

Partiendo de la revisión meta-teórica de las formas de clasificar las conductas de afrontamiento (Compas et al, 2001), 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 (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), 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 e inadaptativas, que se asocian a malestar. 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, o 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. Gross 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, 2006). 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. 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 de familias de coping y resultados tenemos: I.- Dirigidas a la selección de situación: la evitación de escenarios negativos o ingreso en escenarios o eventos positivos (vinculado a la Extraversión) versus el ingreso en escenarios o eventos negativos (vinculado al Neuroticismo) y la procrastinación o dejar para mañana tareas funcionales – estas estrategias y los rasgos de personalidad no se abordarán en nuestro estudio. II.- Dirigidas a cambiar la situación y los vínculos sociales 1.- Afrontamiento instrumental y planificación versus 2.- Abandono psicológico 3.- Búsqueda de apoyo social, 4.- mediación/ negociación, 5.- Dar apoyo y altruismo versus 6.- Aislamiento social III.- Dirigidas a cambiar la atención e interpretación de la situación 7.- Búsqueda de Información, 8.- Reevaluación positiva, 9.- Distracción versus 10.- Rumiación, Reevaluación negativa (catastrofismo), y la autocrítica, 11.- Evitación cognitiva (wishful thinking, negación) y 12.-Comparación Social IV.- Dirigidas a cambiar la respuesta emocional: Fisiológica 13.-Regulación fisiológica activa versus Evitación por ocio pasivo o por reducción directa o consumo sustancias; Vivencia 14.-Autocontrol y Auto modificarse o reconfortarse, Aceptación; 15.- Activación de emociones incompatibles (humor, afección) versus 16.- Inhibición emocional; Expresión 17.- Expresión regulada versus 18.- Descarga y ventilación, 19.-Confrontación y 20.- Supresión.

Cuando estas estrategias se hacen junto con una diada, grupo o comunidad para afrontar un problema que afecta la identidad colectiva o problema social se concibe como afrontamiento comunal.

Cuando se llevan a cabo conductas colectivas coordinadas en un espacio y tiempo especial, con carga valórica, se concibe como afrontamiento ritual o colectivo.

Aunque estas familias de afrontamiento del estado de ánimo se han desarrollado para el manejo del estrés y afecto negativo (Agouline & Hemenober, 2008), también hay equivalentes para la regulación de emociones negativas (Rivers et al, 2007) y afecto positivos (Tkach y Lyubomirski, 2006; Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010), que revisaremos brevemente. Prizmic (1997 citada en Larsen & Prizmic, 2008) encontró 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. El

afrentamiento instrumental se asocia a la extraversión, por ende probablemente a la afectividad positiva, y al rasgo o felicidad crónica (Connor-Smith y Flachsbart, 2007). 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 (Tkach y Lyubomirski, 2006). En lo referente al **apoyo social**, 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). Con respecto a la **distracción**, 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). La **re-evaluación positiva** se asocia positivamente a la Extraversión, y de forma similar aunque inversa a la inestabilidad emocional o neuroticismo. 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 (King, 2008). Con respecto a la **rumiación** el pensar voluntariamente en los aspectos positivos, y la remniscencia de hechos positivos o viaje al pasado, es una estrategia que refuerza la afectividad positiva y las relaciones positivas con otros. Por el contrario la rumiación y focalización en lo negativo se usan con efectos negativos en el caso de emociones positivas (Larsen & Prizmic, 2008; Qoidbach et al, 2010). 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). Por otro lado, la **re-evaluación negativa** también se utiliza con efectos disfuncionales en el caso de la afectividad positiva (Qoidbach et al, 2010). Los estudios muestran que 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). En lo referente a la **regulación fisiológica** las actividades como el *ejercicio físico* y el *uso de técnicas de relajación*, que promueven el incremento de nuestra energía ayudarían a mejorar nuestra afectividad. Las formas pasivas de regulación (beber, dormir, ver TV) del estado de ánimo no se asociaban a la regulación satisfactoria de emociones negativas (Thayer et al, 1994; Rivers et al, 2006). La **aceptación, automodificación y reconfortarse**, se asociaba negativamente al rasgo de neuroticismo, y por ende probablemente a la baja afectividad negativa (Connor-Smith y Flachsbart, 2007) y sirve para controlar las emociones de enojo y tristeza. La aceptación, “saborear” las

emociones positivas, las refuerza (Fredrickson, 2010). Una escala de “afiliación social” que incluía la aceptación y disfrute de los hechos positivos, 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). En lo referente a la **activación de emociones** como la afección y **el humor**, el humor que se ríe de los fallos de sí mismo y de los demás, pero sin ánimo 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 hacían menos (Larsen & Prizmic, 2008). En lo referente a la **expresión emocional**, expresar las emociones de alegría, calma y esperanza, compartiéndolas con otras, se asocia a mayor afectividad positiva (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). La **inhibición de la emoción** se usa con efectos negativos en el caso de las emociones positivas (Qoidbach et al, 2010)

Las funciones psicológicas u objetivos de las estrategias de afrontamiento y regulación que se han planteado son: a) **Regulación emocional**, disminuir la afectividad negativa y aumentar la positiva o función emocional; aumentar la baja activación o disminuir la excesivamente alta; 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**. (Campos et al., 2005; Laux y Weber, 1991). Además de estas funciones, a partir 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**. Nuestros estudios buscarán examinar como las familias de regulación afectan estos diferentes objetivos.

Tenemos contacto con el grupo interesado en regulación e IE de Salovey, Brackett y Lopes, además del equipo español de Fernandez- Berrocal, Extremera et al. Mediante B. Rimé y O. Luminet tenemos relación con el equipo que estudia coping, alexitimia, IE y regulación emocional de la UCL. Hemos contactado a Larsen en relación a su escala MARS. Finalmente se están desarrollando estudios en España (País Vasco, Madrid, Barcelona, Murcia) y Chile en el que se estudia mediante narraciones codificadas el uso de las estrategias para la auto y hetero regulación (con F. Sánchez de la UAM y U Oberts de UOB, que dirige a R Blanquerna en una tesis sobre regulación emocional), así como mediante escalas cerradas de regulación de Gros ERQ, MARS de Larsen et al, y nuestra ampliación, su uso y percepción de metas funcionales en la regulación de afecto positivo (episodios alegría) y afecto negativo (episodios de emociones antagonistas de enojo y de resignación de miedo), junto con F. Martínez (Univ. De Murcia) y A. Carbonero (Univ. De Stgo., Chile, que realiza su doctorado sobre el humor como emoción y forma de afrontamiento).

Fujita, F. (2008) The Frequency of Social Comparison and Its Relation to Subjective Well-Being. In M. Eidt & R.Larsen (Ed.) *The Science of Well-Being*. Pp 239-257. NY: Guilford Press.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.

Rivers, S., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427.

Thayer, R. E., Newman, R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910–925.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225.