

# CONCEPTOS DE PSICOLOGIA .

## CAPITULO CUARTO.

### PARTE 1.

## PSICOLOGIA DE LAS EMOCIONES.

### INTRODUCCIÓN.

Uno de los aspectos más importantes de la vida mental para la calidad y el significado de la existencia de las personas son las emociones. Sin embargo, con frecuencia se había otorgado una primacía y valor a las cogniciones para un funcionamiento adecuado de la vida mental y social de las personas. Se consideraba que las emociones tenían sólo un efecto negativo en el ser humano, por lo que hubo negligencia en su estudio y comprensión.

Dicha concepción fue difundida por Platón, quien planteó que la mente humana tenía tres componentes básicos: razón (cognición), deseo (conación) y emoción. Este legado de Platón implica superioridad de la cognición sobre la emoción, manifestando que las personas como seres humanos debían ser guiadas por la razón.

La separación entre componentes mentales y supremacía de la cognición sobre la emoción se mantuvo implícita o explícitamente a través de los siglos como un eje para entender el fenómeno mental.

En este contexto, la emergencia de las teorías de la emoción en el siglo XIX fue titubeante. Las más simples y representativas teorías de la emoción son las que conciben las emociones sólo como una clase de sentimientos diferenciados desde la sensación y percepción de la experiencia emocional.

La teoría de William James y Carl G. Lang postula que las emociones son sentimientos específicamente causados por condiciones fisiológicas relacionadas con funciones motoras y autónomas. Es decir, la percepción de los cambios corporales produce la emoción. La emoción sigue más la causa de los cambios voluntarios e involuntarios del cuerpo con que es expresada. Por ejemplo, cuando un individuo percibe algún peligro, la percepción del conjunto de respuestas del cuerpo y la conciencia de estas respuestas constituiría la emoción del miedo. Una limitante de esta teoría es la dificultad para explicar las diferencias entre emociones.

Walter Cannon (1929), respondiendo a esta objeción, argumenta que hay reacciones viscerales similares en emociones, como miedo e ira, que no permiten distinguirlas.

En 1962, Schacter y Singer concluyeron que la mayor parte de los estados emocionales difícilmente pueden relacionarse con una forma particular de activación fisiológica. Investigaciones posteriores han mostrado que un limitado número de emociones sí tienen significativas diferencias en los perfiles de activación fisiológica (LeDoux, 1998).

La variedad de las emociones que puede activar una situación sugiere que hay diferentes formas de excitación. M. Arnold (1960) introduce la noción de activación como un proceso a través del cual el significado de una situación para un individuo es determinante. La activación emerge de la atracción o aversión, y la emoción es equivalente a una tendencia positiva o negativa hacia el objeto.

En la década de 1990, en el marco de la ciencia cognitiva se reconceptualiza la emoción y se impulsa la investigación intra e interdisciplinaria.

Uno de sus enfoques es la psicología evolucionaria, la cual postula que las emociones tienen una función de sobrevivencia y coordinación inicial de necesidades básicas (Cosmides y Tooby, 2000). Por tanto, las emociones son adaptativas (Plutchik, 1980) e involucran altos procesos cognitivos. Lo anterior permite investigar sobre las diferentes funciones sociales y psicológicas que las emociones han desarrollado por una selección natural, moldeada de forma relativamente independiente por la selección natural (Cosmides, 2000).

Las teorías cognitivas aceptan, además, que la emoción involucra proposiciones actitudinales. Por tanto, las emociones pueden ser identificadas por juicios (Neu, 2000; Nussbaum, 2001; Solomon, 1980), mediante un conjunto de creencias y deseos, cargas de los juicios afectivos y complejas creencias, deseos y sentimientos (Oakley, 1992). Las emociones como creencias y deseos pueden existir junto con la ocurrencia de eventos, así como persistir sólo en la mente. Sin embargo, las creencias disponibles tienen una fuerte conexión con la ocurrencia de emociones.

De igual modo, estas teorías postulan que las emociones involucran la capacidad del cerebro para monitorear en el cuerpo las respuestas pasadas e hipotéticas en el sistema autónomo y voluntario con base en "marcas somáticas". La asociación entre las características de estados corporales con experiencias hipotéticas y pasadas, así como de respuestas pasadas, establecen alguna conexión entre la emoción y el mundo ausente (Damasio, 2001).

En la vida diaria se usan en muchas ocasiones en forma indiscriminada términos como emoción, afecto, estados afectivos, estados de ánimo y sentimientos. Estos usos indiferenciados son favorecidos por las dificultades para establecer los límites de cada uno de ellos en el quehacer cotidiano. Sin embargo, en el campo de la psicología cognitiva hay sutiles y a la vez importantes diferencias entre dichos conceptos que permiten entender diversos aspectos del comportamiento humano.

Las emociones son eventos discretos; son pasajeras, con una meta específica, y tienen la habilidad de motivar cierto tipo de conducta derivada del objeto que ha iniciado la respuesta de esa emoción en particular.

El afecto es una amplia categoría que incluye cualquier representación de valor (bondad-maldad), preferencias y actitudes (disposiciones afectivas) y emociones. Los estados de ánimo son la suma de los componentes de las experiencias subjetivas de las emociones básicas: felicidad, tristeza, miedo, disgusto, ira y sorpresa, donde el objeto no es sobresaliente o ha llegado a ser inespecífico. Las dimensiones de discriminación

de los estados de ánimo diarios están correlacionadas con la actividad de las emociones básicas. Los sentimientos afectivos son claves experienciales placenteras o displacenteras características de los estados de ánimo y las emociones.

## GRANDES PERSPECTIVAS TEÓRICAS.

Cornelius (1996) propone cuatro grandes perspectivas teóricas acerca de cómo se define, estudia y explica la emoción: la darwiniana, la jamesiana, la constructivista social y la de procesos cognitivos.

### Perspectiva darwiniana

La idea central en la perspectiva darwiniana está asociada con la tradición iniciada por Darwin (citado en Cornelius, 2003) del estudio de las emociones. Se apoya en la teoría de la evolución por selección natural como bagaje para entender las expresiones emocionales y las emociones en sí mismas. En este sentido, las expresiones emocionales deben ser entendidas por su función y su valor para la sobrevivencia de la especie. Esta perspectiva ha conjuntado un impresionante cuerpo de evidencias de la universalidad de un pequeño número de expresiones faciales que se han relacionado con emociones básicas. Cada emoción básica es un rol específico adaptativo clave y un patrón de respuestas relativamente automáticas, relacionadas con la sobrevivencia en el curso de la historia evolucionaría de la especie (Plutchik, 1980). Las demás emociones son resultado de ellas.

Otras investigaciones transculturales de autores como Ekman y Friesen (1989) han demostrado que algunas emociones básicas como tristeza, miedo, ira, sorpresa y disgusto tienen expresiones faciales reconocibles universalmente. Otras emociones llamadas complejas o secundarias han mostrado expresiones faciales relacionadas con su cultura.

## Perspectiva jamesiana.

William James (1890) es el inspirador de esta perspectiva (citado en Cornelius, 2003). Concibe la emoción provocada por cambios corporales automáticos seguidos de la percepción de hechos excitantes. Al igual que en la postura darwiniana, las emociones son adaptaciones al medioambiente con funciones de sobrevivencia.

Se ha encontrado evidencia de algunas emociones con despliegues de respuestas autonómicas específicas, como diferencias en tasas cardiacas y cambios en la temperatura de los dedos asociadas con temor, ira, disgusto y felicidad (Levenson, 1992). Cambios en la activación autonómica parecen seguir a expresiones faciales y posturas corporales de la emoción asociadas con emociones negativas y positivas (Levenson, 1990; Stepper y Strack, 1993).

## Perspectiva constructivista social.

Las emociones, como productos culturales que logran su significado y coherencia a través del aprendizaje de reglas sociales, son la idea central en esta perspectiva. La cultura proporciona el contenido para las evaluaciones que generan las emociones y los guiones para la manifestación de la emoción. Averill (1980) sugiere la regulación de las relaciones interpersonales como función social de las emociones al establecer los límites donde un comportamiento es apropiado o inapropiado.

## Perspectiva de procesos cognitivos.

Hoy día el estudio de la emoción es la perspectiva predominante. A ella se han incorporado las posturas darwiniana, jamesiana y constructivista social. La acepción central es que la cognición y la emoción son inseparables.

Todas las emociones dependen de un proceso de evaluación por el que los eventos ambientales son juzgados como positivos o negativos para el organismo, informando al organismo de las condiciones específicas del ambiente e induciendo estados que faciliten actuar ante esas condiciones. Cada emoción está asociada con un patrón diferente de evaluación que proporciona el enlace entre las características de la persona, su historia de aprendizaje, personalidad y la situación en que la persona se encuentra.

Este abordaje ha generado aproximaciones explicativas, como el modelo de proceso componente de la emoción de Scherer , (1987), que ha reportado evidencias de consistencia en la evaluación de una secuencia invariante de estímulos de verificación que extraen información de los eventos elicitadores de emoción, en particular de los novedosos y placenteros (Scherer, 1999).

Las cuatro posturas son complementarias. Cada una es un nivel de análisis. La perspectiva darwiniana se encuentra en el nivel neural; la jamesiana, en el nivel de subsistemas del sistema nervioso; la de procesos cognitivos, en el nivel de cogniciones específicas y conducta, y el constructivista social, en el nivel de relaciones interpersonales.

## PROCESAMIENTO COGNITIVO EMOCIONAL DE LA INFORMACIÓN.

El procesamiento cognitivo se refiere a la transformación y categorización de los estímulos sensoriales, su almacenamiento y recuperación de la memoria. Contempla un procesamiento de alto nivel conceptual controlado, como el uso de estrategias de memoria, búsqueda de información, razonamiento, solución de problemas, formación de expectativas, metas y planes sobre una situación. El procesamiento emocional involucra evaluar la significancia de los estímulos para el bienestar del

sujeto. La respuesta emocional es menor dependiendo de las características objetivas del evento. Está más determinada por la evaluación subjetiva del significado del evento.

Dado que el cerebro procesa la información en paralelo, los procesos cognitivo y emocional ocurren simultáneamente más que secuencialmente.

La cognición puede ser alterada por las emociones, y las emociones pueden priorizar el sistema cognitivo para atender y focalizar lo que es mejor para el individuo en un estado emocional específico (Palfai y Salovey, 1993; Melton, 1995; Schwarz, 1990).

La aproximación más destacada que intenta explicar cómo la cognición y la emoción interactúan en la memoria es la teoría de redes del afecto (Bower, 1981), que puede complementarse con las propuestas teóricas de tono cognitivo (Schwarz, 1990) y la capacidad limitada de recursos cognitivos.

#### Teoría de redes del afecto.

En 1981 Gerald Bower, apoyado en el modelo de la dispersión de la activación de Collins y Loftus (1975), propone la teoría de redes del afecto. Extiende la noción de redes conceptuales en la memoria para incluir nodos que involucran asociaciones emocionales. En esta teoría, el procesamiento de la información emocional es clave para recuperar información almacenada y filtrar la naturaleza de la información entrante al sistema de memoria. Además, sustenta la existencia de nodos de emociones básicas activados biológicamente y emociones aprendidas que pueden disparar un nodo emocional particular (Bower, 1991).

La idea de redes neuronales de trabajo que presenta modelos de memoria integrados en una aproximación dinámica (Damasio, 1989) contribuyó a la superación de la separación entre cognición, emoción y motivación.

La activación de la memoria puede ocurrir por emociones y por conceptos. Los conceptos pueden ser asociados de manera directa con la emoción o ser relacionados con la emoción a través de otros conceptos.

#### Tono cognitivo.

La aproximación teórica de tono cognitivo sugiere un apropiado procesamiento cognitivo como clave para la presencia de emociones (Schwarz, 1990). Plantea el disparo de las emociones cuando el individuo atiende ciertas señales del mundo que necesitan respuesta (Frijda, 1988). Las emociones positivas son claves que informan al individuo que las cosas están bien, y las emociones negativas sirven como representaciones de un problema que provocan acciones para intentar corregirlo. Sin importar si la emoción es positiva o negativa, impacta en el procesamiento de la información que hace el individuo.

Capacidad limitada de recursos cognitivos.

Las emociones ocupan cierta capacidad cognitiva, reduciendo la disponibilidad para otros procesamientos de la información (Pritchard, 2000).

Las emociones pueden, además, producir pensamientos irrelevantes a las tareas que interfieren con la ejecución de la misma.

Wyer, (2002). debaten que las reacciones emocionales participan en el procesamiento de la información como respuestas aprendidas, siendo precondiciones para operaciones cognitivas (Anderson, 1983; Smith, 1990) que dirigen la conducta en situaciones relevantes. Las emociones también son fuente de información de actitudes hacia uno mismo y hacia otros, en situaciones donde el individuo es confrontador por el resultado conductual de estas situaciones y de lo apropiado de ciertas estrategias para el logro de objetivos específicos. Por tanto, las emociones influyen en juicios, decisiones, clasificaciones y actividades de metas autodirigidas (Wyer , 2002).

Interacción emoción-cognición.

Las emociones son patrones de respuestas adaptativas a las demandas del medio ambiente, son organizadores de la conducta. Por consiguiente, las emociones evalúan la necesidad de movilizar al organismo para enfrentar una situación. El primer paso de la secuencia emocional es la valoración



cognitiva de la situación (Lazarus, 1991). Es necesario que el sujeto conozca si su bienestar está implicado en una transacción para mejorar o empeorar. Las mismas situaciones e iguales cambios fisiológicos pueden tener diferente categorización emocional dependiendo de la valoración que el sujeto realice del estímulo y de las variables contextuales en que ocurre el estímulo. La detección de una situación u objeto por el sujeto implica el uso de la atención. Luego se interpreta (percepción) recurriendo a información almacenada en la memoria a largo plazo. La interpretación involucra la exploración de los conceptos y emociones de los esquemas para evaluar la situación u objeto y tomar decisiones sobre la consecuencia positiva o negativa que puede tener para el bienestar del individuo. El resultado es un tipo de emoción que organiza la conducta del individuo consciente o inconscientemente para establecer planes para afrontar la situación y seleccionar estrategias para el logro de las metas. El empleo y los resultados de las estrategias de afrontamiento son monitoreados por el sistema supervisor de la memoria a corto plazo y almacenados en memoria a largo plazo para usos posteriores. De esta forma, la información y su organización en la memoria a largo plazo son mantenidas y modificadas continuamente. En la vida diaria una persona con frecuencia evalúa consciente o inconscientemente la información del medio ambiente interno y externo decidiendo con base en una valoración positiva o negativa. Por tanto, responde a través de una gran variedad de emociones.

## TEORÍAS DE EVALUACIÓN DE ESTÍMULOS ANTECEDENTES DE LA EMOCIÓN.

En la teoría de procesamiento de la información, la emoción es un proceso más que un estado. Es puesta como mediadora entre situaciones y eventos en constante cambio y las respuestas conductuales del individuo (Scherer, 1982).

La aproximación de evaluación de antecedentes de la emoción asume que las emociones son adaptativas y emergen en situaciones importantes para la persona. Los modelos explicativos sostienen que cada emoción distinta es producto de la evaluación de las circunstancias en una forma particular (Roseman, 1984; Smith y Lazarus, 1990) e intentan predecir cómo emociones específicas serán recordadas.

La idea básica es que la elicitación y la diferenciación de una emoción



están determinadas por la evaluación de un evento, situación u objeto, como bastante significativo para deseos, necesidades o metas en la vida del individuo. Scherer, 1994a, 1999). Además, que los individuos muestran gran variedad de reacciones emocionales ante eventos similares. En este sentido, las emociones son reacciones contextualizadas. Reflejan reacciones a estímulos e implicaciones personales ante una situación Especifica . De ahí a que ayudan a explicar las metas y necesidades del Individuo. (Smith, 1998).

La emoción es evocada como resultado de una evaluación cognitiva de circunstancias personales

Implicadas en el bienestar personal. La emoción , entonces, es activada por estimulación

Autor relevante en el contexto de un mensaje importante

En el tema que se maneja.

Proporciona retroalimentación (Carver y Scheier, 1990)

para mantener el balance entre el medio interno autorrelevante y el medio ambiente externo produciendo acciones correctivas (LeDoux, 1989).

El resultado de la evaluación moldea y organiza el resto de la respuesta emocional, incluyendo la expresión facial y patrones de actividad autonómica, la generación de motivos urgentes o tendencias de acción y un estado subjetivo de sentimiento que comprende experiencias conscientes, como ira, tristeza y temor (Smith, 1998).

Modelo de proceso componente de la emoción.

Scherer (1984, 1987, 1999, 2001) presenta un modelo de proceso componente de la emoción (CPM), que es un sistema multicomponente multinivel y multiaproximación. La emoción es definida como una cuencia de cambios sincronizados e interrelacionados con cinco componentes principales que sirven a la persona y a su medio ambiente social (Scherer, 1987, 1999):

1. El componente cognitivo de la emoción asume la evaluación de los eventos para la detección de su relevancia y discrepancia en términos del bienestar del individuo y la activación del potencial de enfrentamiento.
2. El componente neurofisiológico se hace cargo de la regulación de los estados internos que preparan al organismo para la acción y el abastecimiento de energía para la actividad conductual.
3. El componente de motivación es responsable de la preparación, activación y dirección de motivos específicos y tendencias de acción.
4. El componente expresivo corresponde a la expresión y comunicación

de la reacción e intención.

5. El componente de sentimiento subjetivo son la focalización, la reflexión y el monitoreo de los cambios en los estados orgánicos.

En este sentido, la emoción es un constructo psicológico que consta de una evaluación cognitiva, una activación psicológica, una expresión motora, tendencias motivacionales y estados subjetivos de sentimientos (Scherer, 1982, 1984b, 1987, 1999, 2000, 2001) .

La emoción es una respuesta a eventos discretos actuales o imaginados, pasados o esperados, y ocurre cuando hay un desbalance entre los subsistemas. Sólo los eventos evaluados como relevantes para necesidades y metas del individuo pueden elicitar la emoción (Scherer, 1987, 1988). El tipo específico de emoción experimentada depende de los resultados de la evaluación del evento en términos de su significancia para la sobrevivencia o bienestar del organismo (Scherer, 1987, 2000, 2001).

El nivel y la complejidad de la evaluación del estímulo se incrementan con el desarrollo filio y ontogenético. Así, el término verificación implica el disparo de mecanismos innatos y de procesamiento cortical superior, conceptual o simbólico (Scherer, 1987, 1999, 2000, 2001).

Las emociones son desarrolladas desde formas reflexivas activadas por procesos sensoriomotores hasta complejos patrones cognitivo-emocionales, con participación de procesamiento de la información y niveles de memoria esquemática y conceptual. Estas memorias son activadas por estímulos continuos que verifican y procesan la evaluación emocional producto de diversos estímulos: novedad, agrado intrínseco, relevancia de planes y metas, potencial de enfrentamiento y normas y autoconceptos compatibles (Leventhal y Scherer, 1987; Scherer, 1982, 1987, 1997 !.- 2000, 2001).

Descripción de la verificación de evaluación de estímulos.

#### 1. Verificación de novedad.

Evaluación de cambios en los patrones de estimulación interna o externa, en particular si un evento novedoso ha ocurrido o es esperado.

## 2. Verificación de placer intrínseco.

Evaluación de si un evento es placentero, induciendo tendencias de aproximación, o no placentero, induciendo tendencias de evitación con base en características innatas o asociaciones aprendidas.

## 3. Verificación de significancia de metas y necesidades.

Evaluación de la relevancia de un evento para las metas o necesidades del organismo (subverificación de relevancia) y si se requiere alguna clase de respuesta de urgencia conductual (subverificación de urgencia).

## 4. Verificación de enfrentamiento potencial.

Evaluación de la causalidad de los eventos (subverificación de causalidad) y las habilidades de enfrentamiento disponibles, en especial del grado de control sobre el evento o sus consecuencias (subverificación de control), del poder relativo del organismo para cambiar o escapar de los resultados a través de la lucha o huida (subverificación de poder) y el potencial para ajustar el resultado final vía la reestructuración interna (subverificación de ajuste).

## 5. Verificación de compatibilidad de norma y el yo.

Evaluación de si un evento, en particular una acción, se conforma de acuerdo con las normas sociales, convenciones culturales o expectativas de otros significativos (subverificación de estándares externos), y si es consistente con las normas internalizadas o

estándar que son parte del concepto del yo o el ideal del yo (subverificación de estándares internos).

La evaluación de estímulos puede ocurrir en tres niveles.

1. Nivel sensoriomotor. Es el más bajo y ocurre en gran parte en forma innata. Está constituido por sistemas reflejos especializados en el procesamiento de patrones específicos a estímulos.

2. Nivel esquemático. Es el nivel intermedio y los criterios de verificación están compuestos por el esquema. Está basado en la historia de aprendizaje del individuo y puede ser conceptualizado en forma de representaciones abstractas de respuestas aprendidas ante patrones de estímulos específicos. Su activación es automática y rápida.

3. Nivel conceptual. Es el nivel más alto y es además el almacenamiento de la memoria proposicional que permite criterios para una evaluación y procesamiento consciente y reflexivo más que automático.

Niveles de procesamiento para la verificación de evaluación.

Nivel conceptual:

Novedad.

Expectativas: Recuerdo Conciencia Habilidad de causa/efecto, probabilidades estimadas.

Placer agrado.

Recuerdo anticipado derivado de evaluaciones positivas o negativas.

Metas necesidades y tendencias.

Conciencia de metas y planes.

Habilidad de enfrentamiento potencial.

Habilidad de solución de problemas.

Normas y compatibilidad.

Yo ideal,  
evaluación  
moral.

Nivel esquemático.

Novedad.

Familiaridad : esquemas de igualación.

Placer agrado.

Preferencias y aversiones aprendidas.

Metas necesidades y tendencias.

Necesidades, motivos adquiridos.

Habilidad de enfrentamiento potencial.

Cuerpo de esquemas.

Normas y compatibilidad.

Esquemas social y del yo.

Nivel sensoriomotor.

Novedad.

Estimulación intensa y repentina.

Placer agrado.

Preferencias y aversiones inatas.

Metas necesidades y tendencias.

Necesidades básicas.

Habilidad de enfrentamiento potencial.

Energía disponible.

Normas y compatibilidad.

Adaptación empática.

El modelo ha presentado evidencia de la existencia de procesamientos automáticos y controlados precedentes a reacciones emocionales en ambientes de simulación. Destacan las diferencias individuales, debido a la personalidad o factores patógenos en la evaluación antecedente a la emoción (Van Reekum y Scherer, 1997) y los "sesgos" de procesamiento de la información con respecto al despliegue de atención, predominancia de esquemas, atribución causal, potencial de evaluación de enfrentamiento y relaciones normativas (Van Reekum y Scherer, 1997).

Evidencias desde la psicobiología muestran bases universales de los mecanismos de la emoción (Scherer, 1993), e investigaciones transculturales sugieren un limitado conjunto evolucionario de emociones básicas universales caracterizado por patrones de respuesta neuromotoras fijas (Scherer, 1994d).

La principal función evolucionaría de la emoción es la ruptura de cadenas de estímulo-respuesta (Scherer, 1984a). A través de esta se generan latencias en los tiempos de reacción para la reevaluación y que el organismo pueda tener flexibilidad para elegir entre respuestas alternativas. (Scherer, 1994b).

El impacto de factores culturales se ha manifestado en la elicitación de situaciones antecedentes específicas; la evaluación y diferenciación en el aprendizaje durante el proceso de socialización; las modalidades de regulación y respuestas de control; las diferencias en conductas subsecuentes a la emoción, y la diversidad en la representación social de la emoción (Scherer, 1993, 1994c).

Estos hallazgos se pueden encontrar en investigaciones realizadas por especialistas en el tema. En un estudio con 112 pasajeros que perdieron su equipaje en vuelos aéreos se encontraron diferentes niveles de emoción. El factor más relevante de la evaluación para la emergencia de la emoción fue la importancia de esta pérdida en el contexto de las

metas y planes del momento de la persona (Scherer y Ceschi, 1997). En otro estudio, a 192 sujetos entrevistados por vía telefónica se les pidió la evocación de situaciones recientes que les hubieran provocado fuertes sentimientos emocionales y la descripción de los patrones asociados con estas reacciones. Los resultados mostraron que la mayoría de situaciones evocadas fueron negativas. Además, gran parte de los eventos antecedentes se relacionaron con la familia, amigos y situaciones de trabajo.

Sólo la alegría la ira fueron reportadas como estados relativamente puros. Las otras emociones estuvieron mezcladas, ocurriendo con mayor frecuencia ira-tristeza y tristeza-miedo. Los cambios de expresión facial, síntomas cardíacos y musculares fueron las reacciones más frecuentes en todas las emociones (Scherer y annenbaum, 1986).

Estudios transculturales para evaluar las demandas de los participantes en debates en 37 países de los cinco continentes mediante la aplicación de cuestionarios mostraron que las emociones mayores (alegría, temor, ira, tristeza, disgusto, vergüenza y culpa) tienen alto grado de universalidad en los patrones emocionales y un elevado grado de diferencias en la elicitación, regulación, representación simbólica y moldeamiento social (Scherer y Wallbott, 1994). Resultados similares se obtuvieron en un estudio con 81 estudiantes estadounidenses y 193 estudiantes japoneses quienes reportaron sus experiencias y relaciones con siete emociones (alegría, temor, ira, tristeza, disgusto, vergüenza y culpa). Se encontró un elevado acuerdo cultural en procesos antecedentes de evaluación y diferencias en aspectos de reacción y expresión de la emoción. Los hallazgos sugieren posibles programas innatos de la emoción en constantes culturales (Matsumoto et al., 1988).

Modelo de autorregulación de la emoción.

Smith et al., 1998) proponen un modelo que plantea la autorregulación de la emoción mediante las funciones de regulación de la atención y la motivación complementaria con el modelo de proceso componente de Scherer (1987, 1999, 2001).

En este modelo la regulación de la atención tiene la función de monitorear la evaluación de eventos significativos en el medio ambiente y la autoconciencia de alerta cuando hay riesgo. Por tanto, no sólo depende de la atención focal. La evaluación de una respuesta emocional necesita la habilidad para procesar la información sin una atención intensiva.



La regulación de la motivación prepara y dirige la respuesta emocional del individuo para enfrentar las implicaciones adaptativas del evento elicitor. La función motivacional elicit procesos informativos. Una mayor información de señales emocionales en circunstancias elicitoras moviliza cambios psicológicos y tendencias de acción apropiadas para el individuo.

Para responder a la pregunta de cómo la evaluación puede regular la atención en forma no intensiva y al mismo tiempo identificar y codificar de manera adecuada el contexto de información específica de las relaciones de la persona con su medio ambiente, Smith et al. (1998), apoyándose en la distinción de Leventhal y Scherer (1987), sugieren la existencia de un procesamiento esquemático y un procesamiento conceptual.

El procesamiento esquemático está basado en la preparación y dispersión de la activación en la memoria. Es un proceso rápido y automático con activación de múltiples memorias en paralelo. Ocurre en gran parte fuera del foco de la conciencia, con un mínimo de recursos de atención. Por tanto, tiene funciones regulatorias de la atención.

El procesamiento conceptual representa un proceso de razonamiento más flexible bajo el control voluntario y opera en gran parte de modo serial, por lo que es más lento que el procesamiento esquemático. Funciona por accesos verbales a información semántica. La base en información semántica es una importante característica del procesamiento conceptual (Smith et al., 1998).

La activación esquemática incrementa la accesibilidad del procesamiento conceptual. De manera similar, el procesamiento conceptual deja residuos de activación que contribuyen al procesamiento esquemático subsiguiente. Cuando se ha experimentado una situación una o dos veces y se ha trabajado conceptualmente con la significación personal, el significado es almacenado en las memorias para estas experiencias. La siguiente vez que se está en situaciones similares, cuando memorias relevantes son activadas, la evaluación completa almacenada está de inmediato disponible y dirige hacia una reacción emocional (Smith et al., 1998).

En la regulación de la emoción, el umbral de activación de la información de evaluación que afecta los procesos emocionales es más bajo que el nivel disponible del procesamiento conceptual (Smith et al., 1998).

El registro de evaluación detecta y combina evaluaciones significativas del procesamiento esquemático y conceptual para generar una reacción emocional. Este registro de evaluación puede ser operado subcorticalmente en el sistema límbico a través de la amígdala cuando se presentan elicidores significativos de temor (Smith et al., 1998).

Una emoción intensa se registra de manera consciente como un estado de sentimiento subjetivo y proporciona un mecanismo que regula la atención. Las reacciones iniciadas esquemáticamente por un reconocimiento consciente pueden llamar a un procesador conceptual que colabore en un análisis más profundo de la significancia personal de la situación. De esta manera, es posible transformar la reacción emocional en

una respuesta más flexible y sensitiva al contexto (Smith et al., 1998). En resumen en la aproximación de la evaluación de antecedentes de la emoción, ésta es entendida como un proceso consistente de una evaluación cognitiva, una activación psicológica, una expresión motora, tendencias motivacionales y estados subjetivos de sentimientos. Asume que las emociones son adaptativas y emergen por la evaluación de una situación como altamente significativas para necesidades y metas del individuo. La evaluación del significado de un evento es moldeada por experiencias pasadas que han creado esquemas, expectativas y creencias sobre el evento y por las metas actuales de la persona. El significado atribuido por la evaluación determina la naturaleza de la respuesta emocional. Los modelos de evaluación de antecedentes de la emoción se caracterizan por inclusión de al menos dos modos de procesamiento evaluativo que pueden interactuar: uno de alto nivel cognitivo, conceptual, reflexivo, profundo y controlado, y otro de bajo nivel esquemático, automático o preatentivo que la mayor parte de las veces es inconsciente. El nivel de procesamiento conceptual o cognitivo está caracterizado por mecanismos de memoria como los procesos de solución de problemas, proposicionales y reflexivos que comprenden capacidades para abstraer y razonar acerca del ambiente que permiten mayor flexibilidad que la respuesta emocional. El nivel de procesamiento esquemático o emocional responde en especial a mecanismos atentos. Activa automáticamente esquemas que se han desarrollado a lo largo de la vida del sujeto y emergen sin una elaboración cognitiva, en particular cuando el estímulo tiene una relevancia personal. Activa la colocación de recursos atentos, lo que interfiere con un procesamiento consciente, profundo y conceptual. Las emociones pueden activarse de manera automática usando gran cantidad de recursos atentos cuando son de alta intensidad, dirigiendo la conducta y el pensamiento sin un procesamiento cognitivo. Sin embargo, intensidades medias y bajas de emoción permiten mayor flexibilidad y control al activarse por un procesamiento esquemático que interactúe con un procesamiento conceptual (cognitivo) facilitando el manejo de las emociones para una respuesta más adaptativa a las características y demandas del contexto en que está inmerso el sujeto. La diversidad de emociones es explicada por la evaluación que hace la persona de las circunstancias en una forma particular, y la factibilidad de combinar el procesamiento esquemático y conceptual permite la generación de diferentes niveles de intensidad, flexibilidad y sensibilidad al contexto en la respuesta emocional.

## ESTRUCTURA DE LA EMOCIÓN.

Con frecuencia la estructura de la emoción en los modelos cognitivos ha sido definida por las emociones discretas y sus características de dimensiones de valencia y activación.

Dimensiones de valencia y activación.

Las teorías dimensionales de la emoción (Bradley et al., 1992; Bradley, 1994; Diener ., 1995; Lang , 1997; Lang y Dhillon, 1995; Russell y Mehrabian, 1977; Watson y Tellegen, 1985) conceptualizan la emoción con dos dimensiones básicas: valencia y activación. Estas dimensiones se constituyen en ejes que representan parámetros motivacionales primitivos integrados en los centros cerebrales que definen "el estilo de procesamiento emocional de la información como la tendencia general de responder positiva o negativamente y la intensidad de aproximación o evitación a los estímulos por el sujeto" (Lang ., 1997).

"La dimensión de valencia es concebida como un rango continuo de respuestas emocionales que van de lo positivo a lo negativo" (Ortiz, 1999). Por tanto, el contenido de la valencia son las emociones que una persona ha vivenciado en el tiempo. La dimensión de activación es definida como un espectro de respuestas de excitación a calma que implica la forma particular de intensidad de la activación emocional de los individuos al responder y experimentar subjetivamente la emoción en las situaciones (Larsen, 1991; Larsen y Diener, 1987).

Las dimensiones de activación y valencia son variables independientes que se combinan para crear un espacio emocional que contiene emociones discretas (Lang y Dhillon, 1995).

Emociones discretas.

Las emociones discretas son consideradas divisiones subordinadas definidas en función de los ejes de activación y valencia en el espacio del circunplejo de la emoción (Lang ., 1997; Russell, 1991; Watson y Tellegen, 1985). De esta manera se conectan las emociones discretas y los estilos en intensidad y en valencia del procesamiento cognitivo emocional

de la información.

Emociones negativas.

En la depresión.

se activan representaciones de fracaso (Martin y Jones 1995) la persona depresiva dirige su atención hacia estímulos y características negativas propias (Ingram, 1984; Matthews y Harley, 1996); recuerda más información negativa que positiva (Blaney, 1986; Matt ., 1992); usa débiles o incompletas estrategias para organizar y transformar los eventos que son recordados por lo que los eventos son menos recordados (Weingartner., 1981); interpreta la información de forma negativa cuando otras personas no la ven así (Williams ., 1998), y recupera poca información en situaciones de elaboración de oraciones (Ellis et al., 1985). Los individuos deprimidos se obsesionan con sus pérdidas, en consecuencia, sus respuestas se relacionan con valoraciones de pérdida y focalización de la atención a problemas personales considerándolos muy negativos (Beck, 1979).

En la ansiedad.

el individuo se preocupa por anticipado de peligros, implican o respuestas a valoraciones de amenaza (Beck, 1979); muestra facilitación del recuerdo de información emocional negativa en comparación con información neutra o positiva (Calvo y García, 2000), y presenta un grado bastante alto de malestar subjetivo auto informado en situaciones de estrés (Calvo y Cano, 1997; Walsh et al., 1994). Lo anterior sugiere una magnificación subjetiva del malestar interno experimentado. Las emociones de disgusto son un mecanismo de protección para cuerpo, mente y orden social (Lazarus, 1993). Las situaciones evocadoras de disgusto para el sujeto están caracterizadas por un rechazo a un objeto o ideas (Lazarus, 1991). El sentimiento subjetivo es de náuseas y

repulsión, y la tendencia de acción del sujeto es desviarse de ellos con acciones que van de la evitación hasta el rechazo que previenen el contacto con el agente ofensor. El disgusto está basado en prácticas culturales aprendidas (Lazarus, 1991).

La tristeza.

está asociada con una evaluación de pérdida irrevocable o separación física o psicológica, real o imaginaria, y el fracaso para la obtención de una meta (Lazarus, 1991; Levine, 1995; Scherer, 1984; Smith y Lazarus, 1993; Stein y Levine, 1987, 1989), y lleva a la persona al aislamiento, ansiedad, cansancio y resignación (Lazarus, 1991; Roseman et al., 1994). De acuerdo con Izard (1993), la función de la tristeza es disminuir el funcionamiento de los sistemas motor y cognitivo para que el individuo pueda manejar el estrés y mover la ayuda de otros.

Los sujetos tristes recuerdan más los resultados de las experiencias (Levine y Burgess, 1997) que la experiencia en sí misma. La tendencia de acción es la inacción o retirada al interior del individuo para lograr comodidad o disminuir la pérdida (Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Roseman et al., 1994).

La tristeza elicitó en la persona un estilo de procesamiento de la información adaptativo y sistemático orientado con detalle para manejar la situación problemática (Bless et al., 1990; Bless et al., 1992; Bohner et al., 1994; Isen, 1993; Schwarz, 1990, 2003) por los deseos de la persona de distraerse a sí misma de pensamientos no placenteros (Lassiter et al., 1996; Wegener et al., 1995), conduciéndole a un procesamiento cuidadoso de mensajes emocionales irrelevantes. La tristeza motiva actividad de solución de problemas forzando a la gente a focalizarse en información individualizada (Bless et al., 1996) y usan estrategias de procesamiento heurístico (Bodenhausen et al., 1994) viendo posibles soluciones y/o ayuda de otros (Izard, 1993).

La ira.

está asociada con atribuciones de responsabilidad o culpa a

otra persona del fracaso en el logro de una meta (Averill, 1982; Smith y Lazarus, 1993; Weiner, 1985), con los intentos de remover obstáculos para el logro de una meta y así disminuir las ofensas contra uno mismo o a quien uno ama (Levine, 1995, 1996; Smith y Lazarus, 1993; Stein y Levine, 1987, 1989). Las personas con ira recuerdan más las metas (Levine y Burgess, 1997). La mayoría de las causas de ira están en función de la experiencia personal, condicionamiento cultural y aprendizaje social. Algunas formas intensas de ira están asociadas con impulsividad y agresión, donde la atención se focaliza en un deseo de golpear y atacar lo que obstaculiza la meta (Frijda, 1993; Lazarus, 1991; Roseman., 1994). Por tanto, la ira puede ser un energizador y organizador de la conducta personal (Lerner y Dodge, 1993). La gente crónicamente irritada se focaliza en la injusta e inaceptable conducta de otros (Beck, 1979) y recuerda más las debilidades de un mensaje o mensajes negativos (Mitchel, 2001). Una ira moderada puede ser cierta forma de solución de problemas con consecuencias en general más beneficiosas que dañinas para la persona (Averill, 1982).

La culpa.

es una forma de autosanción motivada por conductas inapropiadas y responsabilidad social que emerge de la violación moral, ética o de un código religioso internalizado. Surge de una autoevaluación (Lazarus, 1991) en el contexto de relaciones interpersonales y tiene una función de mejora de dichas relaciones. La tendencia de acción está asociada con expiar, remediar y reparar el daño que se ha hecho o buscar castigo por lo que se ha hecho de manera equivocada (Lazarus, 1991; Roseman., 1994). La culpa crónica puede invalidar psicológicamente a un individuo y ser contraproducente (Lazarus, 1991). Los altos niveles de culpa a están asociados con altos niveles de ira.

El miedo.

está bastante asociado con respuestas y pensamiento de evitación de la situación evocadora de aquél (Nabi, 1999).

La felicidad indica un ambiente benigno que permite confiar en rutinas empleadas con frecuencia. Reduce el procesamiento de la información conduciendo a la persona a confiar más en claves periféricas que en un procesamiento superficial de la información (Schwarz ., 1991), y en información categórica (estereotipos) para sus juicios sociales (Bodenhausen ., 1994).

Las personas felices atienden y tienen más pensamientos sobre las fortalezas de un mensaje y las recuerdan más, pero cuando el mensaje es débil lo ignoran (Mitchel, 2001). Sin embargo, la persona feliz tiene la habilidad para evitar los estereotipos y procesar un mensaje con cuidado cuando se le solicita explícitamente hacerlo (Schwarz et al., 1991; Bodenhausen et al., 1994).

### Circumplejo de la emoción.

La forma en la que las dimensiones de valencia y activación y las emociones discretas se combinan para crear la experiencia emocional ha conducido a la presentación de modelos. El modelo con más aceptación es el circumplejo de la emoción (Russell, 1980, 1983, 1989), donde cada emoción es representada por palabras emocionales y el examen de las emociones en sí mismas.

En el circumplejo de la emoción la ubicación de cada emoción dentro del espacio del círculo se realiza por categorización de palabras emocionales. El uso de la categorización de palabras emocionales para determinar la estructura emocional de las personas se fundamenta en las palabras como guía para el reconocimiento, razonamiento, participación y control social de las emociones (Heise y Weir, 1999). Las palabras tienen significados llamados sentimientos o connotaciones que integran las actitudes culturales básicas. El conocimiento cultural acerca de las emociones es usado para recordar, ensayar y modular la emocionalidad verbal en las interacciones (Heise y Weir, 1999).

El procedimiento de escalamiento multidimensional permite relacionar las emociones en el espacio del circumplejo de la emoción y detectar las correlaciones entre ellas. Las emociones del mismo octante están más correlacionadas entre sí que con las de octantes contiguos. Las emociones en un ángulo de 90° muestran correlaciones pequeñas, y las de posiciones



opuestas tienen una correlación inversa. La valencia positiva y negativa, al igual que la activación excitación-calma de la emoción, son variables independientes en las dimensiones octogonales.

La estructura de la emoción ha recibido un considerable apoyo empírico en numerosos análisis factoriales (Almagor y Ben-Porah, 1989; Mayer y Shack, 1989; Russell, 1989; Watson, 1988; Watson y Clark, 1992; Watson y Tellegen, 1985). Asimismo, las dimensiones de la emoción de valencia y activación han sido reproducidas y comprobadas (Diener y Emmons, 1985; Warr . , 1983; Zevon y Tellegen, 1982) en investigaciones sobre la naturaleza social y cognitiva de la emoción (Sinclair y Mar k, 1995). Estudios transculturales han encontrado evidencias que fortalecen las dimensiones de valencia y activación (Mauro et al., 1992; Russell, 1980, 1983; Watson et al., 1984).

Estilo emocional.

Las emociones pueden influir en el estilo de procesamiento de la información (Schwarz, 1990 ; Schwarz y Clore, 1996) a través de la valencia positiva y negativa y la activación emocional alta o baja . la percepción de estímulo es a su vez influida por los nodos emocionales activados. El estilo emocional es la tendencia del sujeto a responder positiva o negativamente y en un nivel de intensidad emocional en las situaciones a que es expuesto.

Estilo emocional positivo.

El estilo emocional positivo se ha asociado con procesamiento superficial, simplificado, caracterizado por poca atención al detalle y considerable confianza en estructuras de conocimiento preexistentes (Schwarz, 2003). En juicios sociales, la emoción positiva

en el sujeto está relacionada con mayor uso de información categórica (Bless, 1992), denotando más confianza en miembros de las categorías de la información e inclinación a estereotipos (Bless . , 1996; Bodenhausen, 1993), uso de guiones (Bless et al., 1996a) y en la información inicialmente presentada (Sinclair y Mark, 1992).

Se han encontrado correlaciones positivas entre estilo emocional positivo y autoevaluaciones, autoestima positiva, optimismo (Hamid, 1994; Marshall et al. , 1992), participación social (Harding, 1982) y extraversión (Marshall et al. , 1992; Hamid y Cheng, 1996). En este estilo, la persona se orienta hacia el exterior, a la satisfacción con amigos, familia, disposición a una amplia red social y extraversión.

### Estilo emocional negativo.

Los sujetos con un estilo emocional negativo hacen juicios sociales con un mayor procesamiento de la información individual (Bless, 1992), más sistemático y mayor facilidad para discriminar las fortalezas y debilidades de un argumento persuasivo (Bless ., 1990; Sinclair et al., 1994) que individuos con estilo emocional positivo. También tienden a expresar moderadas formas de expresión emocional como desacuerdo, desagrado e incomodidad (Hamid, 1996), a percibir más variables internas, como el estrés (Warrl. , 1983) y factores de personalidad (Diener ., 1984), que factores situacionales.

El estilo emocional negativo ha mostrado correlación con escasa participación social del individuo (Harding, 1982), síntomas físicos y psicológicos (Watson y Pennebaker, 1989) , medidas autoinformadas de deterioro de salud, preocupaciones y ansiedad (Harding, 1982), autoevaluaciones negativas, pesimismo, ansiedad social y neuroticismo (Hamid y Cheng, 1996). En términos de rasgos de personalidad se caracteriza por la tendencia a experimentar estados emocionales displacenteros (Watson y Clark, 1984).

### Estilo en intensidad emocional.

El estilo en intensidad emocional es la tendencia del sujeto a experimentar y responder en un nivel de activación emocional a las situaciones que se le presentan. Larsen et al., (1987) sugieren que las diferencias en intensidad emocional introducen sesgos en el procesamiento de la información

durante la exposición y evaluación de estímulos emocionales.

El mejor indicador de la intensidad de la respuesta emocional es la importancia que una persona atribuye a eventos de su vida (Linton, 1982; Sonnemans y Frijda, 1994). Este hecho se explica porque la experiencia de intensas emociones positivas o negativas sirve de contexto de evaluación para situaciones posteriores e influye en los juicios. Las emociones intensas son poco comunes en la vida diaria de la mayoría de los adultos. Éstos sienten emociones en niveles medios de intensidad (Diener e Iran-Nejad, 1986; Diener et al., 1992). Las mujeres tienen emociones más intensas que los hombres, pero no experimentan más frecuencia o tono emocional (Fujita et al., 1991; Diener et al., 1985).

Las historias de vida de personas con alta intensidad emocional con frecuencia revelan por igual emociones bajas intensas (Zautra, 1991). Además, personas que experimentan emociones positivas de alta intensidad también tienen con facilidad emociones negativas de alta intensidad (Diener et al., 1985; Larsen y Diener, 1987; Schimmack y Diener, 1997; Magnus et al., 1993) y son propensas a expresar ambos tipos de emociones e intensidades emocionales (Ghom y Clore, 2000).

La intensidad emocional alta está vinculada con un aumento de la percepción subjetiva y conlleva consecuencias emocionales para la persona (Diener et al., 1991). Aunque los sujetos son más sociables, asertivos y empáticos, informan de mayor número de síntomas somáticos y sensibilidad al dolor (Larsen y Diener, 1987), pudiendo ser diagnosticados con dolores leves, problemas gástricos, dermatológicos, etc. Lo antes citado no parece influir en el nivel de bienestar general o felicidad. Estos individuos no informan de mayor frecuencia sobre sucesos vitales que sujetos caracterizados por una menor intensidad de las experiencias emocionales. Sin embargo, las experiencias emocionales intensas tienen un efecto importante en el bienestar personal a largo plazo (Diener y Lucas, 2000).

Las teorías cognitivas se caracterizan por describir cómo el objeto de la emoción es evaluado y cómo se combina con la motivación para definir la naturaleza de la emoción que emergerá. Argumentan que los estímulos son evaluados de forma automática en términos de la relevancia personal, y que entre mayor sea la relevancia, mayor atención automática será capturada por el estímulo.

El estudio de las emociones discretas, del estilo emocional y en intensidad muestra cómo procesos automáticos relacionan rápida, eficiente y frecuentemente fuera del foco de la conciencia al nuevo estímulo con la representación mental almacenada de la situación y generan emociones específicas. Este tipo de procesamiento espontáneo está caracterizado por rápidos juicios basados en un procesamiento mínimo del estímulo de entrada. Es diferente al estudio tradicional del procesamiento de la información racional caracterizada como emocionalmente neutral, flexible, integrativa, coherente, controlada y lenta.

Las emociones se experimentan como reacciones automáticas de patrones de respuestas de aproximación o evitación hacia un objeto (valencia) en diversos grados de intensidad. El contenido, la valencia y la intensidad de

las emociones afectan la atención, el pensamiento, la memoria y los juicios que son críticos para la motivación de la conducta posterior (Porgas, 1999a, 1999b). La emoción, al activar automática y selectivamente pensamientos e ideas relacionados con eventos específicos, influye en la dinámica de como la información es seleccionada interpretada, procesada recordada por el individuo y la motivación para actuar. Por tanto, las experiencias emocionales intervendrán en grado significativo en el contenido de la cognición y conducta (qué piensa y hace la gente), y en los procesos de pensamiento y producción conductual (cómo piensa y actúa la gente) (Bower, 1981, 1991; Porgas, 1995, 1999a, 1999b; Porgas y Piedler, 1996).

El grado de relevancia de la situación para el sujeto contribuye a diferentes niveles de intensidad en la respuesta emocional, permitiendo la interacción del procesamiento cognitivo (conceptual) y el procesamiento automático (emocional).

## DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD.

Las emociones producen trazos permanentes en memoria (Christianson, 1992; LeDoux, 1992; Zajonc, 1980) o son materia de los tipos de distorsión y bases que caracterizan aspectos de los eventos autobiográficos biográficos de la persona (Markus, 1986; McCloskey et al., 1988; Neisser y Harsch, 1992).

Las memorias de emociones pasadas se organizan y conforman esquemas con creencias básicas (Beck, 1976) que desempeñan un rol vital en la construcción de la identidad personal (Neimeyer y Metzler, 1994). Pueden activarse de modo inconsciente disparando reacciones sin que el individuo tenga la habilidad para interpretar lo que él está experimentando (Van der Kolk, 1996), dando el significado automáticamente con base en experiencias pasadas (Beck, 1981).

Los sistemas de memoria pueden ser alterados cuando las experiencias rebasan la capacidad de enfrentamiento del individuo dejando aspectos no integrados (Matthews y Chu, 1996). Estos aspectos son almacenados como fragmentos aislados de estados emocionales y experiencias sensoriales (Van der Kolk, 1997), que operan fuera del reconocimiento de la conciencia y con relativa independencia uno de otro (Bremer et al., 1997; Van der Kolk, 1996, 1997) que al activarse después distorsionan o interfieren con las funciones cognitivas (Dahl, 1995) al permitir que el individuo ignore o bloquee aspectos importantes de las experiencias y sus posibilidades (Van der Kolk y Fisler, 1995).

Los individuos no tienen una mente integrada y racional en sí. Tienen varios sistemas de control que pueden ser potencialmente coordinados e integrados (Fischer y Ayoub, 1991). La accesibilidad de estas estructuras

y esquemas dirige a la persona a percibir y conducirse en sus relaciones en formas muy diversas (Baldwin, 1992, 1994).

Los errores en el procesamiento de la información son las distorsiones cognitivas que contienen pensamientos automáticos derivados de la confluencia de la valoración de los eventos supuestos personales y evidencia insuficiente (Beck, 1997). Tienden a producir una visión de túnel que dirige determinada percepción y valoración de los eventos (Beck, 1981). También posibilitan la activación de fuertes emociones o introducirse en la conciencia en forma de pensamientos distorsionados, ansiedad, experiencias somáticas, cambios de estados emocionales, preocupaciones, obsesiones, hipervigilancia, reacciones de intensidad emocional inapropiada o paralización y sentimientos de desconexión (Krystal et al., 1996; Van de"r Kolk y Van der Hart, 1991).

Además, hay factores de personalidad que producen patrones emocionales coherentes y pueden alimentar las experiencias emocionales de agrado o desagrado (Magnus et al., 1993). Por tanto, las características emocionales están bastante asociadas con medidas de personalidad (Mayer y Shack, 1989).

En general, se aceptan dos dimensiones básicas de la personalidad: extraversión e introversión, que representan diferencias en vulnerabilidad y disposición para responder con emociones específicas a idénticos estímulos emocionales (Rusting y Larsen, 1997; McFatter, 1998). Church (1994) identificó como factores de orden superior en la personalidad la emocionalidad positiva y la negativa.

Las características de extraversión/introversión dirigen los tipos de información que el individuo valora y busca. La extraversión se relaciona con el componente emocional positivo y variables de apoyo social, como cantidad de contacto social, disponibilidad de apoyo y satisfacción con amigos (DeNeve y Cooper, 1998; Diener, 1998). El individuo extravertido usa claves externas, se involucra con otras personas y es más sociable e interactivo que el introvertido (Eysenck, 1975; Geen, 1973).

La introversión se relaciona con acontecimientos negativos, como estresores, molestias cotidianas, eventos vitales negativos, problemas de salud, ansiedad y depresión (Costa y McRae, 1980; Costa et al., 1981). Los sujetos introvertidos prefieren contextos de estimulación menos sociales. El estado emocional positivo y la extraversión están correlacionados con el incremento en la interpretación y juicio de claves emocionales de recuerdos positivos. La introversión y las emociones negativas están correlacionadas

con el incremento de interpretaciones, juicios y recuerdos de claves emocionales negativas del sujeto (Rusting, 1997).

Las relaciones entre estructura de personalidad y emociones (Watson y Clark, 1984; Meites et al., 1980) han mostrado que las medidas de introversión convergen en alto grado con la emocionalidad negativa, lo mismo ha ocurrido con la extraversión y medidas de emociones positivas (Watson y Clark, 1991).

## CONGRUENCIA EMOCIONAL.

En el procesamiento emocional congruente cuando una emoción es activada trae a la memoria de trabajo palabras, conceptos, temas e inferencias que han sido asociadas con esa emoción en el pasado, y dirigen a la persona a percibir e interpretar el mundo social en forma que confirme sus estados emocionales. Estas interpretaciones, a su vez, mantienen el estado emocional de la persona (Bower y Lang, 2003).

El efecto de congruencia emocional provoca que la persona, cuando está feliz, recuerde la información emocional positiva más que la negativa. En contraste, cuando la persona se encuentra en estado emocional negativo recuerda más información negativa. Los estados emocionales congruentes son reflejados en la tendencia a codificar o recuperar información de la misma cualidad hedónica del estado emocional positivo o negativo (Bower, 1981; Bower et al., 1978; Pritchard, 2000).

Una explicación para este fenómeno es que el estado emocional actúa como clave contextual para la información almacenada en una red neuronal similar (Bower et al., 1981). La información es más rápida y fácil de recordar si está muy relacionada con información recientemente recordada o activada. Otra explicación del efecto de congruencia emocional es la preservación de la conducta del estado emocional. En esta propuesta para mantener su estado emocional la persona tiende a focalizarse en información congruente con dicho estado emocional más que en información que lo altere.

El efecto de congruencia emocional es apoyado por investigaciones de Siegle (1999), donde en condición de estado emocional positivo las personas exhiben un incremento en autorreportes asociados con ese tipo de estado emocional, y los individuos en condiciones de estado emocional negativo y neutral experimentan un decremento en los autorreportes.

Lo anterior apoya la idea de que la información positiva es procesada más precisa y eficientemente que la información negativa.

Sujetos inducidos a tristeza o felicidad reportan el recuerdo de mayor número de eventos autobiográficos relacionando su estado emocional actual que con el opuesto (Snyder y White, 1982), a diferencia de los sujetos temporalmente tristes que piensan en menos actividades que ellos consideran placenteras que las personas felices. Cuando se preguntó a sujetos felices la cantidad de actividades durante la semana que les habían producido felicidad y tristeza ellos reportaron más planeación y actividades placenteras que los tristes. Los individuos tristes planearon más actividades solitarias, no divertidas (Bower y Lang, 2003).

Las personas crean asociaciones entre palabras placenteras y displacenteras con base en emociones de felicidad o tristeza (Bower, 1981).



Cuando se pidió a sujetos la primera palabra que llegara a su mente con la letra inicial "s", las personas felices respondieron sol y primavera (springtime), y las tristes tempestad (stormy) o nevada (snowy) (Mayer et al., 1992). Una persona aprende y recuerda más en el mismo estado emocional que cuando aprende en un estado emocional y recuerda en otro (Eich y Metcalfe, 1989).

En relación con la salud, la persona triste tiene una historia médica con más enfermedades, síntomas crónicos, quejas y salud deficiente que individuos de estado emocional neutro o de felicidad. La tristeza incrementa el recuerdo de las veces que la persona se siente mal (Salovey y Bimbaum, 1989).

En el aspecto de logro académico, los hallazgos indican que estudiantes felices atribuyen su éxito a su habilidad y esfuerzo en el estudio y explican sus fracasos por la mala suerte. Los estudiantes tristes atribuyen su éxito a la facilidad de la prueba o un golpe de suerte, y cuando fracasan se culpan a sí mismos del fracaso y los pocos esfuerzos realizados (Bower y Lang, 2003).

Para Forgas (1998a), los estados emocionales positivo y negativo tienen un significativo efecto de congruencia con los pensamientos, planes y expectativas de las personas. Sujetos con estado emocional negativo evalúan más negativamente peticiones poco corteses de otro que los individuos felices. Las personas felices planean y usan de forma adecuada más estrategias de cooperación y negociación que los individuos tristes (Forgas, 1998b).

En 1987, Forgas y Bower, en un estudio con sujetos inducidos a felicidad o tristeza antes de leer descripciones favorables y desfavorables de un extraño, encontraron que los sujetos tristes invirtieron más tiempo para leer la información que los felices. Los sujetos en estado emocional positivo detectaron y recordaron las características positivas, mientras que los individuos tristes recordaron aspectos negativos del extraño.

Personas en estado emocional positivo juzgan a otra más positivamente que individuos con estado emocional negativo, como la tristeza (Bodenhausen et al. , 1994; Lambert et al. , 1997). Este fenómeno ha sido explicado por el efecto de congruencia emocional (Bower, 1981), donde el recuerdo de la información en personas con emociones positivas o negativas facilita los juicios de información de cada tipo de emoción.

Otra explicación deriva de las emociones como información (Schwarz y Clore, 1983), que concibe las respuestas emocionales como resultado de lo que está pensando el sujeto en ese momento. La persona puede juzgar una tarea preguntándose a sí misma: ¿cómo me siento ante la tarea?

En este sentido, las respuestas se deben considerar producto de las emociones presentes, no de emociones preexistentes. Es decir, se hacen juicios congruentes con la emoción actual (Schwarz, 2003).

El estado emocional prevaleciente facilita y hace más disponibles las características de un tópico, persona, grupo u objeto que está de acuerdo con dicho estado (Bower y Lang, 2003). La perseverancia en estado emocional implica la preferencia de las personas a afiliarse y aprender más



de sujetos que comparten su estado emocional actual. La persona temporalmente triste y depresiva busca más información relacionada con la tristeza e individuos desafortunados que la persona feliz (Gibson, 1986; Wenzlaff y Prohaska, 1989).

La persona es afectada por las memorias y esquemas de emociones pasadas y por el estado emocional actual. La congruencia emocional es una prueba de la influencia del estado emocional presente en la manera de responder y procesar la información a la situación que es expuesto el sujeto. Las diferencias en las formas de responder provocadas por el estilo emocional se mantienen cuando el estado emocional de la persona es inducido de modo transitorio.

La interacción procesamiento conceptual (cognitivo) y automático (emocional), así como los estudios de congruencia emocional donde se induce a los sujetos a estados emocionales temporales son elementos que apoyan la posibilidad del manejo de las emociones por la propia persona u otro.

## EFFECTOS DE LAS EMOCIONES.

Isen (2001) demostró que emociones positivas en la persona mejoran la solución de problemas y la toma de decisiones, conduciendo a procesamiento cognitivo flexible, innovador y eficiente. Hallazgos de Mittal y Ross (1998) mostraron que personas con emociones positivas tienden a ver más oportunidades en los problemas y tomar riesgos menores. Mano (1990) encontró que la persona feliz invierte más tiempo en la deliberación y emplea una toma de decisiones más relacionada con la información. Elliot et al. (1995) reportaron que las actitudes positivas desvían las emociones negativas en la solución de problemas e influyen en el manejo de emociones positivas. Barsade (1999) encontró que la dispersión de emociones positivas en el grupo mejora la cooperación grupal y reduce el conflicto.

Leith y Baumeister (1996) sugirieron que las personas con emociones negativas toman riesgos por dificultades en la autorregulación. Nussbaum et al. (2002) sugieren que la ansiedad y la extraversión influyen en la calidad del discurso en línea y pueden ser disminuidas por ayudas que aportan todos los estudiantes. Los estudiantes aversivos tienen pensamientos negativos, no pueden concentrarse por largo tiempo y tienen más dificultad para investigar su potencial que otros (Ediger, 1997).

Forgas y George (2001) reportaron la influencia de la emoción en la motivación en el trabajo, creatividad y ejecución, juicios interpersonales y comunicación, juicios de evaluación de la ejecución, flexibilidad, conductas

de trato y negociación en el empleo. Pool 0997) arguye que el bienestar emocional es un pronosticador de éxito académico y en el trabajo. Cuando la atención del sujeto se dirige hacia sí mismo, éste llega a ser consciente de los estados emocionales propios, siendo esto suficiente para reducir los sentimientos negativos y mejorar los juicios (Berkowitz et al., 2000). El uso de estrategias de enfrentamiento positivo lleva a estados emocionales más positivos y mejor toma de decisiones, mientras que el uso de estrategias de enfrentamiento negativo conduce a estados emocionales negativos y fracaso en la toma de decisiones (Ben-Zur, 1999). Pham et al. (2001) encontraron que el monitoreo consciente de los sentimientos es el mejor pronosticador del número y valencia de los pensamientos del individuo y lleva a juicios potencialmente más rápidos, estables y consistentes.

Con frecuencia se ha considerado a las emociones como reacciones primitivas, irracionales, fuera del control de la persona y separadas de procesos cognitivos superiores y lógicos. La bibliografía de la psicología cognitiva demuestra la existencia de diferentes grados de reacciones emocionales que van desde respuestas filo genéticas que se disparan de modo automático fuera del foco de la conciencia, hasta respuestas emocionales aprendidas que el sujeto puede manejar.

Esta transformación en la concepción de la emoción permitió el surgimiento y el desarrollo de la teoría de inteligencia emocional. Los hallazgos en investigaciones de inteligencia emocional tienen concordancia con datos encontrados en estudios de emociones discretas, estilos emocionales, variables de personalidad de extraversión e introversión y con la congruencia emocional.

De todo lo anterior podemos resumir retomando las siguientes ideas.

El procesamiento cognitivo se refiere a la detección, codificación de los estímulos sensoriales, almacenamiento y recuperación de la memoria. Demanda un procesamiento de alto nivel, conceptual, controlado y el uso de estrategias de memoria como búsqueda de información, razonamiento, solución de problemas, manejo de expectativas, metas y planes sobre una situación.

El procesamiento emocional involucra evaluar el significado de los estímulos para el bienestar del sujeto. Está más determinada por la evaluación subjetiva del significado del evento. La respuesta emocional es menor dependiendo de las características objetivas del evento. La cognición puede elicitar la emoción, y ésta puede influir en aquélla. Se considera que ocurre un procesamiento cognitivo emocional para la activación de las emociones.

La detección de una situación u objeto por el sujeto implica el uso de la atención. Enseguida se interpreta (percepción) recurriendo a información de la memoria sensorial y almacenada en la memoria a largo plazo.

La interpretación involucra la exploración de los conceptos y emociones de los esquemas para evaluar la situación u objeto y tomar decisiones sobre la consecuencia positiva o negativa que dicha situación pueda tener

para el bienestar del individuo. El resultado es un tipo de emoción que organiza la conducta del individuo consciente o inconscientemente al establecer planes para afrontar la situación y seleccionar estrategias para el logro de las metas. El empleo y los resultados de las estrategias de afrontamiento son monitoreados por el sistema supervisor de la memoria a corto plazo y almacenados en la memoria a largo plazo para usos posteriores. De esta forma, la información y su organización en la memoria a largo plazo son mantenidas y modificadas continuamente.

En la psicología cognitiva las emociones son eventos discretos, son pasajeras, poseen una meta específica y tienen la habilidad de motivar cierto tipo de conducta derivada del objeto que ha iniciado la respuesta de una emoción particular. La experiencia subjetiva de las emociones centra la atención. El afecto es una amplia categoría que incluye cualquier representación de valor (bondad-maldad), preferencias y actitudes (disposiciones afectivas) y emociones. Los estados de ánimo son la suma de los componentes de las experiencias subjetivas de las emociones básicas, sin objetos o que el objeto no es sobresaliente o ha llegado a ser inespecífico. Las dimensiones de discriminación de los estados de ánimo diarios están correlacionadas con las actividades de las emociones básicas. Los sentimientos afectivos son claves experienciales placenteras o displacenteras características de los estados de ánimo y emociones.

Por último, la acepción central es la idea de la cognición y emoción como inseparables. Todas las emociones dependen de la evaluación, proceso por el cual los eventos ambientales son juzgados como positivos o negativos para el organismo. Cada emoción está asociada con un patrón diferente de evaluación. Estos patrones proporcionan el enlace entre las características de la persona, su historia de aprendizaje, personalidad y la situación en que se encuentra. Los procesos de evaluación informan al organismo de las condiciones específicas del ambiente e inducen estados que facilitan actuar ante esas condiciones.