encuentra que el 91% de las personas hacían esfuerzos en el día a día para aplicar estrategias que les indujeran o hicieran mantener estados de ánimo positivos.

Así, Larsen recoge las siguientes **estilos de regulación de la afectividad negativa**: Distracción de sucesos o emociones negativas, evitación de pensamientos repetidos o rumiación; ventilación de la afectividad negativa, catarsis; supresión o inhibición de la expresión de la afectividad negativa, reevaluación cognitiva o búsqueda de significado en los hechos negativos; comparación social hacia abajo; acciones dirigidas hacia el problema o planificación de evitar problemas en el futuro; auto-reconfortarse, pensar en o realizar actividades placenteras; manipulación fisiológica como hacer ejercicio, relajarse, comer; socializar, buscar comodidad, ayuda o consejo en otros; retirarse, aislarse, pasar tiempo solo. En relación **con la regulación de la Afectividad Positiva**, estrategias como la Gratitud, bendecirse a uno mismo o focalizar en las áreas vitales que nos van bien; Ayudar a otros, realizar actos bondadosos; Expresar emociones positivas, utilizar el sentido del humor, la risa, serían útiles para su mantenimiento o incremento.

Por su parte, para Gross (1999) **la regulación emocional** se refiere a aquellos procesos internos y externos responsables de la influencia que ejercemos sobre nuestras emociones, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos. De este modo podemos evaluar, supervisar y modificar las reacciones emocionales que experimentamos con el objeto de alcanzar nuestros objetivos (Gross, 1999, Thompson 1994). Para este autor, la emoción comenzaría con una evaluación de las señales emocionales de manera que a través de la atención que se les presta y la manera en cómo se evalúan, dichas señales desencadenan un conjunto coordinado de

tendencias de respuestas que implican los sistemas experiencial, conductual y fisiológico. Una vez que dichas tendencias de respuesta surgen pueden ser moduladas de varias maneras. Ya que la emoción se desarrolla en el tiempo, las estrategias de regulación emocional pueden distinguirse en términos de cuando tienen su impacto primario en dicho **proceso generativo de la emoción**.

Así se distinguirían entre **estrategias** de regulación emocional **centradas en los antecedentes de la emoción** - impactan antes de que las tendencias de respuesta emocional hayan sido activadas y hayan cambiado nuestro comportamiento y la respuesta fisiológica -, y los **focalizados en la respuestas emocionales**, esto es, en lo que hacemos una vez que la emoción ha aflorado y después de que las tendencias a responder ya han sido generadas.

Las primeras harían alusión a 4 familias del proceso de regulación de emociones: 1) la regulación de las emociones a partir de la **selección de la situación** con la que se inicia el proceso generativo de la emoción. - evitar o aproximarse a ciertas personas, lugares o actividades -; 2) la **modificación de ésta** con el fin de adaptarse a ella, es decir, modificar su impacto emocional creando diferentes situaciones; 3) **el despliegue de la atención** con el fin de seleccionar en que aspectos de la situación debemos focalizarnos, y el cambio de pensamientos o cogniciones que hace referencia a la construcción de uno de los muchos posibles significados que pueden ser vinculados con ese aspecto. De hecho, Lazarus y Folkman (1984) y Gross y John (2002) han mostrado que no es la situación/estimulo por sí mismas sino la evaluación cognitiva de dichos estímulos y de los recursos disponibles que uno posee para afrontarlos lo que es responsable de la emoción generada.

Por todo ello, parece primordial poder modificar cómo se percibe la situación de cara a ajustar la respuesta emocional. La situación psicológicamente relevante que desencadena el proceso puede ser externa - a menudo lo es - y por tanto físicamente específica. Pero también pueden ser internas, basadas en representaciones mentales. Además, no hay que olvidar que muchas veces puede haber poca posibilidad de poder elegir a que situaciones nos enfrentamos y menos como método para regular las emociones que sentimos o que determinada circunstancia nos produce.

Con independencia del tipo de situación, esta requiere la atención de varias maneras, lo cual da pie a la valoración de ella por parte del individuo. Entre otras, éste evalúa la familiaridad de la situación, su valencia (placentera o displacentera) y la relevancia de su valor - permanente o temporal, central o periférica al self - (Ellsworth & Scherer, 2003). Existen diferentes propuestas en torno a los pasos o **dimensiones del appraisal** y su cambio a través del desarrollo, pero hay gran acuerdo en que estos dan pie a que aparezcan las respuestas emocionales.

Como resultado de este proceso podría surgir 4) la **reevaluación cognitiva**, que se refiere a la regulación de la experiencia emocional mediante el cambio de los contenidos de lo que uno piensa después de que la emoción ha sido despertada o reevaluando el estímulo que la ocasiona. Así, esta estrategia implicaría un cambio mental que consiste en llegar a construir una situación potencialmente generadora de emociones de tal manera que cambie su impacto emocional original.

También conviene recordar que para definir la naturaleza de la tendencia a actuar de una emoción se necesita hacer referencia al contexto en el que ésta tiene lugar. Así, siguiendo el modelo de Gross y John (2002) una vez que la emoción ya ha surgido, puede intentarse regular la respuesta emocional haciendo uso de la **supresión expresiva**, es decir inhibiendo el curso del comportamiento emocional expresivo o lo que es lo mismo, mediante el control o la neutralización del comportamiento emocional. De hecho, y con la intención de mostrar las emociones apropiadas en una situación dada - sobre todo de corte social -, a veces las personas deben inhibir o suprimir sus sentimientos. Varias investigaciones han mostrado cómo las personas tendemos a regular nuestros estados de ánimo, tanto los positivos como los negativos, antes de conocer a un extraño (Erber, Wegner, y Therriault, 1996), mientras que no lo hacemos si nos vamos a encontrar a nuestra pareja (Commons y Erber, 1997).

Instrumento: Cuestionario de Regulación Emocional - ERQ (Gross & John, 2003, adaptado por F. Martínez, 2007)

Este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en dos estrategias de regulación emoción: **la reevaluación cognitiva** (en qué medida las personas suelen intentar cambiar a nivel cognitivo o mental el impacto emocional que determinada situación les genera) **y la supresión o represión expresiva**, (en que medida la persona opta por inhibir su comportamiento expresivo) en base a 10 ítems (escala oscilando entre 1= En desacuerdo total y 7 = En total acuerdo).

Para evaluar cómo se posiciona en la **dimensión de Reevaluación Cognitiva** sume los ítems 1, 3, 5, 7, 8, 10.

Puntuaciones Bajas: entre 6 y 23. Medias: entre 24 y 30. Altas: entre 31 y 42

Para evaluar cómo se posiciona en la **dimensión de Supresión Emocional** sume los ítems 2, 4, 6, 9.

Puntuaciones Bajas: entre 4 y 11. Medias: entre 12 y 16. Altas: entre 17 y 28

Estas estrategias de regulación emocional son independientes, es decir, que las personas pueden utilizar de distinta manera y en varios grados (quienes utilizan con frecuencia la reevaluación cognitiva no tienen porqué usar mas o menos la supresión expresiva que los que no lo hacen), si bien sus efectos sobre la salud psicología serían aditivos.

Instrumento: Escala de Formas de Afrontamiento – Regulación Emocional para episodios que causan enojo y tristeza (origen Larsen y Prizmic, 2004; Adaptada y ampliada por Martínez, Páez y Campos, 2008)

Se solicita a los participantes que de una lista de hechos interpersonales, marque aquellos que le hayan ocurrido en los 12 últimos meses. Luego, deben

1) Elegir un hecho que le haya provocado Tristeza/Enojo (se completa una vez para Tristeza y luego para Enojo) y pensar en el momento vivido;

2) Indicar con quién se produjo el hecho y grado de cercanía con esa persona

3) Centrarse en el hecho;

4) Indicar cuándo se produjo el episodio y cuánto tiempo duró en minutos.....horas....días...y cuando se sintió recuperada de la emoción en minutos....horas.....días.....;

5) En un continuo de 1 (poco) a 10 (mucho) evaluar la intensidad con la que vivió esta experiencia emocional; en qué medida la situación fue displacentera (1) o placentera (8) y, en qué medida le fue posible controlar la situación (1= nada; 8= mucho, respectivamente); Luego, los sujetos deben responder en que medida ha utilizado una serie de estrategias (56 ítems) para manejar la situación y los sentimientos que les generó (para enfado y tristeza), indicando en cada ítem un número entre 0 (nada) y 6 (casi siempre).

Claves de Corrección:

Para obtener las puntuaciones en las distintas dimensiones debe realizar las siguientes sumas y obtener las puntuaciones tanto para el escenario de Enojo como para el de Tristeza:

- 1.- Rumiación: (ítems 1+2+3) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 2.- Resolución Directa de Problemas y Planificación – Afrontamiento Instrumental: (ítems 4+5+6) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 3 – Abandono Conductual: (ítems 7+8+9) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
 - 3.1. Evitación Cognitiva ítem 29
- 4.- Inhibición – Supresión: (ítems 10+11+12) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 5.- Aislamiento Social: (ítems 13+14) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 6.- Manejo Fisiológico: (ítems 15+16+17+18+19+20) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 7.- Distracción: (ítems 21+22+23+24+25) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 8.- Emociones Contrarias: (ítems 26+27) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
9. Auto-reconfortarse: (ítems 28+29+30+31) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 10.- Auto-control - Aceptación: (ítems 32+33+34+35+36) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 11.- Reevaluación Positiva y Crecimiento Personal: (ítems 37+38+39+40+41) = ____ en Enojo
____ en Tristeza
- 12.- Comparación Social: (ítems 42+43) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 13.- Descarga Emocional: (ítems 44+45) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 14.- Confrontación: (ítems 46+47+48) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 15.- Expresión Emocional Regulada: (ítems 49+50+51) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 16.- Búsqueda de Apoyo Emocional: (ítems 52+53) = ____ en Enojo ____ en Tristeza
- 17.- Búsqueda de Apoyo Instrumental e Informativo: (ítems 54+56) = ____ en Enojo ____ en Tristeza

Finalmente, se solicita que indique en qué medida sintió que había logrado, al finalizar sus esfuerzos de manejar la emoción (en un continuo de 1= cambiar poco o nada a 10= cambiar mucho), los siguientes aspectos:

- a) Disminuir la intensidad con la que vivió esta experiencia emocional, es decir, cambiar de mucha activación, excitación, tensión a calma, relajación, menor tensión;
- b) Disminuir el displacer, molestia o desagrado, es decir, cambiar de displacer a mayor placer;
- c) Controlar la experiencia emocional de la situación;
- d) Controlar o resolver el problema asociado la situación, cambiar a un mayor control sobre esta;
- e) Manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas;

f) Mantener o mejorar su imagen personal ante otras personas, es decir, cambiar para mejorar su imagen y la valoración positiva de sí mismo

Tipos y Funcionalidad de las Formas de Afrontamiento.-

Partiendo de la revisión meta-teórica de las formas de clasificar las conductas de afrontamiento, de los estudios meta-analíticos sobre coping y ajuste (Penley, 2001; Campos et al, 2004), del meta-análisis de la relación entre afrontamiento y personalidad, especialmente la extraversión y el neuroticismo, que indican si un tipo de coping se asocia a la afectividad positiva y negativa (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), así como del modelo de regulación de Gros, las formas de afrontamiento pueden organizarse según si son adaptativas (Skinner et al, 2003), sobre que dimensión de la respuesta emocional y en el momento del proceso emocional en el que actúan preponderantemente (Gros, 1998).

Desde la primera perspectiva las formas de afrontamiento del estrés y de las emociones negativas se pueden organizar en adaptativas o que en general ayudan a mejorar el bienestar e inadaptativas, que se asocian a malestar y ansiedad. Entre las primeras están las que buscan cambiar el medio activamente, aumentar los vínculos con otros y cambiar la forma de pensar y sentir. Entre las segundas están las que evitan acercarse a la situación, pensamientos y emociones, que se aproximan de forma extrema, rígida y que no cambian la situación o la empeoran – como la rumiación, la confrontación y la descarga. Gross (2008) sugiere que las estrategias de regulación varían según se actúe sobre cada uno de los componentes de la emoción. Así, se puede intentar influir sobre la experiencia emocional, la expresión o la activación fisiológica. Un estudio retrospectivo con una muestra de estudiantes encontró que la regulación experiencial era la más importante, aplicándose en el 53% de los episodios emocionales, la expresiva se aplicaba en un 37% y la fisiológica solo en el 2% (Gros, Richards & John, in press). Evidentemente estos resultados deben ser tomados de forma crítica y sobre todo integrando los estudios sobre afrontamiento ya existente.

Gros sugiere que algunas estrategias se realizan antes del episodio (selección de situaciones), otras al iniciarse el episodio (modificación situación, despliegue atencional y cambio cognitivo) y otras cuando la emoción se ha vivenciado (modulación de las respuestas). Sin embargo, como ya había mostrado el estudio del afrontamiento del estrés, las diferentes estrategias se realizan antes, durante y después del momento climático o hecho vital o emocional (Páez, 1993). Además, su taxonomía no recoge los estudios sobre frecuencia y eficacia de las formas de afrontamiento, cosa que haremos. Según su estudio retrospectivo la selección de situación y la modificación de la situación se mencionaron en el 1% de los episodios. La regulación de la respuesta se dio en el 53% de los casos, el control atencional en un 39% y el cambio cognitivo en un 33% Gros, Richards & John, in press). Tomados al pie de la letra este estudio sugeriría que la selección y modificación casi no se usan, siendo esencial la regulación de las respuestas emocionales – esencialmente subjetivas y expresivas – así como en menor medida el cambio cognitivo y el control de la atención. Como ya dijimos, creemos que estos resultados deben ser tomados de forma crítica y sobre todo integrando los estudios sobre afrontamiento ya existente y que dan una visión diferente y más matizada.

Combinando el modelo con la taxonomía y resultados tenemos el siguiente cuadro:

II.- Dirigidas a cambiar la situación o no

1.- Afrontamiento instrumental y planificación versus 2.- Abandono psicológico: evitación conductual

3.- Búsqueda de apoyo social y negociación versus 4.- Aislamiento social

III.- Dirigidas a cambiar la atención e interpretación de la situación

1.- Reevaluación positiva, 2.- Distracción versus 3.- Rumiación y 4.-Comparación Social

IV.- Dirigidas a cambiar la respuesta emocional

Fisiológica

1.-Regulación fisiológica activa versus Evitación por ocio pasivo o por reducción directa o consumo

Vivencia

2.-Autocontrol y Auto modificarse o reconfortarse, Aceptación; 3.- Vivencia de emociones contrarias versus 4.- Evitación, Represión o Inhibición emocional

Expresión

5.-Expresión regulada versus 6.- Descarga y ventilación, 7.-Confrontación y 8.-Supresión

Partiendo de la revisión meta-teórica de las formas de clasificar las conductas de afrontamiento-Regulación Emocional, los estilos que presentamos pueden organizarse de la siguiente manera:

I) Formas de Afrontar focalizadas en los antecedentes o en la situación que provoca la emoción: son estrategias que posibilitan principalmente aumentar el nivel de adaptación a las circunstancias tanto acercándonos o manteniéndonos cercanos a la situación que provoca la emoción (estilos aproximativos) como alejándonos de ella (estilos evitativos), a niveles conductuales como mentales. Dentro de las aproximativas se encontrarían aquellas que intentan modificar o reinterpretar dichos antecedentes de manera directa, flexible o rígida (**resolución directa de problemas, reinterpretación-reevaluación positiva y rumiación**), mientras que las evitativas serían aquellas conductas que se centran en seleccionarlos o evadirlos: **Retirada- abandono conductual y evitación cognitiva -pensamiento desiderativo**.

Además, si se considera el papel del entorno social, podríamos añadir estrategias aproximativas cognitivas de corte social como son **la búsqueda de información - apoyo social instrumental**. También podríamos incluir aquí los intentos de resolver o modificar una situación interpersonal que nos genera disgusto, tristeza, enfado..., manifestando o descargando estas emociones contra quienes consideramos responsables de lo que nos ha pasado (**Confrontación**).

II) Formas de Afrontar focalizadas en la respuesta emocional producida por la situación:

Estas estrategias consisten en intentar modificar las reacciones emocionales para mejorar los propios estados afectivos mediante el **manejo de las respuestas fisiológicas** que se producen, como con la provocación de respuestas emocionales alternativas contradictorias con la vivencia (**Expresión de emociones contrarias**, como el caso del Humor). También cumpliría esta finalidad buscar **Auto-reconfortarse y Focalizar en lo que nos va bien, la Distracción** (cambiar el foco de *atención*),

Por otro lado, ante vivencias emocionales intensas y de cara a intentar disminuirlas para mejorar el estado afectivo, también podemos buscar **Descargar la vivencia**, ya sea fisiológicamente como a nivel expresivo, o apoyarnos en el *autocontrol* mediante su **Represión, Inhibición o Supresión**, evitando expresar la emoción que se siente, o incluso intentando no pensar o ignorar la activación fisiológica. El manejo del autocontrol también se encontraría en la **Aceptación no desesperanzada** de las reacciones emocionales (adaptarse internamente a la situación para minimizar la respuesta) y en la **Expresión regulada** (de forma socialmente aceptable, asertiva, pero sin confrontar) de la emoción sentida.

En relación con el *papel de los demás en el manejo de los estados afectivos*, podemos intentar mejorarlos buscando compartirlos con los demás (**Búsqueda de Apoyo Social Emocional**) o compararnos con los demás teniendo en cuenta razones emocionales (**Comparación Social**). Por otra parte, a veces también suele aplicarse la desvinculación del entorno social (**Aislamiento Social**).

CLAVES DE INTERPRETACION MANEJO EMOCIONAL

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Focalizar en Antecedentes o en la Situación	Puntuaciones Enojo	Puntuaciones Tristeza	CUÁNTO SUELO HACERLO EN ENOJO	CUÁNTO SUELO HACERLO EN TRISTEZA		Puntuaciones TOTALES (Sume Enojo y Tristeza para cada dimensión)												
RESOLUCIÓN DIRECTA DE PROBLEMAS Y PLANIFICACIÓN			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18		
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
NEGACIÓN Y RETIRADA – ABANDONO CONDUCTUAL			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18		
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
RUMIACIÓN			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18		
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
REINTERPRETACIÓN-REEVALUACIÓN POSITIVA			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 14</td> <td style="text-align: center;">15 a 20</td> <td style="text-align: center;">21 a 30</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 14	15 a 20	21 a 30	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 14</td> <td style="text-align: center;">15 a 20</td> <td style="text-align: center;">21 a 30</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 14	15 a 20	21 a 30		
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 14	15 a 20	21 a 30																
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 14	15 a 20	21 a 30																
CONFRONTACIÓN			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18		
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL INSTRUMENTAL E INFORMATIVO			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Nada -Poco</td> <td style="text-align: center;">Bastante</td> <td style="text-align: center;">Mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 a 8</td> <td style="text-align: center;">9 a 12</td> <td style="text-align: center;">13 a 18</td> </tr> </table>	Nada -Poco	Bastante	Mucho	0 a 8	9 a 12	13 a 18		
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																
Nada -Poco	Bastante	Mucho																
0 a 8	9 a 12	13 a 18																

ESTILOS PARA ABORDAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL	CLAVES DE INTERPRETACION MANEJO EMOCIONAL						Puntuaciones		
	CUÁNTO SUELO HACERLO EN ENFADO			CUÁNTO SUELO HACERLO EN TRISTEZA			Enojo	Tristeza	TOTALES
MANEJO FISIOLÓGICO	Nada -Poco 0 a 17	Bastante 18 a 24	Mucho 25 a 36	Nada -Poco 0 a 17	Bastante 18 a 24	Mucho 25 a 36			
EXPRESIÓN DE EMOCIONES CONTRARIAS	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12			
AUTORECONFORTARSE Y FOCALIZAR EN LO QUE VA BIEN	Nada -Poco 0 a 11	Bastante 12 a 16	Mucho 17 a 24	Nada -Poco 0 a 11	Bastante 12 a 16	Mucho 17 a 24			
DISTRACCIÓN	Nada -Poco 0 a 14	Bastante 15 a 20	Mucho 21 a 30	Nada -Poco 0 a 14	Bastante 15 a 20	Mucho 21 a 30			
VIVENCIA DESCARGAR EMOCIONES	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12			
INHIBICIÓN/SUPRESIÓN EMOCIONAL	Nada -Poco 0 a 8	Bastante 9 a 12	Mucho 13 a 18	Nada -Poco 0 a 8	Bastante 9 a 12	Mucho 13 a 18			
AUTOCONTROL- ACEPTACIÓN	Nada -Poco 0 a 14	Bastante 15 a 20	Mucho 21 a 30	Nada -Poco 0 a 14	Bastante 15 a 20	Mucho 21 a 30			
EXPRESIÓN EMOCIONAL REGULADA	Nada -Poco 0 a 8	Bastante 9 a 12	Mucho 13 a 18	Nada -Poco 0 a 8	Bastante 9 a 12	Mucho 13 a 18			
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL EMOCIONAL	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12			
COMPARARSE CON LOS DEMÁS	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12			
DESVINCULACIÓN- AISLAMIENTO SOCIAL	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12	Nada -Poco 0 a 5	Bastante 6 a 8	Mucho 9 a 12			

Formas de afrontamiento focalizadas en los antecedentes o en la situación:

I) **Selección de situaciones:**

Orientadas a acercarse o alejarse de la situación que provoca la emoción. Implica llevar a cabo acciones que hagan más (o menos) probable que uno se encuentre o termine en una situación que suponemos que generará emociones deseables (o indeseables). Puede tratarse, por ejemplo, de la preparación de una fiesta en la que uno selecciona los invitados según estime su presencia como potencialmente generadora de alegría o deje de lado algunos invitados por las razones contrarias. La elección de la situación requiere la comprensión de las características más probables de las situaciones remotas y de las respuestas emocionales esperables que se emitirán. Lograr esta comprensión no es una tarea fácil. Así, por ejemplo, en la estimación del futuro en relación a experiencias emocionales, la duración de una emoción negativa y positiva se estima en general que dura periodos más prolongados de lo que en realidad duran temporalmente. Estos errores en la estimación emocional pasada y futura, hace que sea difícil representar las situaciones pasadas o futuras adecuadamente a los efectos de la estrategia de elección de la situación. Otra dificultad que surge es la correcta apreciación de los costos y beneficios de la regulación emocional a corto y mediano plazo. Por ejemplo, la evitación de una situación social puede ser beneficiosa en el corto plazo, pero en el largo plazo puede conducir al aislamiento social (Martínez, 2009).

II) **Dirigidas a la modificación de la situación**

Dentro de estas podemos integrar las estrategias que buscan modificar el contexto en el que se produjo la emoción, como la resolución de Problemas por acción directa o planificación, Búsqueda de Información orientada a la situación y Búsqueda de Apoyo Instrumental, que se oponen a la evitación conductual y al abandono psicológico.

II.1.- Afrontamiento Directo y Planificación.-

RESOLUCIÓN DIRECTA DE PROBLEMAS Y PLANIFICACIÓN

Una respuesta habitual ante la vivencia de situaciones que nos enfadan y/o entristecen es pensar y actuar sobre el problema responsable de estos estados de ánimo. Sabemos que intentar regular nuestra afectividad negativa mediante la resolución de problemas, - que implica poner énfasis en las acciones que desarrollamos para solucionarlo -, es efectivo ya que ayuda claramente a mejorar la situación (**la acción en general es eficaz**). Además, si éste cambia, logramos sentirnos competentes y levantar nuestra moral, lo cual se traduce en poder disminuir o dejar atrás estos estados de ánimo que no nos resultan placenteros. El hecho de que un 31% de personas digan realizar actividades para controlar el estrés como organizarse, planificar, elaborar listas... (Thayer, 1998) evidencia que el uso de esta estrategia de gestión directa no es tan habitual como podría esperarse.

Por otra parte sabemos que elaborar un plan para enfrentar lo ocurrido o el focalizar la atención en lo ocurrido y posponer otras cosas con tal de enfrentar el incidente, se considera **ineficaz si se aplica sobre sucesos que no se pueden cambiar, o si nos centramos en aspectos del hecho que quedan fuera de nuestro control**. De hecho, cuando la situación no se puede cambiar o la realidad no nos da juego para hacer algo, esto nos deprime y conduce a la impotencia. Esto puede sucedernos, sobre todo, ante problemas relacionales como es el caso de las separaciones de pareja definitivas o su pérdida. Pero también pueden incluirse entre ellos situaciones laborales como, por ejemplo, cuando tenemos que asistir a un usuario o paciente descortés, grosero o violento, o cuando tenemos que trabajar con un compañero que nos resulta desagradable.

Ante situaciones de este último tipo, hacer una petición para que estas personas – o en caso nosotros mismos - fueran trasladados a otros servicios o departamentos se consideraría una actuación directa de cara a intentar solucionar el problema y, por ende, disminuir nuestro malestar. Pero es muy probable que no podamos hacer nada, que no tengamos posibilidad de evitar el trato con dichas personas ni ser trasladados, ya sea porque esa decisión escape a nuestro control o porque no resulte viable para otras personas ni incluso para nosotros mismos.

Aún así, podemos intentar modificar la situación dirigiendo el esfuerzo a cambiar aquellos aspectos que resultan problemáticos y sobre los que podemos influir o ejercer nuestro control, como por ejemplo, cambiar nuestra manera de interactuar con ellos. Y si este tampoco es el caso, otra manera de regular la situación sería hacer uso del control que tenemos sobre nuestra propia atención, esto es, seleccionar y elegir sobre que partes del problema estamos focalizándola y sobre cuales sería conveniente hacerlo. Para todo ello es importante, que las personas comprendan qué tipo de situaciones provocan su enojo o tristeza para poder elaborar planes sobre cómo tratar con ellas (Novaco; 1985). Esto resulta especialmente positivo a la hora de manejar nuestras reacciones de enfado.

Finalmente, no debemos olvidar el dicho de que “hay que tener el valor de cambiar lo que se puede, y la sabiduría de aceptar lo que no se puede”. De hecho, se desaconseja pensar repetidamente en buscar soluciones a problemas, planificar estrategias de actuación, si no se pueden combinar con una acción real ya que esta manera de afrontar nos conduce a focalizar repetidamente en lo negativo. Esta reacción, que en principio es habitual, tiene también como consecuencia que se activen más aquellos aspectos desagradables de la experiencia que queremos solucionar. Como resultado, nuestra capacidad de adoptar otras estrategias realmente constructivas queda bloqueada, es decir, este estilo se convierte en un estilo “rumiativo”.

Aún así, establecer una estrategia o planificar como evitar problemas similares en el futuro se considera táctica útil ya que ayuda a que mejoremos el estado de ánimo.

Afrontamiento Directo y Afectividad Positiva: flujo.-

Afrontar y superar retos que la persona tiene recurso para afrontar, y que sin embargo le exigen un esfuerzo, es una buena manera de aumentar la afectividad positiva y el bienestar – aunque el esfuerzo y concentración generen también emociones negativas. El afrontamiento activo directo se asocia a la extraversión, por ende probablemente a la afectividad positiva, y al rasgo o felicidad crónica (Connor-Smith y Flachsbart, 2007, Tkach y Lyubomirski, 2006)

II.2.- Evitación Conductual y el Abandono Desesperanzado

EVITACIÓN Y RETIRADA O ABANDONO CONDUCTUAL

En esos momentos en los que nos sucede algo estresante y notamos que estamos teniendo una reacción emocional desagradable, es decir, cuando comenzamos a vivenciar agudamente emociones negativas, suele ser frecuente tratar de distanciarse de la situación o de las personas responsables del problema, tender a rechazar la realidad de lo ocurrido y/o la reacción afectiva que nos genera, y a buscar estar solos de cara a olvidar y poder sentirnos mejor. De hecho, como forma de modificar el mal estado de ánimo, el 47% de las personas dicen buscar estar solos, aislarse, o también evitar lo que les causa dicho estado, evaluando estas formas de actuar como ocasionalmente eficaces (Thayer, 1998).

Un 32% lo usaba para regular el enojo y solo un 10% para la tristeza, es decir, era más frecuente en enojo. Se asociaba negativamente a una estimación de la eficacia con que se había gestionado el enojo – la asociación era similar pero menor con la tristeza (Rivers et al, 2006). La evitación y sobre todo el abandono se asocian al Neuroticismo – aunque no a la Extraversión (Connor-Smith y Flachsbart, 2007). Es decir, se asocian a la afectividad positiva aunque no a la negativa.

En nuestro estudio previo la Evitación se asoció con menor autoestima, menor satisfacción vital y percepción de dominio del entorno en enojo y tristeza, en el caso del enojo lo hace con relaciones interpersonales menos satisfactorias. El Abandono Psicológico, que es muy cercano al aprendizaje de la resignación o impotencia, se asocia ante el enojo a menos relaciones positivas con otros y ante la vivencia de tristeza a menos satisfacción vital, aunque en esta forma de afrontar cumplía una función de control de la situación, es decir, satisfacía una necesidad de competencia. No olvidemos que en situaciones incontrolables, o que no se pueden modificar, la planificación y concentración de los esfuerzos en cambiar la situación tiene efectos negativos, particularmente sobre la resolución de problemas.

Podemos decir que esta forma de afrontamiento constituye un estilo de regulación emocional inadaptable parcialmente.

Evitación, Abandono Conductual y Afectividad Positiva.-

Finalmente añadir que el abandono del contacto social también promueve que tengamos menos relaciones sociales y que perdamos lo bueno que éstas nos aportan, es decir, recibir muestras de gratificación y cariño, sensación de acompañamiento, ayuda y comprensión (lo cual se hace patente sobre todo al experimentar tristeza). Dado que la actividad con sentido y el contacto social son fuentes de afectividad positiva, así como la afectividad refuerza o amplía los recursos psicológicos y sociales de las personas, la evitación y el abandono conductual se vinculan negativamente a la afectividad positiva.

Dirigidas a cambios de relaciones con otros con el objeto de abordar la situación.

II.3.- La Búsqueda de Apoyo y la Negociación.

BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL

Otra manera de intentar manejar nuestras reacciones afectivas – tanto positivas como negativas - e intentar buscar solución a los problemas es comunicarlos, buscar compartirlos con los demás. Esto hace posible que podamos desahogarnos y que nos sintamos cuidados, comprendidos, valorados, estimados y reconfortados - que podamos recibir afectividad positiva de los demás -, lo que contribuye a satisfacer nuestras necesidades emocionales. Además nos facilita tanto el poder clarificar, comprender y validar nuestras propias experiencias, des-culpabilizarnos – “esto no solo me pasa a mí”; “mi reacción es más normal de lo que pensaba”; “estas cosas pasan, la culpa no es tanto mía” -, como nos ofrece la posibilidad de obtener ayuda real, de ampararnos gracias a la intervención o mediación de terceros, y de poder adquirir consejos, pautas de actuación de cara a resolver dificultades.

Estos logros comprenden la funcionalidad emocional, cognitiva e instrumental del apoyo social, que contribuye al hecho de que podamos bien planificarnos, desarrollar estrategias para actuar sobre el problema, bien encontrar o replantearnos lo positivo en lo que nos sucede, así como distraernos en compañía. Sin embargo, aunque hablar repetidamente sobre la emoción que nos genera un hecho - o sobre este mismo - nos hace sentirnos integrados con los demás, también nos reactiva, esto es, se mantiene la emoción asociada a él. Por ende, puede que el resultado no sea tan adaptativo para nuestro bienestar ya que es factible que aparezcan procesos rumiativos, o que incluso, si lo aplicamos indiscriminadamente, que acabemos saturando a quienes nos escuchan, quedándose disminuida nuestra red social de apoyo. De hecho, aunque la búsqueda de apoyo social con fines instrumentales, informativos y emocionales es una forma de afrontamiento frecuente - el 54% de las personas decían usarlo a la hora de enfrentar y tratar de modificar un estado de ánimo negativo -, generalmente se asociaba más a descargar emociones que a realmente buscar apoyo, evaluándose como eficaz solo a veces (Thayer, 1998).

En conclusión, aunque el soporte social ayuda, de manera general, a mejorar la visión que tenemos de nosotros mismos y la de los demás, el apoyo que buscamos y el que pueden darnos los

demás ante vivencias negativas tiene un efecto limitado en relación a la mejora o regulación de nuestra afectividad. Además, su eficacia depende de dónde y para qué tipo de vivencias lo buscamos, cuando lo aplicamos y si se complementa con otras formas adaptativas de afrontar o intentar normalizar nuestras emociones.

APOYO SOCIAL INSTRUMENTAL E INFORMATIVO

Cuando tenemos contacto directo con sucesos estresantes del tipo enfermedades o discapacidades, forma habitual de responder al malestar emocional que estos hechos nos causan es habitual intentar aprender más sobre la situación estresante, incluidas su curso, causas, consecuencias y significado, así como estrategias de intervención y de remedio. De hecho, evaluar o analizar la situación para atribuir la causa del estado de ánimo es una actividad frecuente (un 47% de las personas dicen reaccionar así) y se suele evaluar como bastante eficaz (Thayer et al., 1994).

Pero no debemos olvidar que la búsqueda de información y apoyo social a nivel práctico, es decir, preguntar a alguien que enfrentó un problema similar que es lo que hizo, hablar para pedir consejo y orientación requiere de una serie de características para llegar a ser beneficioso:

- Que el problema pueda ser resoluble – o buscar que aspectos lo son -.
- Que se acompañe de la planificación y la acción.

Sino, esta forma de buscar acompañamiento puede implicar algún grado de fijación y, por ende, no permitimos cambiar la perspectiva o a comprender mejor la situación. Además, el hablar repetidamente y pensar voluntariamente sobre la información recogida pueden dar paso a la rumiación, es decir, al pensamiento rígido y repetitivo. De hecho, la búsqueda de información repetitiva se asocia a la alta reactividad ante el estrés y a la ansiedad (Skinner et al, 2003).

Aún así, y pese a que la rumiación y la búsqueda de apoyo social informativo suelen aparecer juntas, de cara a asimilar un hecho estresante negativo se considerarse que es central buscar información para atribuirle un sentido a lo ocurrido, y también estar en contacto con los demás. De esta manera se favorecerá su reconstrucción positiva. Una escala que incluía la búsqueda de información y el apoyo social informativo era utilizada era usada por el 25% de una muestra de jóvenes para afrontar el enojo y la tristeza. No era eficaz regulando estas emociones (Rivers et al, 2007).

Como vemos, la socialización puede desempeñar su papel de cara a aliviar la afectividad negativa a través de varios procesos: El contar nuestra historia a alguien da la oportunidad de reelaborar la situación cognitivamente, permitiendo la reevaluación y su reinterpretación. También proporciona distracción, ayuda a cambiar la situación y a dar y recibir, potencialmente, emociones positivas, esto es, a recuperar o mantener nuestra alegría.

APOYO SOCIAL EMOCIONAL

Buscar comunicar nuestros sentimientos y emociones abierta e íntimamente, que los demás empaticen con nuestras vivencias y que nos comprendan constituye las bases del apoyo emocional. De esta manera tanto podemos recibir cariño o afectividad positiva, como sentir que es legítimo sentirse de una manera determinada. Ahora bien, es más fácil que encontremos una respuesta de apoyo o comprensión por parte de los demás cuando intentamos enfrentar de esta manera la vivencia de tristeza que el enfado, por lo que es más habitual su uso ante este primer sentimiento – la verbalización de la cólera es más rechazada, sobre todo a nivel de ventilación - . Aún así, añadir que la búsqueda de empatía ante el enfado ayuda a reducir la intensidad de esta experiencia y a aumentar la sensación de control sobre el problema.

Finalmente, y en relación con su eficacia, añadir que buscar apoyo social emocional es válido si:

- El problema es duradero y controlable.
- Se acompaña de a) La búsqueda de soluciones o de la posibilidad de recibir el apoyo o consejo de terceros para resolver el problema, es decir, al apoyo instrumental. b) Una comunicación emocional regulada. De esta manera no se verá favorecido el aumento de la intensidad de la vivencia afectiva a través del compartir con los demás.

Afrontamiento de Apoyo Social y Afectividad Positiva.-

Las personas con afectividad positiva pasan más tiempo con los demás, disfrutan de los grupos, tienen bastantes amigos, construyen redes de apoyo social y generalmente encuentran que la presencia de los demás es fuente de satisfacción y un motivo para prolongar la actividad social. Y aunque no se puede afirmar rotundamente, pasar tiempo con los demás origina la felicidad en las personas. De hecho, el número, la calidad y la frecuencia de las relaciones interpersonales se relaciona habitualmente con la felicidad (Diener y Seligman, 2002).

Las personas son más felices y disfrutan más – a igualdad de condiciones – cuando están acompañados que cuando están solos. Socializar y estar con personas que se aprecia y se comparten actividades es una de las mayores causas de felicidad (Fredrickson, 2008).

Además, en numerosos estudios se ha confirmado que mientras más las personas hablan y comparten sobre un hecho positivo, más fuertemente sienten alegría, felicidad, orgullo. Hablar sobre un hecho positivo, aumenta el bienestar, agregando más felicidad que la que provoca el hecho mismo, en particular si el entorno responde de forma activa y constructiva (Larsen & Prizmic, 2008).

Una escala de afiliación social que incluía recibir apoyo social, así como otra escala de expresión de alegría, se asociaban al rasgo o felicidad crónica (Rivers et al, 2007)

La extraversión se asociaba a la búsqueda de apoyo social - por ende la afectividad positiva se asociaba a la búsqueda de apoyo (Connor-Smith y Flachsbart, 2007).

II.4.- Aislamiento Social.-

Estas reacciones de evitación y de desvinculación o aislamiento social – retirarse uno mismo de las actividades sociales - son frecuentes en el momento mismo del hecho estresante, sobre todo cuando nos suceden acontecimientos irremediables o situaciones sobre las que tenemos escaso control. Además, suelen ayudar en los primeros momentos a reducir la activación fisiológica desagradable que nos causa la emoción, favoreciendo el descanso y la recuperación de fuerzas (sobre todo ante la tristeza) e impidiendo, en los casos de enfado o conflictos interpersonales, que estos se acentúen y que nosotros no nos desbordemos o perdamos el control. De hecho, desarrollar estrategias que ayudan a postergar o minimizar la respuesta emocional **es beneficioso a corto plazo** para poder manejarnos mejor con la situación y con los demás.

Pero hemos de remarcar que, **a largo plazo**, este tipo de afrontamiento **no resulta eficaz** ya que, por ejemplo, *pasar tiempo solos, dejar de desarrollar actividades sociales o desvincularse de los demás* se asocia a que nos hagamos más autocríticas, lo cual dificulta, en general, que podamos reducir nuestra afectividad negativa. Además, *tratar de bloquear la experiencia, intentar no pensar en lo ocurrido ni abordarlo* impide la asimilación del problema o habituarse a él, por lo que como resultado tendremos una visión de nosotros mismos y del entorno menos competente o desfavorable, lo cual interferirá a la hora de poder desarrollar comportamientos que nos ayuden a integrarnos con los demás. De hecho, y en su versión extrema, rendirse, dejar de pensar y de actuar para resolver la situación de manera desesperanzada incluye vernos y sentirnos inactivos, pasivos, confusos, abatidos y pesimistas, estados que forman parte del aprendizaje de la indefensión o impotencia.

Finalmente añadir que el abandono del contacto social también promueve que tengamos menos relaciones sociales y que perdamos lo bueno que éstas nos aportan, es decir, recibir muestras de gratificación y cariño, sensación de acompañamiento, ayuda y comprensión (lo cual se hace patente sobre todo al experimentar tristeza). De hecho, los resultados recogidos en la literatura científica sugieren que actuar de esta manera ante estados emocionales como la tristeza, la vergüenza o la ansiedad, no resulta adaptativo. Además, evitar estar con la gente en general, o con las personas que le provocaron propicia que se generen sensaciones de impotencia y fatalismo, lo que a su vez aumenta nuestros sentimientos de frustración y/o pérdida. No hay que olvidar que estar en compañía de otras personas mejora el estado de ánimo en general

En nuestro estudio previo el Aislamiento Social se asocia en general a un peor ajuste psico-social a largo plazo ante el enojo principalmente, mientras que ocurre lo contrario con la Negociación – que mejora ligeramente la integración social en enojo, así como el control de la vivencia, el auto-concepto y la resolución del problema en tristeza. La retirada del afecto o aislamiento social, se vincula con una peor valoración de las relaciones con los demás Podemos concluir que este estilo a la hora de afrontar la tristeza constituye una forma ligeramente inadaptativa de regularla internamente. Ante el enojo sería ligeramente más disfuncional por no ayudar a satisfacer las necesidades relacionales.

III.- Estrategias dirigidas a abordar la situación mediante la reorientación de la atención hacia otros estímulos o su reinterpretación.

Gros diferencia dos formas de lograr la desviación de la atención, que son la distracción y la concentración. La primera implica focalizar la atención hacia otros aspectos de la situación o enteramente dejar de atender dicha situación, e incluye también el recordar asuntos que sean incongruentes con el estado emocional que se desea modificar. Puede ser la concentración en los aspectos emocionales de una situación, así como pensar en las consecuencias de un sentimiento, es decir la rumiación. Según Gros la estrategia de reinterpretación o cambio cognitivo consiste en que la persona cambie la evaluación sobre una situación, con el objetivo de cambiar su significado emocional, lo que puede ser realizado cambiando la forma en que piensa o entiende la situación o también cambiando lo que estima es su capacidad para manejarla; por ejemplo, en la comparación social, una estrategia sería pensar que hay personas que están en una situación emocional peor (Martínez, 2009). La distracción y la concentración de la atención, refieren a las estrategia de Distracción y de Rumiación, así como el cambio cognitivo hace referencia a las estrategias de regulación de Reevaluación y Pensamiento Desiderativo.

III.1.- La Distracción.-

DISTRACCIÓN

Una de las mejores maneras para lograr calmarse es hacer algo que nos impida centrarnos en los sentimientos de enfado - tristeza, o realizar otras actividades alternativas a la situación que nos ha provocado el estrés, es decir, reorientar la atención hacia otras cosas, desengancharnos del problema. Este es el principio en el que se apoya la distracción, cuya eficacia probablemente actúe al interrumpir pensamientos repetitivos sobre lo negativo de la situación, los de corte acusatorio, de ineficacia o autocríticos. Por tanto, esta forma de regulación ayudará, entre otras cosas, a prevenimos de la rumiación.

Así pues, podemos decir que la distracción es positiva o eficaz para la regulación de nuestros estados de ánimo, o para poder mejorar la capacidad de abordar una situación, siempre y cuando se organice en base a actividades que nos proporcionen una **satisfacción y placer reales, y que no se viva o realice de manera impuesta, forzada, ni de manera compulsiva, es decir**, como una obligación que busca evitar pensar o sentir lo negativo – en este caso es similar a la evitación o el escape de las situaciones problemáticas -. Ahora bien, aunque la distracción es una de las estrategias de regulación afectiva que las personas mencionan con mayor frecuencia, valorándose como bastante eficaz, sus efectos suelen ser de corta duración, es decir, el estado de ánimo mejora durante la ocasión, pero entre las 6 – 12 horas posteriores dicha disminución del malestar o el aumento de la afectividad positiva desaparecen (Thayer, 1998; Larsen, 1993). Conjuntamente, la reducción de la tensión emocional que ocasiona este tipo de actividades ayudará a poder mejorar el entendimiento de lo que nos sucede, a poder ver las cosas de otra manera, y también a que tengamos un aumento de experiencias de corte positivo, gratificantes, con las que recomfortarnos y aumentar nuestra afectividad placentera.

Para que sea efectiva, la actividad con la que buscamos distraernos – además de resultarnos cuanto más satisfactoria mejor -, ha de reunir estas otras características: a) ser absorbente y atraer la atención; b) guardar poca relación con la situación o estímulos que provocaron nuestro desasosiego; c) debe relajar o calmar más que activar (Tice & Baumeister, 1996). En el caso concreto del enfado, este tipo de acciones contribuirán a postergar la respuesta emocional, lo que posibilita poder recuperar el auto-control y que nos sea más fácil expresar esta vivencia de un modo socialmente aceptable.

A la hora de clasificar las actividades con las que las personas suelen distraerse, y sin olvidar que lo importante es lo gratificantes que resulten para la persona (esto lo busca un 35% de la gente cuando se siente mal, y un 43% para aumentar su empuje), podemos decir que existirían: 1) *Actividades que nos cuestan poco esfuerzo pero que nos son interesantes* como, por ejemplo, ver la tele, una película (practicada por un 32% con el fin de modificar estados de ánimo negativos) o escuchar música (realizada por el 47%). Ambas se hacen más de cara a reducir nuestro cansancio, tensión (lo hacen un 27% y un 53%, respectivamente) que con la intención de activarse (20% y 41%, equitativamente); 2) *Actividades que nos interesan aunque cuestan esfuerzo* como leer o escribir, o concentrarse en el trabajo, hacer tareas domésticas, escolares (utilizadas por un 24% y 27% de las personas, fundamentalmente para cambiar su malestar). Además, un 43% también decían buscar hacer alguna cosa para mantenerse ocupados cuando querían aumentar su nivel de activación positiva. A la par, en este apartado se incluirían los pasatiempos o hobbies, que solo un 18% de las personas realizan para modificar su malestar (Thayer, 1998).

Por otro lado, *actividades que permiten estar con gente, socializarnos*, como por ejemplo salir con gente o ver a los amigos son también muy habituales cuando estamos tensos, mal (lo hace el 59% de la gente) aunque son valoradas sólo a veces como eficaces. De hecho, un aspecto fundamental de cara a poder regularnos emocionalmente mediante actividades sociales es no estar en compañía de gente que se encuentra con el mismo estado de ánimo que nosotros. En su vertiente positiva, buscar distraernos así puede ayudarnos a aliviar la afectividad negativa al aumentar las posibilidades de poder replantear nuestra situación gracias a los comentarios de los demás, permitiéndonos su reevaluación y reinterpretación. Además, de manera potencial, este tipo de actividades incitan las emociones positivas, las cuales también favorecen las interacciones sociales (Thayer, 1998; Tice & Baumeister, 1993, citado en Larsen y Prizmic, 2004).

Finalmente añadir que la distracción es especialmente recomendable cuando tenemos problemas a la hora de salir o recuperarnos de acontecimientos negativos. Por otra parte, las formas de distracción pasiva como comer o ver la TV se consideran menos efectivas que la distracción activa (Thayer et al, 1994). Por ejemplo, desarrollar la afición por la danza, bailar, sería una actividad de este tipo que además añadiría a sus beneficios los que genera el ejercicio físico y las posibilidades de la interacción social. De esta manera podremos canalizar emociones que resultan poco adaptativas (como es el caso de la ira) en actividades consideradas socialmente aceptables, lo cual nos ayudará a vernos como personas

competentes, a mejorar nuestras relaciones con los demás y nuestro bienestar. Además, recordar que distraerse es eficaz y mejora el ánimo siempre y cuando no nos conduzca a abandonar la situación problemática o a suprimir la vivencia emocional de manera constante, y que lo hagamos con actividades que realmente nos diviertan.

Distracción, hacer ejercicio y formas pasivos de control del estado de ánimo se usaban por un 7% en enojo y un 14% en tristeza – usándose más en esta última emoción. En su conjunto no se asociaba a una evaluación de regulación satisfactoria de estas emociones (Rivers et al, 2006).

El afrontamiento de distracción se asociaba tanto a la extraversión como al neuroticismo, es decir, tanto a la afectividad positiva como negativa. En nuestro estudio, la Distracción, se asoció al control de la situación y mejora de las relaciones interpersonales ante la vivencia de tristeza.

Distracción y Afectividad Positiva.-

Como hemos visto, realizar actividades de distracción que nos recompensan en sí mismas, que hacemos con otros, que tienen significado y que implican un cierto esfuerzo o actividad producen emociones positivas. Por otro lado, distraernos de una experiencia positiva, pensar en otras cosas que debemos o tenemos que hacer o hicimos, en general disminuye el gozo de un episodio emocional positivo. Cuando vivimos un episodio emocional de este carácter lo mejor es concentrarnos en él y dejarnos llevar por lo que ocurre – evitando distraer la atención de él (Fredrickson, 2008).

III.2.- La Reestructuración cognitiva.-

REINTERPRETACIÓN - REEVALUACIÓN POSITIVA

La reinterpretación o reevaluación positiva de lo ocurrido consiste en mejorar el entendimiento de lo que nos ha sucedido, esto es, buscar y lograr comprenderlo desde diferentes puntos de vista. De hecho, y considerando las circunstancias que nos generan emociones desagradables, podemos decir que esta forma de afrontamiento es especialmente eficaz cuando los hechos son graves o prácticamente irresolubles, - cuando, por ejemplo, hemos de enfrentarnos a enfermedades serias, que condicionan o amenazan nuestra vida o la de las personas que nos rodean, a la pérdida del trabajo o a una separación de pareja -. Además, de cara a manejar el enfado son las mujeres las que utilizan más esta estrategia, aunque tanto para ellas como para los hombres tienda a ser algo habitual.

Reinterpretar los elementos que acompañan al hecho que nos causa enfado o tristeza de cara a abordarlo implica tomar en cuenta nuevos aspectos explicativos, - que en un primer momento quizás no tuvimos en cuenta -, poder mirarlo con distancia, desde una perspectiva de tercera persona, y ver lo que ha ocurrido centrándonos en sus aspectos favorables. De hecho, hay investigaciones que aseguran que encontrar algo positivo en un suceso negativo, poder “agradecer” a partir de lo negativo, es una manera de tomar control sobre el evento (Emmons y Shelton, 2002). Así, cuando nos suceden acontecimientos desfavorables de los que resulta muy difícil sacar algo positivo, la reevaluación hará posible dar un sentido a esta experiencia y apreciar que realmente podemos ejercer cierto control sobre ella. Para ello también resulta muy conveniente clarificar cuales son nuestros deseos, posibilidades y limitaciones.

En esta línea, Tennen y Affleck (2002) utilizan el término “conclusiones provechosas” para referirse a la búsqueda de beneficios en la adversidad. Que seamos capaces de encontrar provecho de las experiencias negativas que tenemos posibilita que nos encontremos mejor a largo plazo, y que incluso reinterpretemos estos sucesos como “regalos” que la vida nos ofrece. Este último aspecto puede hacernos descubrir que hemos mejorado nuestro conocimiento sobre la vida, que somos más sabios, fuertes y realistas, dar a las cosas su justa importancia y sentirnos mejor con nosotros mismos y en relación a lo que aportamos y nos aportan los demás. Precisamente, en un estudio realizado por Davis, Nolen-Heksema y

Larson (1998) un 73% de las personas señalaba que se podía encontrar algo positivo de experiencias de pérdida altamente significativas – de esposos, padres, hijos, hermanos –, siendo importante para ello poder encontrar los aspectos positivos de nuestra reacción, o de la reacción de los demás. De hecho, estas personas decían haber encontrado el apoyo de otras personas, un fortalecimiento de los vínculos familiares, o incluso el hecho de que la experiencia les proporcionara una nueva perspectiva sobre la vida.

La comunicación o revelación de nuestras vivencias también ayuda a que podamos reevaluar positivamente nuestras experiencias. Esto puede desarrollarse tanto escribiendo sobre el hecho que nos ha resultado traumático durante breves espacios de tiempo, como compartiéndolo con los demás. De este modo, la persona puede lograr construir una historia, una reinterpretación del suceso, que facilita el sentido de su resolución (Niederhoffer y Pennebaker, 2002). Para ello también es importante desarrollar la templanza ante la frustración, pero sin dejar de buscar esas actividades que para nosotros tienen sentido y que nos resultan placenteras, así como saber darnos ánimos a nosotros mismos, reconfortarnos, y permitir que los demás nos den su apoyo.

A continuación, lea estas situaciones y las explicaciones como alternativas de cómo mirar lo ocurrido bajo un prisma más favorable:

Una persona (usuario, amigo,...) no ha llegado a la hora acordada. Nos sentimos intensamente molestos, pesamos que es un irresponsable.

Realmente no sabemos qué circunstancias le han llevado a retrasarse hoy. Puede que, por ejemplo, haya tenido un problema grave de urgencia, o que el autobús se haya retrasado.

Una persona (compañero, amigo, nuestra pareja...) nos contesta de forma agria y fuerte. Nos sentimos mal y pensamos que nos trata así porque es un amargado o porque le caemos mal y nos tiene manía, porque está enfadado con nosotros por algo que quizás le hicimos o que desconocemos, o porque puede que ya no le importamos o nos haya dejado de querer.

Cuando las personas han roto una norma o han actuado de forma ilegítima e injusta, lo han hecho muchas veces bajo estrés o sin intención. Puede que esta persona responda así simplemente porque está bajo un fuerte estrés en su trabajo o en su vida actual y que realmente no tenga nada personal contra nosotros.

Conocer estas razones actúa como una disculpa y disminuye nuestro enfado y/o tristeza.

Tenemos que acudir a una cita, entrevista de trabajo o reunión que es muy importante para que consigamos algo que deseamos. Queremos dar buena imagen, destacar y por ello nos sentimos muy nerviosos durante la espera y cuando llega el día acordado.

Una forma de hacer frente a esta situación, de cara a rebajar nuestro nivel de malestar anticipatorio puede ser convencernos a nosotros mismos de que el principal propósito de ésta cita, entrevista o reunión es reclutar información sobre la empresa que pudiera emplearnos o sobre la persona con la que nos gustaría crear una relación laboral, y no pensar exclusivamente que el único fin es someternos a la evaluación comparativa que otra persona hará sobre nosotros. De esta manera también podremos plantearnos la situación desde una perspectiva que nos posibilita un mayor control sobre la situación: Nosotros, por ejemplo, también podremos descubrir hasta qué grado nos interesa contactar con dichas personas.

Para finalizar, le recomendamos que analice cual es su reacción personal y la de los demás ante un hecho frustrante o de pérdida. Valore si...

- Enseña lo que era prioritario en la vida, es decir, dejar de darle importancia a aspectos triviales y apreciar lo realmente importante, (por ejemplo, posibilita desdramatiza la gravedad de circunstancias laborales y disfrutar más de las relaciones familiares).
- Enseña aspectos positivos de uno mismo, es decir, hace posible que se descubran fortalezas personales, es decir, que uno es más fuerte de lo que pensaba.
- Orienta a nuevas metas y oportunidades (una pérdida puede hacer que nos reorientemos a

realizar otras actividades que teníamos olvidadas, que no podíamos de hacer aunque lo deseábamos, o que simplemente desconocíamos).

- Aumenta la sabiduría y refuerza creencias filosóficas, espirituales o religiosas.
- Enseña lo importante que es recibir apoyo.
- Enseña que hay que ser compasivos, ayudar y apoyar a los demás. De hecho, hay estudios que muestran como las personas que invierten su tiempo en ayudar a otros se encuentran mejor, es decir, aumentan su percepción de bienestar o felicidad. También existe evidencia sobre la práctica de la felicidad y el grado en que se es propenso a ser generoso, altruista y caritativo (Feingold, 1983; Williams & Shiaw, 1999).

Una escala que integraba la reevaluación positiva con el afrontamiento directo se usaba en más de la mitad de las personas para manejar el enojo y la tristeza y era eficaz manejando ambas emociones (Connor-Smith y Flachsbart, 2007, Tkach y Lyubomirski, 2006). Según nuestro estudio previo, la Reestructuración Cognitiva, re-evaluación o reconstrucción positiva de la situación mejora el control de la situación o ayuda a resolver el problema – ayudando igualmente con la misma intensidad a mejorar el auto-concepto y la integración social, así como mejorando la vivencia tanto ante el enojo como la tristeza. Por tanto podemos afirmar que la reevaluación es una forma adaptativa de afrontar y de regulación emocional, tanto a niveles intra como interpersonales.

Reevaluación y Afectividad positiva.-

La reevaluación positiva, se asocia al rasgo de extraversión y por ende a la afectividad positiva y de forma similar aunque inversa a la inestabilidad emocional o neuroticismo – y por ende a la baja afectividad negativa.

En general, las emociones positivas, como la alegría o la calma, nos llevan a tener una visión optimista del mundo. Además, se ha encontrado que reflexionar sobre lo positivo, enfatizar los aspectos que ayudan a mejorar al yo y el mundo de los hechos, así como clarificar metas deseables y pensar en ellas a futuro, provocan un aumento de las emociones positivas. Un aspecto importante para mejorar el bienestar es que estas metas deben ser más bien de obtener algo (mejorar su capacidad en un hobby) que de evitación o de evitar (dejar de ver a una ex pareja que me provoca ira) (King, 2008)

III.3.- Rumiación y Pensamiento Desiderativo.-

RUMIACIÓN

Una forma frecuente de reaccionar ante situaciones que nos causan emociones de enfado o tristeza es hacer “introspección”, absorbernos en reflexiones sobre lo sucedido, sobre lo que sentimos, auto-culpabilizamos o auto-criticarnos por ello. Ciertamente, evaluar o analizar la situación que provocó el malestar es una practica que dice realizar el 47% de las gente, valorándolo como eficaz (Thayer et al., 1994), al igual que analizar lo ocurrido y auto-atribuirse parte o totalidad de la responsabilidad por ello.

Pero si bien dichas reacciones pueden ayudar a la búsqueda de soluciones ante el problema, y a la mejora de nuestras relaciones con los demás (básicamente, si después de irritarnos con alguien nos conduce, por ejemplo, a la petición de disculpas), el análisis de los diálogos internos que mantenemos con nosotros mismos cuando nos sentimos así es una forma de afrontamiento **ineficaz cuando no fomenta un cambio de perspectiva de la situación o ayuda a entender mejor lo ocurrido**. De hecho, la rumiación se ve como un corte en la regulación de las emociones negativas causado por la focalización en los sentimientos y el incremento de los pensamientos negativos. Además, generalmente se encuentra que pensar repetidamente en lo ocurrido es responsable en gran medida de la emoción que sentimos, llegando incluso a aumentar su intensidad y duración.

Por tanto, el pensamiento repetido se convierte en rumiación si logra invadirnos o lo mantenemos de forma rígida, compulsiva, orientado a lograr o mantener expectativas irrealizables (no ayudando entonces a cambiar nuestros planes de manera adecuada y realista). Así, la rumiación impide tanto la modificación del sentido de lo ocurrido y la adopción de estrategias constructivas de solución de problemas (si éste es resoluble), como la distracción. Además, reactiva las emociones, las mantiene vivas y, por tanto, nos hace revivir el sufrimiento que nos genera lo ocurrido, dejándonos menos cabida para el esparcimiento. De hecho, la rumiación incluye pensamientos intrusivos, negativos, catastrofismo, ansiedad, autoinculpación y miedo.

Otras razones por las cuales esta estrategia se considera ineficaz son:

- a) Aunque sintamos ligeramente tristes nos ayuda a ser más realistas y analíticos, ante una pérdida, pensar negativamente de forma reiterada puede llevarnos a agravarla y amplificarla, a sobre-generalizar, y a descalificarnos globalmente a nosotros mismos o a los demás.
- b) Los sujetos habitualmente agresivos ven los actos de los demás como provocaciones intencionales hacia ellos, es decir, personales, por lo que pensar repetidamente conduce a extremar o polarizar esta actitud inicial. Así pues, en estas personas esta manera de afrontar reforzará aún más su ira.

Por tanto, y en contra de lo que puede considerarse una creencia habitual entre las personas, vemos como el dicho “pensar es bueno” no siempre es adecuado, y tampoco lo es si nos impide llevar a la práctica las soluciones en las que pensamos. En nuestro estudio, la Rumiación como reflexión y la auto-crítica ayudaban a mejorar la regulación interpersonal en enojo y sobre todo en tristeza, donde además ayudaba a controlar la situación. Vemos que, si no es rígida (al igual que la búsqueda de información) o se orienta a expectativas irrealizables (no ayudando a cambiar los planes), esta forma de afrontar ayuda a la solución del problema y a la mejora de las relaciones sociales.

Ante hechos negativo es frecuente auto-reconfortarnos pensando o imaginando, en cómo será o estaremos en el futuro cuando el problema o nuestro malestar hayan desaparecido ya que tanto los recuerdos de lo agradable como la anticipación pueden servir para los mismos propósitos (Josephson, Singer y Salovey, 1996; Rusting & DeHart, 2000).

Sin embargo, “soñar despiertos” con que una situación negativa ha cambiado o cambiara “mágicamente”, o que nuestra venganza se cumplirá sobre el que nos ofendió y enojó, es decir, limitarnos a desear que una situación cambie repentinamente o por inercia, sin hacer nada para mejorarla o mejorar nuestra reacción es una forma de manejo del estado de ánimo que se asocia a evitar pensar, sentir y actuar, y que es contraproducente a la hora de poder sentirnos mejor.

El Pensamiento Desiderativo se asocia al neuroticismo (Connor-Smith y Flachsbart, 2007) y en nuestro estudio se asocia en general a un peor ajuste psico-social a largo plazo ante el enojo principalmente, y como las estrategias de evitación, disminuye ligeramente el control.

Rumiación y Afectividad Positiva.-

El pensar voluntariamente en los aspectos positivos, en las cosas por las cuales se puede decir “gracias a la vida que me ha dado tanto”, como dice la canción de Violeta Parra, es una estrategia que refuerza la afectividad positiva y las relaciones positivas con otros (Larsen & Prizmic, 2008). Por otro lado, en el caso de emociones positivas, pensar repetidamente sobre lo ocurrido, se asocia a intensificar la emoción de alegría, orgullo, calma, esperanza, etc. Ahora bien, pensar mucho de forma analítica, intentando entender y explicar cuidadosamente porque y como ha ocurrido el hecho positivo, provoca una disminución del placer. Los episodios emocionales positivos deben “saborearse”, vivirse y cuando se reviven en la mente, hacerlo de forma relajada, no buscando analizarlos y entenderlos (Fredrickson, 2008).

III.4.- La Comparación Social.-

COMPARARSE CON LOS DEMAS

Las investigaciones muestran que las personas, cuando quieren mejorar sus propios estados afectivos o aumentar su nivel de adaptación a las circunstancias que les toca vivir, juegan un papel activo en el manejo de la información que puede obtenerse del entorno social. Por tanto, esta estrategia implicaría la comparación de uno mismo con los demás teniendo en cuenta razones emocionales (Suls y Wheeler, 2002). Además, en la comparación tendremos que encontrar aspectos que favorezcan la valoración que realizamos de nosotros mismos de cara a que podamos percibir que se acumulan consecuencias positivas.

Así se explicaría el hecho de que la gente, para dejar de sentirse mal, busque a menudo saber de personas que se encuentran en peores situaciones que ellos y con las que pueden comparar sus destinos o en caso, de cara a mejorar su situación, aprender de aquellos que tienen más recursos, medios o habilidades que uno mismo. Concretamente, después de vivir un suceso negativo, compararse uno mismo con otras personas que han sufrido otro evento negativo más duro, peor aún que el nuestro, puede servir para que mejoremos nuestro estado emocional de desolación o enfado. Por ejemplo, si recibimos una mala contestación de un usuario, o una mala valoración de nuestro jefe, podemos ver este hecho como una mala experiencia. Pero si podemos encontrar a otras personas que han recibido peores tratos o valoraciones que nosotros, entonces puede que no veamos estos sucesos como tan dañinos. “No importa que, siempre hay gente que está peor” sería el resultado de la evaluación que hacemos de nuestro estado o situación, por lo que dejaríamos de sentirnos tan mal. Además, hacer esta comparación explícita sirve para colocar nuestros problemas en perspectiva.

Por otra parte, hay datos que revelan que a las personas que están dispuestas a ser felices les afecta menos la comparación de información social desfavorable (Lyubomirsky, Tucker y Kasri, 2001). Es decir, estas personas tenderían a buscar menos a otros en situaciones peores que las suyas para regularse. En caso, y de cara a optimizar sus recursos, buscarán saber de personas a las que les va incluso mejor en la vida para poder aprender de ellos.

Finalmente, y en relación con la similitud que encontramos entre nuestras circunstancias y las de los demás, así como con el grado de vulnerabilidad que sentimos, cuanto más altas sean ambas, mayor tendencia a buscar un modelo con el que comparemos que esté o sea mejor que nosotros y viceversa. Así, por ejemplo, las personas con problemas de cardiopatía aguda o reciente prefieren compartir su habitación o estar con otras personas que han superado dicho trastorno de cara a obtener información de lo que ellos hicieron para poder aplicarlo en su caso. Por el contrario, quienes están desde hace tiempo enfermos, es decir, con un problema crónico de salud, suelen preferir conocer o estar con gente que se encuentra peor que ellos de cara a sentirse mejor.

Comparación social y Afectividad Positiva.-

Ahora bien, los estudios muestran que en general las personas que se comparan mucho con otros son menos felices, en particular sienten con mayor frecuencia la emoción de vergüenza. La frecuente comparación social se asocia al malestar mediante una mayor frecuencia de emociones negativas – aún controlando los rasgos de personalidad de Neuroticismo, asociado a alta afectividad negativa y de Extraversión, asociado a afectividad positiva (Fujita, 2008).

IV.1.- La Reducción Directa de la Tensión o activación mediante el ejercicio, el descanso, la relajación o sustancias;

MANEJO FISIOLÓGICO DEL ESTADO DE ANIMO

Existe una amplia literatura que recoge los beneficios de realizar determinadas prácticas que inciden sobre nuestro sistema orgánico para modificar los estados de ánimo de tensión o molestos. En esta línea, y aunque resulte paradójico, las actividades que promueven directamente el incremento de nuestra energía ayudarían a mejorar nuestra afectividad, bien reduciendo la fatiga, bien haciendo que

llegamos a alcanzar estados de activación placenteros. Así, las personas evalúan como muy efectivo desarrollar **acciones que promueven el mantener un control activo del estado de ánimo**, incluyéndose dentro de este grupo el *ejercicio físico* (por ejemplo, hacer deporte, dar un paseo de 20 minutos, practicado por un 37% con el primer fin y por un 28% para el segundo) y el *uso de técnicas de relajación* (respirar profundamente, hacer estiramientos y flexiones, la relajación muscular, masaje, visualizaciones... practicado por un 20% en ambos casos). Además, también contribuirían a regular nuestro estado anímico *ducharse, bañarse o incluso echarse agua por la cara*, realizado principalmente para incrementar el nivel de energía (55%) y en menor medida para disminuir la tensión (26%) (Thayer, 1998).

Hacer ejercicio y formas pasivas de control del estado de ánimo se usaban por un 7% en enojo y un 14% en tristeza. En su conjunto no se asociaba a una evaluación de regulación satisfactoria de estas emociones (Rivers et al, 2006).

En nuestro estudio previo, la reducción de tensión (por ejemplo pasear o hacer ejercicio) tanto en el enojo como en la tristeza sirve para mejorar el auto-concepto y las relaciones interpersonales. Además, ante el enojo mejora el control del problema y la afectividad positiva, probablemente porque posterga la respuesta emocional, permitiendo recuperar el control y asociándose a una expresión más socialmente aceptable.

Por su parte, también suelen realizarse otra serie de **actividades que posibilitan el control del estado anímico de manera más pasiva**, aunque la valoración de su efectividad es bastante menor que la de las anteriores. Aquí se incluiría el hecho de *descansar, echar una siesta, cerrar los ojos o dormir* (que lo hacen el 68% de las personas para mejorar su nivel de energía), *comer*, (hecho por un 34% tanto para reducir cansancio como para sentirse mejor) y *beber café u otros estimulantes como el té* (que resulta habitual para un 41% de cara a aumentar su energía y deja de hacerse por). De hecho, el que un 42% de la gente diga descansar o dormir para liberarse de tensiones, que un 26% coma para dejar de sentirse mal y que sólo un 17% deje de beber café cuando quiere reducir su nivel de nerviosismo o tensión nos hace pensar en las posibles relaciones que se encuentran entre estos comportamientos con trastornos del estado de ánimo o alimentarios (Thayer, 1998).

Finalmente, a veces se puede buscar **reducir directamente el malestar o la tensión bebiendo alcohol u otro tipo de sustancias específicas que alteran el sistema nervioso** (drogas, medicamentos...). Aunque el 15% de las personas dicen beber para modificar su estado de ánimo, reducir su nerviosismo o malestar (y un 5% declara utilizar drogas que no sean el café, el tabaco o el alcohol para ello), este tipo de afrontamiento es valorado como prácticamente inefectivo para estos fines – los efectos de estas sustancias son temporales y suelen provocar, al cabo de un periodo de tiempo breve, el efecto contrario -. Además, tan solo un 2% de las personas dicen beber alcohol cuando claramente buscan aumentar su nivel de energía “placentera o positiva” (Thayer, 1998).

Desarrollar estrategias que ayudan a reducir la tensión o a solventar la falta de energía placentera también ayuda a que dejemos de pensar en los problemas que tenemos y a mejorar el entendimiento de lo que nos sucede, esto es, a poder ver las cosas de otra manera. Así, siempre y cuando no fomenten abandonar el reconocimiento de que existen o tenemos dificultades, posibilitarán que podamos manejarlos mejor con la situación o con los demás. De hecho, las formas activas de modificar los estados de ánimo se relacionan con la distracción, con la reestructuración cognitiva positiva y con el aumento de la expresión de emociones positivas vía el sentido del humor.

Manejo fisiológico y afectividad positiva.-

La actividad física moderada (caminar 20 minutos) mejora la afectividad positiva y hacer actividad intensa (correr o nadar 45 minutos) tiene un efecto más intenso (Thayer, 1998). Hay una asociación clara entre actividad física y bienestar – aunque se puede explicar tanto porque las personas felices hacen más actividad o deportes como porque la actividad física produce bienestar.

IV.2.- La auto-modificación o adaptarse internamente a la situación para minimizar la respuesta, mediante la Aceptación Estoica no desesperanzada y Auto-reconfortarse.

AUTOCONTROL - ACEPTACION

Otra manera de afrontar, centrándonos en la respuesta emocional que una situación nos ha producido, es procurar minimizarla o postergarla, - por ejemplo, contando hasta 10 antes de responder -, o aceptarla e intentar aguantar, lo que habitualmente se denomina “tirar para adelante” con templanza y con voluntad de encajar el hecho. Así, podremos esperar a que nuestra activación emocional se nivele, teniendo menos riesgos de que los problemas se incrementen, principalmente si estamos viviendo una reacción de enfado. De hecho, estas estrategias posibilitan poder concentrarse en tratar de buscar soluciones alternativas a nuestros problemas, facilitando igualmente la búsqueda de ayuda (saber que hacen otros ante situaciones similares, poder pedir consejos y buscar información sobre el problema) al disminuir la posibilidad de acabar saturando o “quemando” a los demás si nos acercamos a ellos emocionalmente desbordados.

Como vemos, el autocontrol - no desbordarse emocionalmente -, también conllevaría la aceptación de nuestro posible destino que, por ende, nos ayuda a mantenernos enteros. Pero, a diferencia de los estilos de corte evitativo o supresores, esta manera de enfrentar lo que nos sucede deja espacio tanto al reconocimiento y aceptación de que se está viviendo una emoción como a la actuación, siendo posible buscar formas de tratar tanto afectos como situaciones. Hemos de tener presente que el autocontrol ayuda al ajuste si va acompañado de la verbalización y expresión regulada de las emociones ya que, en caso contrario, bien puede provocar un gasto de inhibición o supresión energética que refuerce el estrés, bien limitar la búsqueda de apoyo emocional. Todo ello nos conduciría a lograr aceptar el hecho pero de manera desesperanzada, lo cual impedirá que podamos abordar lo sucedido de manera distinta.

Para lograr auto-controlarnos resulta de gran ayuda la práctica de la relajación, y es importante no olvidar reconfortarse o gratificarse a uno mismo, es decir, decirse que lo estamos haciendo bien, que es importante calmarse, no dejar que las cosas nos molesten, no desbordarnos de cara a aguantar la situación. De hecho, un 51% de las personas buscan controlar sus pensamientos de esta manera de cara a modificar sus estados de ánimo desagradables (Thayer, 1998). Otra forma concreta que puede ayudarnos a conseguir el control de nuestras reacciones de enfado o tristeza es escribir, por ejemplo, un diario o redactar una carta dirigida a la persona implicada - que no tenemos porqué mandarle -, centrándonos en aquellos aspectos de lo que nos ha pasado o de nuestras emociones que nos resultarían muy difíciles de transmitir (Páez, Campos y Bilbao, 2008). Muchas veces, el haber escrito sencillamente, sin obligación de comunicar lo narrado a otras personas, ayuda a disminuir la afectividad negativa al poner esta actividad fin al trabajo mental que supone pensar que decir. En caso de querer comunicar nuestras emociones, se recomienda enviar el mensaje o hablar un tiempo después y tras haber revisado lo escrito en su momento. Finalmente, buscar apoyo en creencias y prácticas religiosas también es una estrategia que ayuda a reforzar nuestra capacidad de aceptación ante lo que nos sucede, permitiéndonos regular nuestra afectividad negativa y posibilitando incluso que recuperemos y mantengamos el optimismo.

Para concluir, no hay que olvidar que el autocontrol ayuda al ajuste si va acompañado de la verbalización y expresión regulada de las emociones, posibilitando así una aceptación no desesperanzada de lo que nos ha pasado, y mejorar la calidad del apoyo social que podamos buscar y recibir. Además, esta manera de afrontar se considera eficaz fundamentalmente a corto plazo, y sobre todo ante situaciones de tristeza o duelo tras pérdidas. Por otra parte, tampoco está de más recordar que, si bien las personas hacen uso frecuente de la templanza y la aceptación de los hechos de cara a manejar sus problemas y reacciones emocionales, estas estrategias son casi imposibles de aplicar en momentos de cólera o tristeza extrema.

Aceptar lo ocurrido, sin generalizar este episodio negativo en general, es una forma adaptativa de afrontamiento. Se habla de aceptación no fatalista, ya que implica aceptar que algo negativo ha ocurrido, asumiendo su realidad, pero, sin que se asocie a la impotencia general – a la sensación que ya no se puede hacer nada en general. Ante hechos incontrolables y que no se pueden cambiar, como una ruptura definitiva de pareja, solo la aceptación no fatalista, junto con la reevaluación positiva, se asociaban al bienestar (Campos et al., 2004).

La aceptación se asociaba negativamente al rasgo de neuroticismo, y por ende probablemente a la baja afectividad negativa (Connor-Smith y Flachsbart, 2007). En lo que respecta al estoicismo y la aceptación, en nuestro estudio previo esta respuesta sirve para controlar las emociones de enojo y tristeza, controlar la situación que las provoca y en menor medida mejorar la imagen personal y la integración social (esta última para enojo sólo).

AUTORECONFORTARSE Y FOCALIZAR EN AREAS DE LA VIDA QUE VAN BIEN

El reconfortarse a sí mismo, gratificándose a sí mismo, es otra estrategia de auto modificación que ayuda a afrontar un episodio emocional negativo. Reconfortarse o gratificarse a uno mismo, es decir, decirse que lo estamos haciendo bien, que es importante calmarse, no dejar que las cosas nos molesten, no desbordarnos de cara a aguantar la situación.. Buscar reconfortarse a uno mismo implica reforzarnos nosotros mismos permitiéndonos hacer algo especial que nos gusta, esto es, darnos un “capricho”, “mimarnos”. Esta manera de afrontar, que dicen realizarla un 19% de las personas, influye sobre la regulación emocional *bien disminuyendo la afectividad negativa, bien prolongando la positiva* (Thayer, 1998; Larsen y Prizmic, 2004).

Además, hay investigaciones que han encontrado que la mejor estrategia para reducir la afectividad negativa es desarrollar actividades gratificantes, placenteras, permitirse auto-regalarse cosas. De hecho, sabemos que una manera de reducir nuestros estados de ánimo depresivos, de tristeza es aumentar el número y la práctica de actividades que nos gustan, permitirnos hacer cosas con las que disfrutamos, así como centrarnos o atender a lo agradable que nos han resultado dichos actos (Dobson & Joffe, 1986).

Como vemos, este tipo de experiencias gratificantes o placenteras pueden adquirirse de una actividad habitual como es, por ejemplo, ir de compras (practicada por el 25% de las personas para cambiar su estado de ánimo cuando se sienten mal). También se obtiene del pensamiento, si nos tomamos unos minutos para recordar alguna experiencia agradable que hemos vivido, o si nos centrarnos en lo agradable que nos ha resultado lo que hemos hecho. De hecho, enumerar recuerdos positivos es una estrategia frecuente entre las personas que quieren reparar su estado de ánimo, al igual que darse ánimos – ambas ayudan a controlar nuestros pensamientos –. Asimismo, para auto-reconfortarnos igualmente podemos apoyarnos en la imaginación, en cómo será o estaremos en el futuro cuando el problema o nuestro malestar hayan desaparecido ya que tanto los recuerdos de lo agradable como la anticipación pueden servir para los mismos propósitos (Josephson, Singer y Salovey, 1996; Rusting & DeHart, 2000). Sin embargo, “soñar despiertos” con que una situación negativa ha cambiado o cambiara “mágicamente”, es decir, limitarnos a desear que una situación cambie repentinamente o por inercia, sin hacer nada para mejorarla o mejorar nuestra reacción es una forma de manejo del estado de ánimo que se asocia a evitar pensar, sentir y actuar, y que es contraproducente a la hora de poder sentirnos mejor.

Estas estrategias descansan sobre los resultados de ciertas investigaciones que sugieren que los intentos deliberados de auto inducirnos afectividad positiva mediante un estilo auto-reconfortante puede ser especialmente útil para recuperarnos con mayor rapidez de sucesos negativos. Realmente, esta sería una de las funciones de la afectividad positiva, de la alegría (Fredrickson, 1998, 2000).

Por otro lado, y en relación con este último aspecto, centrar nuestro pensamiento, la atención, en los aspectos positivos de nuestras experiencias, de lo que nos permitimos hacer, sería una estrategia parecida a “*rumiar*” sobre lo positivo. Y estaríamos haciendo esto mismo cuando nos centrarnos

mentalmente en nuestras fortalezas personales o en esos sucesos de la vida por los que uno puede sentirse agradecido, es decir, cuando nos repetimos lo bien que hemos hecho algo, cuando nos halagamos, y cuando pensamos en lo que nos va bien, o los éxitos que hemos tenido en el trabajo, la familia, los amigos... a lo largo del tiempo. Pensar o incluso escribir sobre esas cosas por las que uno se siente premiado, honrado o dignificado ayuda a incrementar la afectividad positiva, junto con la obtención de beneficios para la salud personal y la mejora de las relaciones interpersonales (Emmons & McCullough, 2003).

Finalmente, recordar o “refrescar” nuestra memoria de lo positivo, hacer “examen” de nuestra vida de cara a recordarnos cuáles son esas cosas que nos van o nos han ido bien, por las que debemos estar agradecidos, puede ser una buena estrategia sobre todo en momentos de alto estrés o tras sufrir un suceso particularmente negativo. De esta manera uno puede amortiguar los efectos de las cosas negativas que le suceden. Asimismo, aunque de manera general uno expresa gratitud ante los sucesos positivos que le ocurren, poder encontrar algo positivo en un hecho negativo, algo por lo que merezca la pena estar agradecido es una manera de recuperar nuestro control sobre la experiencia. Todo ello en su conjunto resulta importante para calmarse, no desbordarse emocionalmente, de cara a aguantar ante situaciones adversas (Larsen y Prizmic, 2004).

En nuestro estudio previo, la auto modificación o reconfortarse, refuerza ante ambos estados emocionales el auto-concepto, la capacidad instrumental y la integración social, y en enojo también el control de la experiencia emocional.

Dado que la aceptación y auto reconfortarse tienen efectos positivos, podemos afirmar que el auto-control es un elemento importante en la regulación adaptativa, aunque no se encontraron asociaciones con otros indicadores de salud mental.

Aceptación, auto reconfortarse y afectividad positiva.-

Saber aceptar la realidad de un hecho positivo, vivir el momento de alegría o relaxo y calma, concentrándose en el, en las sensaciones corporales, en el aquí y ahora, es una forma de reforzar las emociones positivas (Fredrickson, 2008).

Una escala de “afiliación social” que incluía la aceptación y disfrute de los hechos positivo, se asociaba al rasgo o felicidad crónica. Una escala de expresión directa que incluía el autocontrol, así como la expresión verbal y no verbal de alegría, se asociaba al rasgo o felicidad crónica (Connor-Smith y Flachsbart, 2007, Tkach y Lyubomirski, 2006). También se ha encontrado que auto-reconfortarse influye sobre la regulación emocional prolongando la afectividad positiva (Larsen y Prizmic, 2004).

Centrar nuestro pensamiento, la atención, en los aspectos positivos de nuestras experiencias, de lo que nos permitimos hacer, sería una estrategia parecida a “rumiar” sobre lo positivo. Y estaríamos haciendo esto mismo cuando nos centramos mentalmente en nuestras fortalezas personales o en esos sucesos de la vida por los que uno puede sentirse agradecido, es decir, cuando nos repetimos lo bien que hemos hecho algo, cuando nos halagamos, y cuando pensamos en lo que nos va bien, o los éxitos que hemos tenido en el trabajo, la familia, los amigos... a lo largo del tiempo. Pensar o incluso escribir sobre esas cosas por las que uno se siente premiado, honrado o dignificado ayuda a incrementar la afectividad positiva, junto con la obtención de beneficios para la salud personal y la mejora de las relaciones interpersonales (Emmons & McCullough, 2003). Finalmente, recordar o “refrescar” nuestra memoria de lo positivo, hacer “examen” de nuestra vida de cara a recordarnos cuáles son esas cosas que nos van o nos han ido bien, por las que debemos estar agradecidos, puede ser una buena estrategia sobre todo en momentos de alto estrés o tras sufrir un suceso particularmente negativo. De esta manera uno puede amortiguar los efectos de las cosas negativas que le suceden (Larsen y Prizmic, 2004).

IV.3 Vivencia y expresión de emociones contrarias: empatía, conducta pro social, afecto y humor

EXPRESION DE EMOCIONES CONTRARIAS y Humor

La realización de conductas pro sociales, y el uso del Humor son otras formas de afrontamiento orientadas sobre todo a modificar las respuestas, mediante la vivencia y expresión de emociones positivas contrarias a las negativas, como la alegría, el afecto e interés erótico, empatía y emociones morales positivas como el orgullo.

Provocar respuestas emocionales alternativas contradictorias con el enojo o la tristeza, como el humor –relacionado con la alegría – o buscar disfrutar eróticamente, comportarse afectivamente es eficaz de cara a la regulación ya que ayudan a contrarrestar dichas emociones. Este hecho es posible por ser prácticamente imposible simultanear o experimentar dos estados emocionales contradictorios al mismo tiempo.

En relación al primer hecho son muchas las pruebas que indican que la risa y los sentimientos positivos asociados a ella ayudan a neutralizar la cólera o agresividad y la tristeza. De hecho, las teorías más recientes sobre el humor ven el fenómeno de reírse, bromear o de hacer reír a otros como un mecanismo evolucionado que facilita la interacción social (Lefcourt, 2002), y no como una forma de hostilidad encubierta o como una liberación de tensión defensiva. Así, desdramatizar lo ocurrido y reírse de uno mismo impedirá la escalada agresiva o el conflicto, siempre y cuando no se trate de humor negro o sarcástico a costa del otro, lo cual incluso podría empeorar el clima o nuestras relaciones con los demás. Ciertamente, existe consenso en que hay diferentes formas de humor, incluyendo el despectivo, el auto -devaluativo y el auto - dirigido o humor maduro, en el que la persona se ríe de sus propias decepciones o fracasos, o de los de la propia naturaleza humana, en general. Este se cree que es el más positivo y beneficioso (Vaillant, 1977).

Estimular periódica y conscientemente la afectividad positiva de esta manera puede ser bastante útil en la superación de los efectos nocivos de estrés crónico. Por ejemplo, entre los cuidadores de enfermos de VIH que mejor hacían frente a las dificultades de su trabajo con este tipo de pacientes era frecuente que dijeran que hacían esfuerzos para auto provocarse la risa y el humor tomándose un tiempo para contra bromas o ver una película de humor (Taylor, Kemeny, Reed, Bower and Gruenewald, 2000). De hecho, Kuiper y Martin (1998) demostró que la risa, y no las emociones agradables no expresadas, moderaban la relación entre stress y distress o estrés positivo. Además, las investigaciones han mostrado que las personas que sonríen o ríen frecuentemente también tienen más resultados positivos en su vida - efecto que es fundamentalmente intenso durante periodos de estrés -, y que tener sentido del humor se relaciona con un mejor afrontamiento del estrés y enfermedades, con recuperarse más rápido de éstas y con el fortalecimiento de las respuestas del sistema inmunitario (Lefcourt, 2002). Sonreír y reír después de vivir un suceso traumático - como es una pérdida -, también se interpreta como una señal social de que la persona estresada está preparada para volver a participar en interacciones sociales normalizadas (Bonano y Keltner, 1997).

El modo en cómo trabaja el humor, la risa, puede recaer en el hecho de que implique una expresión abierta de un estado de placer, siendo la expresión la clave de este fenómeno. Sabemos que la expresión puede amplificar o extender los efectos de las emociones, en este caso las positivas.

Finalmente, a la hora de reducir el enfado o la ira también es importante buscar o incentivar los sentimientos de empatía hacia la persona que nos ha provocado la reacción o contra la que hemos descargamos. Buscar respuestas de afecto y llegar a un nivel de activación sexual leve también pueden ayudar ante discusiones y peleas, al igual que para subimos el ánimo ante el abatimiento. Esta sería una explicación de la tendencia masculina a acrecentar su comportamiento erótico sin tomar en cuenta

altercados previos que se hayan podido tener con la pareja, es decir, haciendo borrón y cuenta nueva, y que habitualmente es una fuente de incomprensión por parte de las mujeres.

Humor y Afectividad Positiva.-

El humor irónico, que se ríe de los otros o agresivo no se asocia al bienestar, pero sobre todo el humor auto-compasivo, en el que la persona se ríe de sí mismos autocriticándose y devaluándose, está asociado a la infelicidad. El enojo y la envidia se asocian de hecho al humor sarcástico.

Al contrario, el humor que se ríe de los fallos de sí mismo y de los demás, pero si animo despreciativo y buscando desdramatizar, se asocia al ajuste psicológico y a la integración social. Además, la expresión de risa y sonrisa ayuda a enfrentar situaciones negativas y ayuda a un mejor ajuste a futuro en ellas – personas viudas que expresaban más sonrisas y emociones positivas, evolucionaban mejor en su duelo que las que lo hacina menos (Larsen & Prizmic, 2008).

IV.4.- Negación, Evitación cognitiva, Inhibición y represión emocional.-

EVITACIÓN COGNITIVA – INHIBICION y REPRESION EMOCIONAL

Negarse a aceptar lo ocurrido, es una forma frecuente inicial de afrontamiento. Sin embargo, si la negación del hecho negativo se prolonga, en general provoca malestar, ya que impide intentar hacer algo sobre el o si no se puede hacer nada. Impide aceptarlo. Ante hechos incontrolables y que no se pueden cambiar, como una enfermedad crónica, superar la negación y la aceptación no fatalista, junto con la reevaluación positiva, se asociaban al bienestar. Evitar pensar en el problema es una formas de afrontamiento que es probable que sean tanto un efecto de la ansiedad y una forma de manejarla, como una forma que agrava las emociones negativas al impedir asimilar lo ocurrido (Basabe, 2004). Evitar pensar en recuerdos emocionales o evitar pensamientos cargados afectivamente logra disminuir su frecuencia, aunque no elimina su impacto fisiológico (Luminet, 2002).

La Represión o Inhibición de la respuesta emocional, se produce evitando pensar, orientar la atención lejos de los sentimientos o ignorando la activación fisiológica. Por su parte, la *inhibición o supresión de la vivencia afectiva*, es decir, de la expresión de toda señal de emociones negativas, aumenta paradójicamente nuestra activación psicológica y nos provoca un gasto fisiológico o de energía extra al suponernos un trabajo o esfuerzo añadido. Esto supone que entremos en procesos rumiativos y además, al quedar la comunicación sobre emociones anulada, veamos impedida nuestra capacidad de expresar necesidades y que podamos defender nuestros derechos al imposibilitarse la asertividad. Así, ignorar las emociones negativas, ocultarlas o fingir otras contrarias a las que realmente se sienten resulta ineficaz cuando buscamos disminuir nuestra afectividad negativa. Este estilo emocionalmente supresivo suele ser más propio de los hombres que de las mujeres, y más difícil de llevar a la práctica cuando vivenciamos episodios de cólera extrema.

Inhibir el sentimiento de una emoción negativa, ocultar a los demás lo que se siente, es una forma de afrontar el estrés y las emociones negativas que se asocia al malestar. Esta represión o inhibición es mucho más negativa cuando es ambivalente: cuando se quiere y no se puede o no se sabe, o cuando no se está seguro si se quiere o no expresar lo que se siente.

Por un lado, la inhibición o supresión de la vivencia afectiva, es decir, de la expresión de toda señal de emociones negativas, aumenta paradójicamente nuestra activación psicológica y nos provoca un gasto fisiológico o de energía extra al suponernos un trabajo o esfuerzo añadido.

Segundo, la represión supone que al quedar la comunicación sobre emociones anulada, veamos impedida nuestra capacidad de expresar necesidades y que podamos defender nuestros derechos al imposibilitarse la asertividad. Así, ignorar las emociones negativas, ocultarlas o fingir otras contrarias a las que realmente se sienten resulta ineficaz cuando buscamos disminuir nuestra afectividad negativa. La inhibición en nuestro estudio previo se asoció con peor imagen de sí.

De hecho, estudios sobre el estrés sugieren que la inhibición emocional mediante la evitación cognitiva-conductual ayuda a corto plazo a disminuir la respuesta afectiva pero que es negativa a largo plazo

IV.5.- Expresión emocional postergada y regulada.-

EXPRESIÓN EMOCIONAL REGULADA

Creemos que hablar sobre las emociones es beneficioso, y que inhibir la comunicación es negativo, pero no todo consiste en expresar sistemáticamente lo que nos pasa de manera espontánea. Cuando intentamos expresar lo que sentimos sin manifestar extremadamente nuestros sentimientos (las reacciones que nos provoca la situación), y sin confrontar o herir a los demás, estamos poniendo en práctica un afrontamiento basado en la comunicación emocional regulada. Así, este estilo implicará lograr dominar nuestra activación emocional mediante su aplazamiento o control de manera tal que, a la hora de comunicarnos, podamos incluir nuestros sentimientos expresándolos de manera asertiva y socialmente aceptable. Este hecho supone no llegar a inhibir nuestra vivencia afectiva, no confundir la descarga emocional con la expresión clara de dicha vivencia y no involucrar la exposición de lo que nos sucede, nuestro punto de vista sobre el problema y lo que nos gustaría, con la confrontación.

La expresión emocional regulada resulta eficaz al ayudar, en general, a poder lograr que se modifique el comportamiento de los demás que nos disgusta. Y aunque existan situaciones que no se pueden cambiar, este hecho hace posible que percibamos una mejora en nuestras relaciones sociales. Ahora bien, aunque el manejo voluntario de la respuesta expresiva ante hechos que nos despiertan afectos negativos hace que nos sintamos competentes, con control sobre nuestras emociones y la situación, es más fácil afrontar de esta manera cuando las emociones que sentimos son de baja intensidad, como es el caso de tristeza frente al enfado. Además, aunque las personas consideran que hablar con los demás es bueno para dejar de sentirse mal, cuando surge tensión, resentimiento o enojo suelen pensar que retirarse, evitar el contacto con las personas implicadas es preferible a hablar sobre lo que ha provocado dichas emociones (Tice y Baumesteir, 1993).

Teniendo todo lo comentado esto en cuenta, resulta muy recomendable que antes de comunicar sus sentimientos – sobre todo los de enfado -, primero escriba o piense que quiere decir, deje pasar un tiempo y que después repase lo que escribió o pensó. De esta manera podrá ajustar el mensaje con el fin de favorecer su efectividad y no inducir una escalada del conflicto, es decir, lograr que éste resulte socialmente aceptable y mantener unas relaciones positivas con los demás.

Las siguientes pautas también le ayudarán a mantener un discurso asertivo cuando tenga que manifestar sus necesidades y defender sus derechos ante situaciones de alta carga emocional, principalmente ante los enfados:

- Hable en primera persona, diciendo por ejemplo, “yo creo que....”.
- Evite acusar al otro, es decir, describir lo sucedido con frases como “esto ha pasado por culpa tuya” o “esto ocurrió porque te equivocaste”. De esta manera no entrará en descalificaciones hacia la otra persona – hacerle sentir como una mala persona, como un incompetente... -.
- Procure tan solo describir el hecho, comenzando por ejemplo con “lo que ha pasado es que.....” y no negar que puedan existir otros puntos de vista sobre lo ocurrido. Para ello, evite

describir en base a “esto ES así” y añada frases que den al otro la posibilidad de explicarse, como por ejemplo “yo lo veo así: ...”

- Expresar lo que se quiere directamente mediante frases como “me gustaría que...” o “preferiría que hicieras...”. No utilice un estilo que presuponga que el otro ha entendido o imagina cuáles son sus necesidades y deseos para poder sentirse mejor. Evite expresiones como “ya me entenderás” o “tu ya sabrás lo que hacer”, y sobre todo no asocie internamente que las personas que muestran una preocupación sincera o interés real por usted son aquellas que “adivinan” cuáles son sus necesidades.

Por otra parte, ser capaces de admitir un hecho erróneo, junto con una petición de perdón, conseguirá detener la reacción emocional negativa siempre y cuando se expresen de forma regulada, sobre todo de cara al enfado. No obstante, la eficacia de estas estrategias depende de la naturaleza de las excusas y de su aparente sinceridad:

- Las excusas relativas a causas que van más allá del control de la persona que se excusa son mucho más efectivas que las que se refieren a motivos que están bajo su control.
- Las excusas que parecen sinceras tienden a disminuir la reacción emocional negativa más que una tentativa de esconder una intención astuta.

Finalmente añadir que estas formas de comunicar nuestras emociones, que contribuyen a su regulación al posibilitar que ni su intensidad ni el malestar que nos causan aumenten y se prolonguen en el tiempo, también sientan las bases para poder establecer compromisos con los demás y relaciones que nos sirvan de apoyo a la hora de abordar situaciones dificultosas al favorecer que los demás no se sientan agredidos.

Aún así, no hay que obviar y si compatibilizar las perspectivas diferentes que hay entre hombres y mujeres a la hora de expresarse emocionalmente: mientras que éstas buscan expresarlas al hablar, ellos tienden a sentirse incómodos con este estilo, prefiriendo orientarse hacia la búsqueda de soluciones concretas. Esto implica que las mujeres se sientan incomprendidas por los hombres. Por ejemplo, ellas suelen reprochar “el no me escucha, da una solución y dice que hay que olvidar lo que ha pasado”, mientras que ellos dicen “ella me irrita hablando de cosas que no tienen solución y se molesta cuando le sugiero respuestas concretas”.

La existencia de estas diferencias no debe llevarnos a la errónea conclusión de que un género es “emocionalmente” más inteligente que el otro. Otra cuestión es ver cómo influye el hecho de hablar más o menos de las emociones, buscar compartirlas con los demás, a la hora de desarrollar estrategias eficaces para poder regularlas.

En nuestro estudio previo la expresión emocional regulada mejora la vivencia emocional, el control de la situación y la integración social en tristeza y enojo, y en menor medida, también refuerza el auto-concepto (sólo en caso de tristeza). Podemos concluir que juega un papel adaptativo medianamente claro.

IV.6.- La descarga y ventilación.-

EXPRESION EMOCIONAL INTENSA: DESCARGAR O AIREAR EMOCIONES

Cuando vivimos emociones muy intensas también suele ser común intentar liberarse de ellas aireándolas, descargándolas, esto es, expresándolas ampliamente de diversas maneras. De hecho, la ventilación emocional consiste en manifestar la tristeza y/o el enfado tanto a nivel oral (palabras, tacos, frases, conversaciones en tono elevado,...) como facial y conductualmente (gritos, lloros, abandonos, golpes, portazos,...) lo más fuerte que se pueda.

Esta manera de reaccionar se basa en la idea de que para no aumentar nuestra tensión psicológica y mejorar nuestros estados afectivos – para poder superar la tristeza, elaborar un duelo y sobre todo para aplacar nuestra rabia - es bueno dejar salir nuestras emociones, expresarlas abiertamente, hablar sobre ellas tal y como las estamos viviendo. Dicho enfoque sustenta el hecho de que haya personas que creen que es beneficioso volver a experimentar las emociones asociadas a los traumas pasados, llegar a vivir lo que se denomina una “catarsis”.

Pero al igual que cuando nos inhibimos o evitamos pensar o hablar sobre ellas, e incluso cuando intentamos no contactar con la situación que nos ha causado el problema, lo que realmente logramos al externalizar las emociones es que se amplifiquen nuestras vivencias internas, que la reacción emocional desagradable se vuelva más intensa y que se haga cada vez más presente, que pensemos más sobre el suceso que la ocasionó. Como resultado, por ejemplo después de tensar nuestros músculos de la cara, fruncir las cejas, apretar los labios o chillar y gritar nos sentiremos aún más enfadados o tristes.

Así podemos entender que, pese a que muchas personas lo creen, llorar no hace que nos sintamos obligadamente mejor, aunque hacer visible o evidenciar esta emoción nos ayuda a sentirnos reconfortados por parte de los demás, y a que éstos nos presten su apoyo. Quizás por ello las expresiones de las señales de la tristeza perpetúen los sentimientos de tristeza para otras ocasiones (Larsen y Prizmic, 2004). De hecho, aunque las conductas emocionales como llorar, gritar eran mencionadas por menos del 30% de las personas como forma de modificar un mal estado de ánimo, y se evaluaban como poco eficaces, se asociaban a la búsqueda de apoyo social o desarrollo de comportamientos de afiliación (Thayer et al, 1994).

Además, y en contra de la idea que muchos autores transmiten, dar rienda suelta a la cólera y la hostilidad que nos causan la frustración, así como su provocación bajo formas relativamente poco perjudiciales - actividades que no son peligrosas para los demás como desahogarse golpeando un saco -, no implica que se pueda ver reducida la predisposición a adoptar comportamientos más agresivos. Realmente, las personas que utilizan estos métodos para liberarse de su ira se enfadan más y por tanto es más probable que se comporten agresivamente (Larsen y Prizmic, 2004).

Existen una serie de razones que justifican los riesgos o la ineficacia de la catarsis o descarga emocional:

- a) La descarga extrema de afectos se relaciona con la aparición de emociones negativas en momentos posteriores, como la sensación de pérdida de control, culpa y vergüenza. Esto sucede porque en dichos momentos de expresión emocional intensa y des-regulada es muy probable que digamos y hagamos cosas de las que luego nos lamentaremos, o que las personas que se encuentran en un buen estado de ánimo consideran exageradas, inadecuadas, no creíbles e incluso falsas.
- b) El desahogo y la reducción de la intensidad emocional que sentimos después de tener una experiencia “catártica” parecen ser temporales, ya que las explosiones emocionales pueden reaparecer tan pronto como pensemos de nuevo en los incidentes que nos causaron la pena, y sobre todo la ira.

De hecho, ante situaciones de conflicto puede dar pie a que éste aumente y se intensifique, es decir, a su escalada, complicando aún más la situación. Además, las personas que no suelen expresar fuertemente su tristeza no tienen un duelo peor que las que si la evidencian más, - y tampoco sufren más tarde de una pena más honda y profunda -.

Finalmente, y de cara a aumentar el conocimiento de las relaciones interpersonales, también resulta importante tener en cuenta que para las mujeres suele ser más normal que para los hombres comunicar sus emociones abiertamente, por lo que tienden a utilizar más esta estrategia que ellos, tanto cuando se enfadan como cuando se sienten tristes. Otra cosa, como veremos, es su uso con la intención de defender los intereses o preferencias personales.

Expresión verbal y no verbal intensa y afectividad positiva.-

Finalmente, si la expresión fuerte de una emoción negativa la intensifica o refuerza, podemos pensar que lo mismo vale para las emociones positivas; expresarlas con fuerza sería una manera de ayudar a mantener la felicidad. La ventilación emocional podría ser más útil a la hora de aumentar la vivencia de emociones positivas, ya que su expresión intensificaría la experiencia interna que de ella tenemos, es decir, el sentimiento de felicidad. Expresar las emociones de alegría, calma y esperanza, compartiéndolas con otras, se asocia a mayor afectividad positiva. En el caso del orgullo una expresión demasiado intensa puede generar agravios comparativos y ser contraproducente (Larsen & Prizmic, 2008). Los estudios sobre compartir social y “capitalización” de las emociones positivas han mostrado que compartir y verbalizar sobre un hecho positivo provocan un incremento de la afectividad positiva que va más allá del impacto de la experiencia misma y la amplifican (Rime, 2005).

IV.7.- La Confrontación.-

CONFRONTACIÓN

Suele ser habitual que las personas intentemos resolver o modificar una situación interpersonal que nos genera disgusto, tristeza, enfado..., manifestando o descargando estas emociones contra quienes consideramos responsables de lo que nos ha pasado. Además, no hay que olvidar que muchas veces resulta difícil situarse de manera equilibrada a la hora de valorar cual es nuestra parte de responsabilidad en aquellas cosas desfavorables que nos suceden, ya que casi siempre tendemos a pensar que la culpa o su causa viene de lo que hacen o nos hacen los demás.

El afrontamiento confrontativo o directo de la causa del enojo, es decir manifestar el enojo al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar las cosas, aumenta la sensación de control. Manifestar las necesidades y defender los derechos es eficaz siempre que se haga de forma asertiva (culturalmente aceptada), es decir, directa pero no agresiva y que no provoque la escalada de agresión.

La confrontación, tanto mediante la expresión directa de emociones al responsable (oposición directa) como en su modalidad indirecta y no verbal (crítica indirecta y distanciamiento) se asocio en nuestro estudio en enojo a un menor control de la emoción. Aún así, en su modalidad directa, a menor confrontación, mejor autoestima y afectividad positiva. Por el contrario, afrontar la ira mediante un estilo confrontativo más indirecto se asocia a un peor control de la situación y a peores relaciones con otros, junto con peor satisfacción vital a nivel de familia, persona y vida.

Ante la tristeza, la oposición directa se asocia a un mayor control del problema y mejora tanto de la imagen personal como de las relaciones con otros, y a mejor satisfacción con el trabajo. La crítica indirecta en esta emoción, que tiene una funcionalidad neutra, se asocia a relaciones con otros menos satisfactorias, así como a peores redes de apoyo social tanto objetiva como subjetivamente y a menos satisfacción familiar

Ahora bien, tanto buscar expresar abierta y directamente nuestras emociones a las otras partes del conflicto, como – en su vertiente más indirecta – hablarles con sarcasmo, criticarlos frente a los demás, distanciarse de ellos o mostrarles indiferencia **no resultan siempre estrategias eficaces** de cara a defender nuestros intereses personales. De hecho, aunque expresar llanamente a los demás el daño que nos han causado, o lo enfadados que estamos con ellos, aumenta nuestro desahogo, nuestra sensación de control y mejora la imagen que tenemos de nosotros mismos, como hemos visto, también puede desatar una escalada de conflicto o un clima depresivo, sobre todo si se descalifica al otro, se le desprecia o se ahonda en la tristeza. Además, de cara a mantener nuestra satisfacción vital, personal o familiar, nuestra sensación de auto eficacia o control sobre lo que sucede y unas buenas relaciones interpersonales, se desaconseja especialmente confrontar indirectamente a los implicados, - aunque suele

hacerse principalmente ante el enfado -, sobre todo como reacción inmediata ante la aparición de algún tipo de contrariedad. Por todo ello, no resulta trivial que este estilo se relacione con el aumento de la ansiedad y de la depresión en las personas, sin olvidar su solapamiento muchas veces con problemas de conducta y psicopatológicos.

Finalmente, podemos encontrar un aspecto positivo de esta manera de actuar en relación con su vertiente grupal, es decir, si promueve la movilización social y la elaboración ideológica con el fin de luchar por las preferencias que se comparten. Por ello, participar en reuniones o manifestaciones ayuda a que minimicemos el estrés percibido, así como a que mejore el clima emocional de nuestro entorno al lograr que se canalicen de manera adaptativa el descontento que podemos estar viviendo. Recordemos que criticar a los demás, ahondar en la culpa o romper relaciones interpersonales puede ayudar a liberarnos de nuestro malestar, a creer que estamos plantando cara a la situación, pero también implica empeorar la calidad emocional del grupo con el que tenemos que relacionarnos.

Funcionalidad de las diferentes formas de Afrontar y Regularse emocionalmente y ante hechos emocionalmente intensos: Salud Mental e Inteligencia Emocional.

El afrontamiento se revela como un proceso complejo y multidimensional que es sensible tanto al ambiente (demandas y recursos) como a las disposiciones de personalidad. Desde este punto de vista, diferentes formas de coping pueden desempeñar las mismas funciones, o la misma forma cumplir diferentes funciones (Campos et al., 2005; Laux y Weber, 1991). Así, las funciones psicológicas u objetivos de las estrategias de afrontamiento que se han planteado son: a) **Regulación emocional**, disminuir la afectividad negativa y aumentar la positiva o función emocional; b) Resolver el problema o **función instrumental**; c) Proteger la auto-estima y mantener un auto-concepto como una persona digna o **función motivacional defensiva** y d) Manejar las relaciones sociales o **función de integración social**.

Además de estas funciones, a partir de las teorías de las funciones psicosociales (Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta, 2004) y de los criterios de salud mental, pueden agregarse las siguientes: e) Conocer exactamente la realidad y aceptarla o evaluarla fiablemente o **función de conocimiento/aprendizaje**; f) darle un sentido, comprender y percibir el mundo como controlable, justo, y previsible o **función de construcción de sentido** y g) construir un significado positivo, conocimiento y crecimiento personal o función de desarrollo personal o **construcción del significado del mundo y de sí mismo benevolente**.

Por ejemplo, en el caso de una viuda comunicar y hablar sobre sus emociones negativas después de una pérdida puede servir para:

a) al hablar con un confesor, confidente o terapeuta, compartir y validar sus sentimientos de tristeza, así como sobre todo regularlos – expresarlos de forma organizada y estructurada; es decir, una función de regulación afectiva;

b) manifestar su debilidad ante un familiar con recursos, demandar y recibir ayuda para resolver problemas concretos vinculados a la pérdida de la pareja, es decir, una función instrumental;

c) proteger la auto-estima, manifestando a sus prójimos que su falta de reacción o su reacción emocional excesiva se debía a su fuerte duelo (estaba tan impactada...),

d) confiar su pena y tristeza a amigas íntimas, en vistas a aumentar la intimidad, es decir, una función de integración social;

e) hablar con expertos o personas con información para conocer lo ocurrido (conocer la verdad...), es decir, una función de conocimiento exacto,

f) hablar con otros para darle una explicación a lo ocurrido (porqué ocurrió, no se pudo hacer más, es ley de vida...), es decir, una función de construcción de sentido, y g) hablar con otros

enfaticando los aspectos de aprendizaje y desarrollo positivo (estuvimos muy cerca hasta el final, mi familia me ayudo mucho....), es decir, una función de construcción de significado positivo.

Aún así, hay ciertas formas de afrontamiento que sirven unos objetivos más que otros.

En relación con la **regulación emocional**, la minimización o la maximización de los estados afectivos pueden tener muchos significados. Los esfuerzos pueden estar dirigidos a influir sobre la intensidad del respectivo estado afectivo – transformar el distress en un estado más común de desagrado, desencanto -, o su duración – acortar el episodio -. De manera general, los esfuerzos de volitivos implican acelerar la adaptación a los acontecimientos negativos y frenar la adaptación a los positivos.

Además, cabría distinguir entre las estrategias que se utilizan con mayor o menor **frecuencia** para responder a un suceso positivo o negativo, y su **efectividad o no a corto o largo plazo** (datos actuales o prospectivos), y si son consideradas **activas** (reestructuración cognitiva) o **pasivas** (distracción, evitación). También si su **funcionalidad es elevar el estado energético o no, y reducir la tensión o no** (aumentar la calma y la alegría – mantener la ansiedad, en relación con la dimensión de placer- displacer). Por ejemplo, estrategias que comprometen con la experiencia (reevaluación) y las que promueven la diversión (distracción) aumentan ambas la alegría y la calma, pero solo la primera consigue que lo haga la energía o activación.

Regulación Emocional según el ERQ de Gross & John, 2003.

En relación con la visión de Gross sobre la regulación Emocional, éstas no serían a priori concebidas como buenas o malas (Thompson & Calkins, 1996), lo cual evita la confusión que ha creado la literatura sobre el estrés y el afrontamiento (Parker & Endler, 1996). Por ello los procesos de regulación emocional pueden ser utilizados para que las cosas mejoren o empeoren, dependiendo del contexto en el que surjan. Por ejemplo, las estrategias cognitivas pueden hacer disminuir las emociones negativas pero también neutralizar las emociones negativas que se asocian con la empatía, causando que las conductas de ayuda disminuyan. Y de manera consistente con la perspectiva funcionalista, las estrategias de regulación emocional pueden lograr las propias metas de la persona, pero en cambio ser percibidas por otras personas como mal-adaptativas – por ejemplo, cuando un niño llora para obtener atención-.

Su modelo propone un proceso regulador en base a respuestas de corte evaluativo y modulador de las señales-respuestas emocionales. Los resultados han sido claros en cuanto a la mayor eficacia y correlatos positivos de la **estrategia de reevaluación cognitiva** (Gross, 2002; Gross, y John, 2003). Esta reduce la experiencia y la expresión emocional, y hasta el momento no han sido descubiertos efectos secundarios negativos (Gross, 2002). De hecho, se asocia a mayor experiencia y expresión de emociones positivas, y también a menor experiencia y expresión de emociones negativas (John & Gross, 2004).

Por otra parte, en el caso de la afectividad negativa, **la supresión** no reduce realmente la experiencia emocional subjetiva, sino que lo que implica es disminuir su expresión conductual, y además está asociada a un aumento de la activación fisiológica y a una reducción en la capacidad de memoria (Gross, 2002). En el caso de la afectividad positiva se asocia en los estudios experimentales a su disminución.

De esta manera, las personas que usan mucho esta estrategia presentan además de mayores signos de activación fisiológica negativa, menos vivencias placenteras, consumiendo más recursos cognitivos que podrían utilizarse para otras tareas. Por ello es razonable pensar que una inhibición prolongada en el tiempo podría estar asociada con un mayor peso de la sobrecarga o mayor actividad psicológica. Por ejemplo, los esfuerzos que se realizan para auto-regular las respuestas o vivencias emocionales subjetivas interferirían en la capacidad para recordar detalles de las interacciones sociales

que se mantienen, es decir, se menoscaba la memoria de la información social. Considerando el contexto social, este estilo conlleva – a través de sus repercusiones cognitivas – carencias a la hora de responder adecuadamente a los demás -, ser percibido con un estilo más evitativo en las relaciones con otros. Además, las personas que interactúan con individuos supresivos se sienten más estresadas, lo cual interferiría en la calidad del apoyo social que se puede dar y recibir.

Con respecto a su capacidad de regular sus emociones, tendrá mejores niveles de bienestar subjetivo y relaciones sociales más satisfactorias si:

- **Está en la media o por encima de ella en Reevaluación Cognitiva**
- **Está por debajo de la media en Supresión Emocional.**

Si está por debajo de la media en las primeras, debe orientarse a aumentar su uso. Si está por encima de la media, en la segunda, debe orientarse a disminuir su uso.

Considerando los estilos de afrontamiento, las estrategias que están más relacionadas con ambas dimensiones son la Reinterpretación (tratar de pensar de forma diferente sobre la situación) y la Ventilación Emocional – en sentido inverso -, ya que mientras la primera implica optimismo y tratar de aprender de las experiencias difíciles, la segunda supone ser consciente de la afectividad negativa y permitirse sacarla fuera, es decir, mediría la experiencia y expresión de las emociones negativas.

Así pues, las personas que utilizan más la supresión tendrán menos comprensión de sus estado anímicos, percibiéndolos como menos valorables y reparándolos de manera menos satisfactoria (John & Gross, 2004). También se encuentra que ésta forma de regular emociones se asocia a menos apoyo social y a menor cercanía en las relaciones sociales, ya que estas personas son menos propensas a compartir sus experiencias emocionales. De este modo, al no darse la oportunidad de que surjan emociones intensas que apelen a compartirlas con otros, las relaciones que estas personas mantienen serían menos cercanas emocionalmente. En cambio, las personas que utilizan más la reevaluación se sentirán más libres de vincularse en el compartir social de las emociones, tanto positivas como negativas – lo cual no quiere decir que se las expresen directamente a esas personas -. De hecho, las emociones pueden expresarse conductualmente, sin compartirlas socialmente. El éxito social de estas personas vendría determinado en parte por compartir las emociones negativas con los demás, pero siendo capaces de no dirigir las directamente hacia ellos.

Afrontar y Regularse Emocionalmente ante el Enojo y la Tristeza

Afrontamiento de Páez et al., (2004): Encontramos que son las *mujeres quienes tanto ante el enfado como en la tristeza, buscan más apoyo social, información y muestran mayor expresión emocional a través de la comunicación verbal y no verbal. En el enfado, también las mujeres optan más que los hombres por la reevaluación positiva.*

En relación a las **funciones del afrontamiento**, sólo se encontraron diferencias significativas en la *Disminución de la Intensidad* para el caso del enfado, en donde son las *mujeres quienes puntúan más: Media mujeres enojo = 6,27 - Media Hombres enojo = 5,65, (t (209) = - 2.24, p<.05).*

Respecto de las **funciones u objetivos del afrontamiento en la emoción de Enojo**, las asociaciones son negativas con el índice de déficit en IE en el **control o resolución del problema** ($r (119) = -.19, p < .05$), la **mejora de las relaciones con las otras personas** ($r (118) = -.17, p < .05$) y la **mejora de la imagen personal y la valoración positiva del si mismo** ($r (118) = -.18, p < .05$). Mantienen el sentido negativo pero no son significativas las funciones de disminución de la intensidad,

disminución del *displacer* y el control de la experiencia emocional. Podemos concluir que la percepción subjetiva de IE se asocia a evaluaciones de buena regulación interpersonal en enojo.

La función de **controlar la experiencia emocional** se asocia además positivamente en la emoción del enojo con las acciones correctas en el Maceito ($r(83) = .25, p < .05$). El resto mantiene, aunque no significativas, el mismo sentido salvo en el caso de la disminución de la intensidad y el *displacer* en las que la asociación es negativa. Podemos concluir que la evaluación de control subjetivo de la vivencia emocional se ve corroborada por la prueba de rendimiento de IE: ***las personas que perciben que regulan mejor intra-personalmente el enojo también responden más correctamente como regular interpersonalmente las emociones.***

En relación a las **funciones del afrontamiento respecto de la emoción de tristeza**, la **disminución del *displacer*** muestra una asociación negativa con el índice de déficit en IE ($r(117) = -.16, p < .05$), al igual que el **controlar la experiencia emocional** ($r(117) = -.15, p < .05$), el **mejorar las relaciones con otras personas** ($r(117) = -.25, p < .01$) y el **mejorar la imagen personal y la valoración positiva del sí mismo** ($r(117) = -.22, p < .01$). Aunque con dirección negativa, no es significativa la asociación del índice de déficit en IE con la disminución de la intensidad y de control o resolución del problema. ***Podemos concluir que la percepción subjetiva de IE se asocia a evaluaciones de buena regulación intra e interpersonal en tristeza.***

Funciones del Afrontamiento e Indicadores de Inteligencia Emocional

Quienes presentan mayores índices de IE y de afectividad positiva se esfuerzan más en intentar *resolver el problema de manera planificada*¹, y en hacer uso principalmente de la *expresión emocional regulada*. Es decir, buscaban expresar constructivamente sus emociones en el momento y lugar adecuados, de manera que sus recursos sociales quedasen protegidos sin que disminuyera su auto-confianza, lo cual se asocia a una mejor balanza afectiva o a la presencia de menos afecto negativo². Este hecho sugiere que el autocontrol puede ayudar al ajuste conductual pero, sin el componente de verbalización y/o expresión modulada de las emociones, probablemente provocará un gasto de inhibición que refuerce el estrés. Asimismo, sabemos que la evolución de la expresión emocional implica una combinación de experiencias corporales y psicológicas altamente diferenciadas – léxico emocional elaborado cognitivamente, más psicologizado -, lo cual conlleva una expresión menos somatizada de las emociones y su mayor vivencia psicológica (Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta, 2003).

Estas evidencias podrían explicar los resultados obtenidos en un estudio anterior, donde quienes afrontaban dichas vivencias negativas expresando y dejando descargar sus emociones a nivel verbal y no verbal - ventilación emocional -, e incluso confrontando u oponiéndose directamente a los responsables del problema ante el enfado (evidenciarles la emoción e insistir en hablar y aclarar lo ocurrido), eran los que presentaban mayores niveles de afectividad positiva y una afectividad negativa más baja (Velasco et. al, 2006). Además, ventilar la tristeza se acompañaba de una mejor IE de rendimiento, mientras que oponerse ante la ira favorecía la IE subjetiva³. A su vez, la Inhibición y Supresión de ambas emociones se relacionaba con un mayor déficit de esta última⁴.

¹ Datos a partir de Escala de Estilos de Afrontamiento y Regulación Emocional (Páez y Campos, 2005, no publicada). Relación entre Resolución de Problemas ante el enojo con Déficit de IE subjetiva, Manejo Emocional del Msecit y Balanza Afectiva Bradburn de $r(118) = .20^*$, $r(82) = -.24^*$, y $r(44) = .30^*$, respectivamente;

² Correlaciones entre Expresión Emocional Autorregulada ante Enojo con respuestas correctas Manejo Emocional del Msecit y Balanza Afectiva Bradburn de $r(82) = .24^*$ y $r(44) = .29^*$, respectivamente; Correlaciones entre Expresión Emocional Autorregulada en Tristeza con Índice de Déficit de IE subjetiva y Afectividad Negativa de Bradburn de $r(117) = -.16^*$ y $r(44) = -.19^*$, respectivamente.

³ Correlaciones entre Comunicación Emocional Verbal y No Verbal y Confrontación Directa con Afectividad: En el primer caso $r(87) = .22^*$ para Afecto Positivo PANAS en enojo y $r(44) = -.26^*$ para Afecto Negativo Bradburn ante tristeza. En el segundo, $r(85) = .22^*$ para Afecto Positivo PANAS al confrontar vivenciando enojo.

Correlaciones entre Comunicación Emocional Verbal -No Verbal y Confrontación Directa con IE: En el primer caso $r(78) = .20^*$ para Manejo Emocional del Msecit ante tristeza, y de $r(116) = -.23^*$ con Déficit de IE subjetiva al confrontar la emoción enojo.

⁴ Déficit de IE subjetiva ante la Inhibición Emocional: $r(118) = .15^*$ en enojo, y $r(116) = .21^*$ ante tristeza.

Con respecto a su capacidad de afrontar los conflictos interpersonales, tiene una buena forma de afrontar y/o regular las emociones si:

- **Está en la media o por encima de ella en** *resolución de problemas, en reevaluación, positiva, en Reconfortarse, Distracción, Manejo Fisiológico del enojo, en expresión emocional auto-regulada, en estoicismo- aceptación y en Búsqueda de apoyo social instrumental – información y emocional*

- **Está por debajo de la media en** *Evitación- Negación, Inhibición-supresión en Tristeza, descarga emocional en enojo, aislamiento social y la oposición en enojo.*

Si está por debajo de la media en las primeras, debe orientarse a aumentar su uso. Si está por encima de la media, debe orientarse a disminuir su uso.

A continuación se presentan unas tablas resumen con las características particulares de cada una de estas formas de afrontamiento – regulación de emociones negativas en base a la funcionalidad del afrontamiento comentada, criterios de bienestar psicosocial e Inteligencia emocional – IE.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Focalizar en Antecedentes o en la Situación	Enojo	Tristeza
RESOLUCIÓN DIRECTA DE PROBLEMAS Y PLANIFICACIÓN	Mejor IE, Ajuste psicológico, autoeficacia, integración social	Mejor ajuste psicológico, autoeficacia, integración social
NEGACIÓN Y RETIRADA – ABANDONO CONDUCTUAL	Baja autoestima, control medio y ajuste psicológico y social	Baja IE subj. y Afectividad +
<i>RUMIACIÓN</i>	Más afectividad + e IE-Msceit	Mejora la integración social y el control sobre el medio
REINTERPRETACIÓN-REEVALUACIÓN POSITIVA	Mejor control medio, autoconcepto e integración social, balanza afectiva e IE	Mejor control medio, autoconcepto e integración social, control sobre medio
<i>CONFRONTACIÓN</i>	Menor Control emocional, menor déficit IE subjetiva, mas autoestima y afectividad positiva – estilos indirectos peor control de la situación, peores relaciones con otros y satisfacción vital menor.	Mayor control del problema, mejor imagen personal y de las relaciones con otros. A nivel indirecto mejor IE subjetiva pero peor calidad y cantidad de apoyo social.
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL INSTRUMENTAL E INFORMATIVO	Mayor IE subjetiva, ajuste psicológico, autoeficacia, integración social	Mayor ajuste psicológico, autoeficacia, integración social

ESTILOS PARA ABORDAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL	Enojo	Tristeza
MANEJO FISIOLÓGICO	Mejora autoconcepto y relaciones interpersonales, el control del problema y afectividad positiva	Mejora autoconcepto y relaciones interpersonales
EXPRESIÓN DE EMOCIONES CONTRARIAS	—	—
AUTORECONFORTARSE Y FOCALIZAR EN LO QUE VA BIEN	Mejor autoconcepto, control sobre el medio e integración social	Mejor autoconcepto, control sobre el medio e integración social
DISTRACCIÓN	Mayor control de la situación Mejor IE subjetiva en base a indicador déficit	Mayor control de la situación Mejor IE rendimiento y mejora relaciones con otros
VIVENCIA DESCARGAR EMOCIONES	Peor balanza de afectos y a menos satisfacción personal	Mejora de las relaciones sociales y mejor IE - rendimiento
<i>INHIBICIÓN/SUPRESIÓN EMOCIONAL</i>	Relaciones interpersonales menos positivas y mejor balanza de afectos - afectividad positiva más alta	Peor IE subjetiva en base a indicador déficit , peor autoestima
AUTOCONTROL- ACEPTACIÓN	Mayor control de la emoción, de la situación que las provoca y en menor medida mejorar la imagen personal. Mayor integración social	Mayor control de la emoción, de la situación que las provoca y en menor medida mejorar la imagen personal. Mejor IE rendimiento- Msceit
EXPRESIÓN EMOCIONAL REGULADA	Mejora la vivencia emocional, el control de la situación y la integración social. Mejor balanza de afectos e IE rendimiento	Mejora la vivencia emocional, el control de la situación y la integración social. Menor déficit en IE y refuerzo del auto-concepto
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL EMOCIONAL	Mejorar el autoconcepto o satisfacción de la necesidad de auto-enaltecimiento. Mejor IE rendimiento, más apoyo social objetivo pero menor locus de control de Inglehart	Mejorar el autoconcepto o satisfacción de la necesidad de auto-enaltecimiento y las relaciones con los demás.
COMPARARSE CON LOS DEMÁS	-----	-----
<i>DESVINCULACIÓN- AISLAMIENTO SOCIAL</i>	Peor valoración de las relaciones con los demás	Peor IE subjetiva, peores relaciones con los demás, relaciones sociales de menor soporte, y menor percepción de control sobre el medio

Conclusiones.-

En base a los estudios sobre respuestas emocionales, formas de afrontamiento y regulación afectiva revisadas, podemos sacar las siguientes conclusiones:

La alegría es la emoción que menos se regula y más se acepta, con mucha expresión verbal y no verbal y que se percibe tiene más efectos sociales.

El enojo dura menos que la alegría y la tristeza, se regula menos que la tristeza, se acepta más, e implica mucha expresión verbal y no verbal, aunque tiene menos efectos sociales. Se asocia a evitación y denegación.

La tristeza se asociara a mas control, más evitación, más distracción, menor expresión verbal, aunque no no-verbal y al ser la emoción más duradera requiere más afrontamiento.

La tristeza parece ser regulable más fácilmente que el enojo y tiene menos efectos sociales negativos – aunque se percibe que el enojo es el que tiene pocos.

En lo referente al cambio de situación y cambio cognitivo, la modificación de la situación por afrontamiento instrumental y la reevaluación positivas son relativamente frecuentes en ambas emociones y tiene efectos adaptativos generales en ambas.

El aislamiento social tiene efectos negativos en particular en el enojo. La búsqueda de apoyo tiene efectos positivos limitados, aunque la búsqueda de apoyo informativo, la negociación y la participación en rituales sociales, tienen efectos benéficos en tristeza y enojo.

En lo referente a la atención, la evitación y negación tienen efectos negativos en particular en el enojo, pero no en la tristeza. La distracción tiene efectos limitados solo en la tristeza.

Con respecto a la regulación fisiológica, esta tiene efectos positivos.

Con respecto a la regulación de la vivencia, la aceptación y auto reconfortarse, formas de afrontamiento secundario, tiene efectos positivos en enojo y tristeza. La inhibición y supresión, no tienen efectos negativos en nuestros estudios. Finalmente, la activación de emociones empáticas y el humor tienen efectos benéficos en ambas emociones.

Con respecto a la regulación de la respuesta expresiva, la expresión verbal y la expresión regulada tienen efectos positivos en tristeza y enojo, aunque más en la primera. La confrontación crítica y distanciamiento tiene efectos negativos en tristeza y enojo, mientras que confrontar directamente tiene efectos positivos.

Anexo:

Resultados estudio con muestra de estudiantes UPV y amigos.-

		Funcionalidad del Afrontamiento
--	--	---------------------------------

Estilos Afrontamiento	Tipo Emoción	Control Emoción	Control Situación	Mejora Relaciones con Otros	Mejora Imagen Personal
Resolución de Problemas Directa	Enojo +	,13*	,23**	,13&	,21**
	Tristeza+	,13&	,24**	,18**	,21**
Búsqueda de Apoyo	Enojo	---	---	---	,14*
	Tristeza	---	---	,21**	,15*
Evitación: Negación	Enojo-	-,16**	-,22**	-,14*	-,24**
	Tristeza-	---	---	---	---
Evitación: Pensamiento. Desiderativo	Enojo	-,26**	-,27**	---	-,15*
	Tristeza	---	---	---	---
Distracción	Enojo	---	---	---	---
	Tristeza	---	,13*	,18**	---
Reevaluación Positiva	Enojo+	,19**	,28**	,29**	,42**
	Tristeza+	,20**	,24**	,39**	,32**
Rumiación	Enojo	---	---	,21**	---
	Tristeza	---	,20**	,17*	,13&
Abandono Desesperanzado	Enojo	---	---	---	---
	Tristeza	---	,22**	---	---
Aislamiento- Retirada Afecto	Enojo -	-,14*	-,13&	-,15*	---
	Tristeza	,14*	---	---	---
RG Emo: Reconfortarse	Enojo	,16*	,20*	,20**	,20**
	Tristeza	---	,16*	,16*	,19**
RG Emo: Inhibición y Supresión	Enojo	---	---	---	---
	Tristeza	---	---	---	---
RG Emo: Comunicación verb y no verb	Enojo	---	---	---	---
	Tristeza +	---	---	,16*	---
RG Emo:	Enojo	,17*	,20**	,17*	---

Expresión Emocional Auto-Regulada	Tristeza +	,21**	,25**	,27*	,20**
RG Emo: Reducción de Tensión Directa	Enojo	---	,16*	,27**	,27**
	Tristeza	---	---	,16*	,19**
RG Emo: Estoicismo y Aceptación	Enojo	,29**	,19**	,13&	,19**
	Tristeza	,34**	,27**	---	,13&
Búsqueda de Información	Enojo	---	,13*	,20**	,26**
	Tristeza	---	,13&	,23**	,24**
Negociación	Enojo	---	---	,14*	---
	Tristeza	---	,27**	,21**	,19**
Confrontación u Oposición Directa	Enojo	-,17*	---	---	---
	Tristeza	---	,16*	,24**	,18**
Oposición: Crítica y Distanciamiento	Enojo -	-,16*	-,21**	-,13*	---
	Tristeza -	---	---	---	---
Ritos Públicos y Privados	Enojo	---	,21**	,23**	,14**
	Tristeza	---	---	,20**	,27**
Altruismo	Enojo	---	,20**	,23**	,19**
	Tristeza	---	,13&	,34**	,29**
Humor	Enojo	,18**	---	---	,13*
	Tristeza	,18**	,19**	,13&	,20**

Items representando las diferentes formas o estrategias de regulación afectiva descritas

RUMIACIÓN
1. Pensar acerca de cómo podría haber hecho las cosas de forma diferente

2. Tratar de entender mis sentimientos pensando y analizándolos.
3. Pensar repetidamente en lo ocurrido, en los efectos emocionales de la situación

RESOLUCIÓN DIRECTA DE PROBLEMAS Y PLANIFICACIÓN

4. Elaborar un plan para enfrentar lo ocurrido y poder hacer algo para cambiar la situación
5. Actuar o hacer algo para resolver el problema que provocaba mi estado de ánimo.
6. Hacer planes o tomar una decisión para, en el futuro, evitar problemas similares

EVITACIÓN – DESCONEXIÓN - DESVINCULACIÓN

NEGACIÓN Y RETIRADA O ABANDONO CONDUCTUAL

7. Irse o abandonar la situación
8. Actuar como si no pasara nada
9. Rendirse, no hacer nada; no tratar de controlar la situación

INHIBICIÓN/SUPRESIÓN EMOCIONAL

10. Tratar de no pensar en lo ocurrido, ignorar las emociones negativas
11. Tratar de no mostrar mis sentimientos, de suprimir toda expresión de ellos
12. Fingir o expresar emociones opuestas a las que se sienten

DESVINCULACIÓN – AISLAMIENTO SOCIAL

13. Evitar el contacto con las personas asociadas al problema
14. Buscar estar sólo

MANEJO FISIOLÓGICO

15. Hacer ejercicio, deporte
16. Practicar relajación, meditación
17. Dormir o echar una siesta
18. Comer algo para superar mi estado de ánimo
19. Tomar café, bebidas con cafeína o té

20. Beber para salir de un mal estado de ánimo

DISTRACCIÓN

21. Hacer algo entretenido, algo que realmente me gusta y con lo que disfruto

22. Mirar la televisión, leer un libro, escuchar música etc.... para distraerme

23. Trabajar en algo o mantenerme ocupado para olvidar mi estado de ánimo

24. Pensar sobre otra cosa para distraerme de mis sentimientos

25. Estar con gente, hablar, para olvidar mi estado de ánimo

EXPRESIÓN DE EMOCIONES CONTRARIAS

26. Reírse, bromear, tratar de reírme yo mismo o de hacer reír a otros

27. Expresar o comportarme más mimosamente, buscar disfrutar eróticamente

AUTORECONFORTARSE Y FOCALIZAR EN ÁREAS DE LA VIDA QUE VAN BIEN /PENSAMIENTO DESIDERATIVO 29

28. Hacer algo especial para recompensarme y sentirme mejor

29. Soñar con el momento en el que no tendría este problema

30. Tratar de pensar en todas las cosas en las que me va bien

31. Tratar de ser agradecido por las cosas que van bien en mi vida

AUTOCONTROL - ACEPTACIÓN

32. Contar hasta 10 antes de responder con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción

33. Escribir sobre lo que me sucedió, sobre los sentimientos que me provocaba con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción

34. Aguantar la situación, echar para adelante

35. Tratar de aceptar mi destino, que lo que es inevitable, tiene que ser así

36. Rezar, poner mi fe en Dios, apoyarme en lo religioso

REINTERPRETACIÓN - REEVALUACIÓN POSITIVA Y CRECIMIENTO PERSONAL- ALTRUISMO

37. Tratar de reinterpretar la situación, de encontrarle un significado o sentido diferente

38. Tratar de ver las cosas desde una perspectiva más amplia

39. Tratar de encontrar algo bueno en la situación

40. Leer o hacer algo religioso, de tipo espiritual.

41. Olvidarme de mi situación y ayudar a alguien

COMPARARSE CON LOS DEMÁS

42. Compararme con personas que están en una situación peor que la mía

43. Compararme con una persona con más medios, recursos personales y que lo había hecho mejor que yo, tomarla como modelo para mejorar mi situación

EXPRESIÓN EMOCIONAL INTENSA: DESCARGAR O AIREAR EMOCIONES

44. Dejar que mis emociones afloraran descargándolas o expresándolas

45. Manifestar mi emoción, verbalizándola y expresándola lo más fuerte que se pueda con la cara, con mis gestos, con mi manera de comportarme.

CONFRONTACIÓN

46. Manifestar la emoción al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar las cosas

47. Hablar con sarcasmo e ironía a/de la(s) persona(s) que provocaron la situación

48. Mostrar mi malestar a la(s) persona(s) que provocaron la situación comportándome con indiferencia hacia ellos.

EXPRESIÓN EMOCIONAL REGULADA

49. Mantener mis sentimientos bajo control mientras debía y posteriormente, cuando estos no empeorarían las cosas, manifestarlos.

50. Escribir sobre mis sentimientos en un diario, carta, sms o mail

51. Pedir excusas por lo que se ha hecho y dicho de forma calmada

APOYO SOCIAL

BÚSQUEDA DE APOYO EMOCIONAL

52. Hablar a alguien sobre cómo me siento

53. Hablar para obtener comprensión y apoyo

BÚSQUEDA DE APOYO INSTRUMENTAL E INFORMATIVO

54. Pedir ayuda a otra persona para resolver la situación que provoco mi estado de animo

55. Hablar con alguien que me pudiera dar un consejo y orientarme

56. Preguntar a alguien que enfrentó un problema similar qué es lo que hizo

