

# EMOCIONES Y ADAPTACIÓN

Enrique G. Fernández-Abascal

## 1.- INTRODUCCIÓN

Las emociones son procesos que se activan cada vez que el organismo detecta algún peligro o amenaza a su equilibrio (Palmero y Fernández-Abascal,1998); son, por lo tanto, procesos adaptativos, que ponen en marcha programas de acción genéticamente determinados, que se activan súbitamente y que movilizan una importante cantidad de recursos psicológicos. Pero las emociones, como tales procesos adaptativos que son, no son estáticas, sino que cambian en función de las demandas del entorno, por acción de la experiencia.

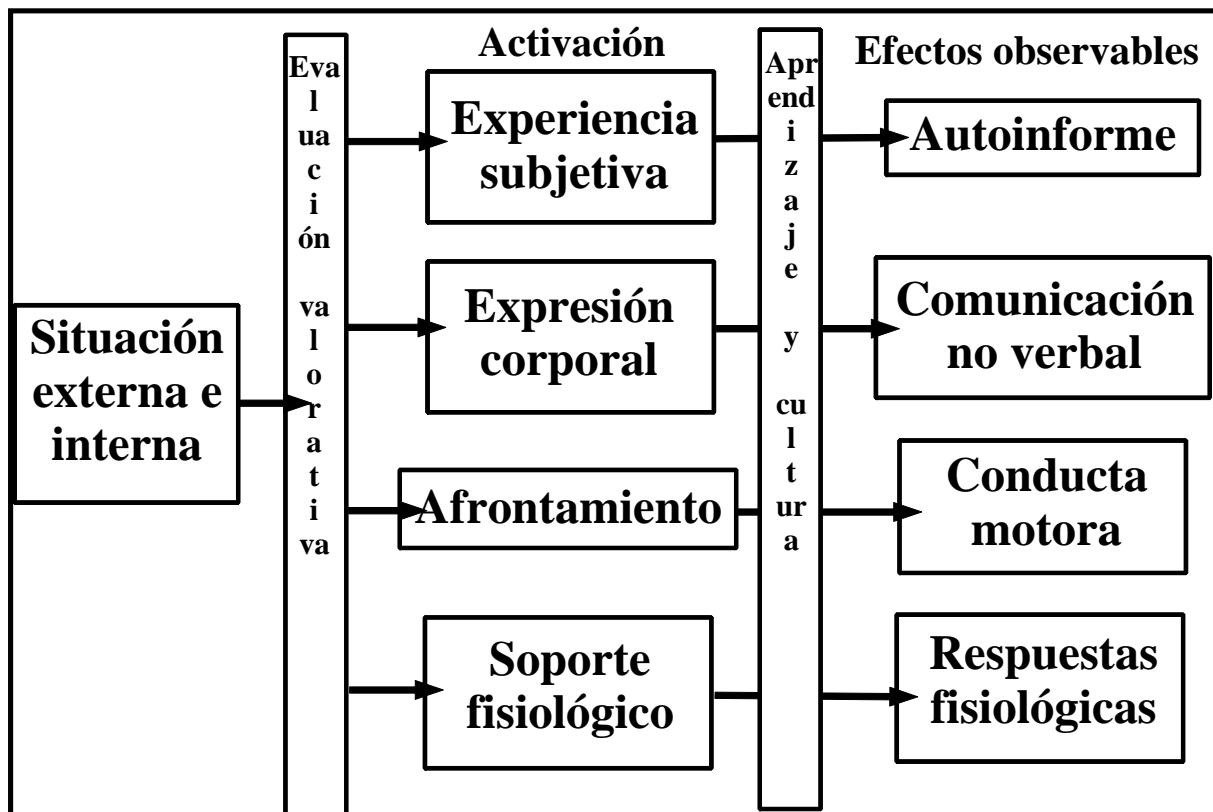
La principal función de la emoción es la organización. Organización de una actividad compleja en un lapso de tiempo muy breve, con la finalidad de anticiparse a las consecuencias. Así, las emociones alteran otros procesos psicológicos como la percepción, la atención, activan la memoria, movilizan cambios fisiológicos, planificación de acciones, comunicación verbal y no verbal, motivan a la acción, etc. Y las emociones son precisamente las que coordinan todos estos recursos psicológicos en un momento dado, para dar una respuesta rápida y puntual a una situación.

## 2.- PROCESO EMOCIONAL

Veamos esquemáticamente los rasgos fundamentales de este proceso emocional, que pueden verse representados en la Figura 1.1. Como puede apreciarse, el proceso se

Figura 1.1

Representación del proceso emocional



desencadena por la percepción de unas condiciones internas y externas, que llegan a un primer filtro que suponemos formado por un proceso dual de evaluación valorativa. Como consecuencia de esta evaluación tiene lugar la activación emocional, que se compone de una experiencia subjetiva o sentimiento, una expresión corporal o comunicación no verbal, una tendencia a la acción o afrontamiento y unos cambios fisiológicos que dan soporte a todas las actividades anteriores. Sin embargo, las manifestaciones externas de la emoción o los efectos observables de la misma, son fruto de un segundo filtro que tamiza las mismas. Así, la cultura y el aprendizaje hacen que las manifestaciones emocionales se vean sensiblemente modificadas, de esta manera, las experiencias subjetivas que recogemos mediante autoinformes pueden ser una exageración, minimización o incluso negación de las mismas, lo mismo ocurre con lo que observamos mediante la comunicación no verbal, la observación de la conducta manifiesta o, incluso, en las respuestas fisiológicas.

### **3.- DESENCADENAMIENTO EMOCIONAL**

La conceptualización multinivel del proceso de valoración emocional tiene una larga tradición y constatación en el estudio de la emoción. Lo único que ha ido cambiando con el tiempo son las diversas formas de denominación que se les ha aplicado, en función de la orientación utilizada en su estudio (vease el trabajo de Robinson, 1998, para una amplia revisión sobre el tema).

Nosotros presumimos que el proceso de evaluación valoración actúa como un primer filtro en el desencadenamiento emocional. Este filtro cumple un doble papel, por una parte, realiza una evaluación de la situación en función de características afectivas y, por otra, realiza una valoración de la situación en función de su significación. Scherer (1984) establece una diferenciación entre el estadio afectivo subjetivo y el proceso de valoración cognitiva de estímulos, fundamentada en la diferenciación que existe en sus mecanismos de regulación. Así, el estado afectivo subjetivo estaría regulado por el sistema de registro, mientras que el proceso de valoración cognitiva lo estaría por el sistema de información. A su vez, estos dos componentes emocionales tendrían funciones distintas: el primero permitiría evaluar el ambiente, mientras que el segundo lleva a cabo la reflexión y el registro.

El primer componente o filtro afectivo de este doble proceso se compondría, según Scherer (1988, 1990), de una valoración de la *novedad* de la situación, es decir, se determina si hay un cambio en el patrón de estímulo externo o interno, particularmente si ocurre una situación nueva o esperada (probabilidad y predecibilidad). Y de una valoración del *agrado intrínseco*, es decir, una determinación de si una situación es agradable, incluyendo tendencias de acercamiento, o desagradable, incluyendo tendencias de evitación/huida; basado en rasgos innatos o en asociaciones aprendidas. Esta primera evaluación se realizaría de forma automática mediante procesos preatencionales (Öhman, 1994).

El segundo componente o filtro de significado se compondría, también según Scherer (1988, 1990), de una valoración de la *significación*, en la que se valora si la situación es pertinente a metas importantes o necesidades del organismo (relevancia), si el resultado es consistente o discordante con las metas esperadas o planes de acción (expectativa), y si es conducente u obstructivo para alcanzar las metas respectivas o satisfacer las necesidades pertinentes (tendencia). Así mismo se valoraría el *afrontamiento*, es decir, se determina la causalidad de un evento del estímulo (causalidad) y el afrontamiento potencial disponible al organismo, particularmente el grado de control sobre la situación (control), el poder relativo del organismo para cambiar o evitar las consecuencias a través de lucha o huida (poder/capacidad), y el potencial para el ajuste al resultado final vía la reestructuración interior (ajuste). Y, por último, las *normas* que determinan si la situación, particularmente una acción, es conforme a las normas sociales, convenciones culturales, o expectativas de

otros significantes (normas externas), y si es consistente con normas interiorizadas o con las normas que forman parte de su autoimagen (normas interiores).

Este segundo componente o filtro de significado, desde la perspectiva de Smith y Lazarus (1993), estaría formado por la valoración cognitiva de los *componentes de la valoración* y del *núcleo de temas relacionados*. Consiguientemente el significado subyacente a cada emoción tendría tres niveles de análisis, que representarían complementariamente las vías de la conceptualización, de la valoración del significado y las características individuales específicas.

- El primer nivel de análisis, que es de tipo molecular, recoge los componentes de la propia valoración y describe los juicios específicos hechos por una persona para evaluar una situación de daño o beneficio particular.

**TABLA 1.1**  
*Núcleo de temas relacionados para cada emoción*

EMOCIÓN	NÚCLEO DE TEMAS RELACIONADOS
Alivio	Condición penosa o incongruente que ha cambiado para mejor o ha desaparecido.
Amor	Desear o participar en un afecto, aunque no sea necesariamente correspondido o recíproco.
Ansiedad	Enfrentamiento a una amenaza incierta, existencial.
Asco	Tomar o estar demasiado cerca de un objeto o idea “indigesta” (metafóricamente hablando).
Celos	Resentimiento contra una tercera persona por la pérdida o el miedo a perder el apoyo o afecto de otro.
Compasión	Ser conmovido por el sufrimiento de otro, con el deseo de ayudarlo.
Culpabilidad	Haber transgredido un imperativo moral.
Envidia	Desear lo que otra persona tiene.
Esperanza	Temerse lo peor, pero esperando que mejore la situación.
Felicidad	Hacer progresos razonables hacia la consecución de una meta.
Ira	Una ofensa degradante en contra mía o de los míos.
Miedo	Un peligro físico, inmediato, concreto y abrumador.
Orgullo	Intensificación del auto-concepto por ganar méritos para conseguir un objeto o meta valiosos, bien por uno mismo, o bien por alguna persona o grupo con quien uno se identifica.
Tristeza	Haber experimentado una pérdida irrevocable.
Vergüenza	Fracaso en alcanzar un “yo ideal”.

- El segundo nivel de análisis, que es molar, recoge el núcleo de temas relacionados y combina los componentes de la valoración individual dentro de “resúmenes”, o quizá más adecuadamente, configuraciones organizadas de significados relacionados denominados núcleo de tema relacionado. Un núcleo de tema relacionado es simplemente el daño o beneficio central que subraya cada una de las emociones negativas y positivas, es decir, cada tipo de emoción tiene un núcleo de tema relacionado propio. Así, por ejemplo, el núcleo de tema relacionado de la ira es “una ofensa degradante contra mí o los míos”, o para el caso del

miedo “un peligro físico, inmediato, concreto y abrumador”. En la Tabla 1.1 se recogen los núcleos de temas relacionados de las principales emociones (Lazarus, 1994).

- Por último, habría que añadir un tercer nivel de análisis, que recogería el componente individual de valoración, en el cual se recogen las cuestiones específicas evaluadas en la valoración, el núcleo de temas relacionados captura eficientemente la relación central de significado derivada de la configuración de respuestas a esa valoración de cuestiones, que difiere para cada emoción. Este último nivel de análisis nos explicaría los sesgos en las valoraciones, es decir, las actitudes cognitivas que preparan a una persona en particular para dar preferentemente una respuesta emocional en concreto y no otras.

En la Tabla 1.2 se presentan los componentes que intervienen en el proceso de valoración cognitiva según Lazarus.

**TABLA 1.2**  
*Componentes de la valoración*

<b>Primera valoración</b>	<b>Segunda valoración</b>
Relevancia motivacional Congruencia motivacional	Responsabilidad Potencial de afrontamiento enfocado al problema Potencial de afrontamiento enfocado a la emoción Expectativas futuras

Los componentes implicados en la valoración primaria son el de la relevancia motivacional y el de la congruencia o incongruencia motivacional.

- La *relevancia motivacional* es una evaluación que alude a los compromisos personales y al grado en que la situación es relevante para la persona. Es el primer responsable de que se produzcan respuestas emocionales -que pueden ser tanto positivas como negativas-, cuando la situación implica relevancia motivacional. Por contra, si la situación es motivacionalmente irrelevante no se producirá ninguna respuesta emocional.

- La *congruencia motivacional* se refiere a si la situación es consistente o inconsistente con los deseos y las metas de la persona. Cuando la situación es motivacionalmente congruente el resultado será una respuesta emocional positiva, mientras que si la situación es incongruente el resultado es una respuesta emocional negativa.

Por su parte, los componentes de la segunda valoración son la responsabilidad, el potencial de afrontamiento enfocado al problema, el potencial de afrontamiento enfocado a la emoción y las expectativas futuras.

- La *responsabilidad* determina quién o qué (uno mismo, otra persona o alguna cosa) es el responsable del mérito (si es congruente motivacionalmente) o de la culpa (si es motivacionalmente incongruente) en función de los resultados de la situación y, por lo tanto, quién o qué podría ser objeto del esfuerzo para enfrentarse a la situación.

- Los dos componentes de potencial de afrontamiento se corresponden con los dos tipos de recursos o medios para reducir las discrepancias entre las circunstancias y, los deseos y motivaciones que uno tiene. El *potencial de afrontamiento enfocado al problema* o capacidad de enfrentarse al problema, implica evaluaciones acerca de la habilidad de la persona para actuar directamente sobre la situación y solucionarla o para llegar a un acuerdo con los deseos de la persona.

- El *potencial de afrontamiento enfocado a la emoción*, se refiere a las perspectivas percibidas de ajustarse psicológicamente a la situación modificando la interpretación de la

misma, los deseos o las propias creencias.

- Las *expectativas futuras* se refieren a las posibilidades, de realizar cambios en la situación actual o psicológica, que podrían hacer que la situación pareciera más o menos congruente motivacionalmente.

Por otra parte, dentro de este primer filtro también habría que considerar las disposiciones relativamente estables en el tono emocional proporcionadas por los rasgos de personalidad y que explicarían parte de las diferencias individuales. Tradicionalmente se ha venido considerando y sosteniendo que determinados rasgos de personalidad influyen directamente el procesamiento emocional; sin embargo, la revisión actual de la evidencia existente no avala tal propuesta y, por contra, se acerca más a una consideración de los rasgos de personalidad como variables mediadoras o moderadoras del procesamiento emocional (ver Rusting, 1998). No obstante, una excepción a estos hechos viene marcada por los *estilos emocionales* de represión y sensibilización, y su efecto sobre el procesamiento de la información emocional (Krohne, 1993); así, las personas represoras son las que intentan evitar o retirar la atención de los estímulos amenazantes, mientras que las personas sensibles son las que continuamente supervisan el entorno para detectar la presencia de tales estímulos. Tales estilos parecen guardar una alta relación con los rasgos de ansiedad y de deseabilidad social (Weinberger, Schwartz y Davidson, 1979).

Así pues, en su conjunto el primer filtro de evaluación valorativa es el responsable del reajuste de las emociones a nuevas condiciones adaptativas o demandas del entorno, pero también es el responsable de que las emociones pierdan en un determinado momento su carácter adaptativo y se tornen perjudiciales para la salud. Y, es precisamente el segundo componente de este filtro o filtro de significado, el que hace que determinadas personas desarrollen *actitudes cognitivas emocionales* que favorecen la aparición de un tipo de emoción sobre otras. Así, estas actitudes emocionales funcionan reduciendo los umbrales necesarios para producir un tipo de respuesta emocional concreto (Ekman, 1994). De este modo, las actitudes se comportarían como estados de hipervigilancia, que permitirían un alto grado de exploración del medio ambiente, pero que al mismo tiempo conllevarían una atención selectiva y una amplificación de determinadas informaciones del entorno, lo cual facilitará que se disparen respuestas emocionales ante situaciones que en caso contrario serían consideradas como neutras y no conllevarían respuesta emocional. Por lo tanto, estas actitudes cognitivas producen una focalización de la atención hacia ciertos estímulos considerados como relevantes, dando prioridad a su procesamiento y prejuzgando el entorno, lo cual prima la aparición de un tipo de respuesta emocional frente a otras.

De igual forma, la actitud cognitiva emocional produce también sesgos en los procesos de aprendizaje, los cuales facilitan una mayor retención de hechos relacionados con la emoción implicada, que la que se produce con otras situaciones emocionales de diferente tono. Sesgos en la activación de la memoria, que producen una recuperación selectiva de la misma, caracterizada por el recuerdo de información asociada con la condición emocional responsable de la actitud. Y sesgos interpretativos, que hace que situaciones ambiguas sean procesadas precisamente dándoles una significación emocional, que en el caso de no existir tal actitud raramente se producirían.

Estas actitudes cognitivas emocionales parecen producirse preferentemente ante emociones de tono negativo frente a las positivas. Posiblemente por la ley de asimetría hedónica (Frijda, 1988) que hace que las emociones de tono negativo tengan una mayor duración temporal que las positivas y por lo tanto esto facilite su desarrollo.

Las actitudes cognitivas emocionales comparten muchos elementos comunes con las emociones, especialmente en lo que se refiere al tono o la valencia (ver Tabla 1.3) pero tienen una duración temporal mayor; así, mientras que las emociones son respuestas puntuales y sus

efectos son fásicos, las actitudes son estados más mantenidos en el tiempo y sus efectos son tónicos. La especificidad de la reacción es alta en el caso de la emoción y está producida por unas situaciones bien definidas y discretas, frente a las actitudes que tienen una especificidad más baja o intermedia y que están producidas por unas situaciones contextuales. El origen de las emociones es inmediato en el tiempo y el espacio, mientras que la de la actitud es próxima pero más vago. Por último, y quizás la más importante de las diferencias se encuentra en el umbral de disparo, que se ve sensiblemente reducido en las actitudes frente a las emociones.

**TABLA 1.3**  
*Características de las emociones y sus actitudes cognitivas*

Características	Emoción	Actitud cognitiva
Tono	Valencia positiva o negativa	
Duración	Fásica	Tónica
Especificidad	Discreta	Contextual
Origen	Inmediato	Próximo
Umbral	Medio	Bajo

Así, en uno de los casos que nos interesan, el verse sometido en un lapso relativamente breve de tiempo a repetidas situaciones que producen la respuesta emocional de miedo, daría lugar al desarrollo de una actitud cognitiva de ansiedad (Rosen y Schulkin, 1998). De este modo, el miedo que está producido por un peligro presente e inminente, por lo que se encuentra muy ligado al estímulo que lo genera, pasa a desarrollar un estado mantenido de ansiedad, caracterizado por una agitación, inquietud y zozobra parecidas a la producida por el miedo, pero carente de un estímulo desencadenante concreto. También se ha definido la ansiedad como un miedo sin objeto, aunque esto no siempre se cumple ya que a veces está asociada a estímulos concretos, como ocurre en caso de la ansiedad social. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste, mientras que la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo, es una respuesta mantenida en el tiempo y que se dispara con gran facilidad.

En lo que se refiere a la respuesta emocional de ira, su continua repetición en cortos periodos de tiempo da lugar al desarrollo de su actitud cognitiva que es la hostilidad. La respuesta de ira se produce puntualmente cuando un organismo se ve bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad; mientras que la hostilidad implica una actitud social mantenida de resentimiento, que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas mezcla de indignación, desprecio y resentimiento.

Por último, en lo que se refiere a la respuesta emocional de tristeza y el desarrollo de actitudes emocionales de depresión subclínica. La tristeza es una respuesta emocional que se produce como consecuencia de sucesos que son considerados como no placenteros y que denota pesadumbre o melancolía; y, por su parte, la depresión conlleva pensamientos irracionales de tipo negativo, dado que el contenido del pensamiento tiene una carga emocional negativa para el sujeto, y errores en el procesamiento de la información que le llevan a percibirse como una persona poco valiosa y poco eficaz.

#### **4.- ACTIVACIÓN EMOCIONAL**

En lo referente a la activación emocional, como ya se ha expuesto anteriormente, la respuesta emocional es de carácter multifactorial e implica diversos efectos. Así, se produce una experiencia o efecto subjetivo, una expresión corporal o efecto social, un afrontamiento o efecto funcional y un soporte fisiológico.

La experiencia subjetiva se refiere a las sensaciones o sentimientos que produce la respuesta emocional, cuya principal temática es el placer o displeacer que se desprende de la situación. Así, en el caso del miedo se genera aprensión, desasosiego y malestar, su característica principal es la sensación de tensión, preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. En el caso de la ira se producen sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia; también suele ir acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos y focalización de la atención. Por su parte, la tristeza produce sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía; focaliza la atención en las consecuencias de la situación en el ámbito interno y es una aflicción o una pena que da lugar a estados de desconsuelo, pesimismo y desesperación que desencadenan sentimientos de autocompasión.

La expresión corporal se refiere a la comunicación y exteriorización de las emociones mediante la expresión facial y otra serie de procesos de comunicación no verbal tales como los cambios posturales o la entonación. Además, la expresión emocional cumple otras funciones como la de controlar la conducta del receptor, ya que permite a este anticipar las reacciones emocionales y adecuar su comportamiento a tal situación. La expresión facial de la respuesta emocional de miedo se caracteriza por la elevación y contracción de cejas, de párpados tanto superior como inferior y tensión en los labios. En el caso de la ira, su expresión facial se caracteriza por unas cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua, tensión del párpado inferior y una mirada prominente. Por último, en el caso de la tristeza, su expresión facial esta caracterizada por ángulos inferiores de los ojos hacia abajo, piel de las cejas en forma de triángulo y descenso de las comisuras de los labios.

El afrontamiento se refiere a los cambios comportamentales que producen las emociones y que hacen que las personas se preparen para la acción, es decir, al conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, que están en un constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes, y que se desarrollan para manejar las demandas, tanto internas como externas, que son valoradas como excedentes o desbordantes para los recursos de la persona (Lazarus y Folkman, 1984). El afrontamiento es, por lo tanto, un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, o cuando las consecuencias de estos sucesos no son las deseables. La principal preparación para la acción de la respuesta emocional de miedo es la facilitación de respuestas de escape o evitación ante situaciones peligrosas; si la huida no es posible o no es deseada, el miedo también motiva a afrontar los peligros; en cualquier caso es una respuesta funcional que intenta fomentar la protección de la persona. El afrontamiento de la ira cumple a una variedad de funciones adaptativas, incluyendo la organización y regulación de procesos internos, psicológicos y fisiológicos, relacionados con la autodefensa, así como para la regulación de conductas sociales e interpersonales; su principal preparación para la acción es un impulso para atacar con la finalidad de eliminar los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y que generan frustración. La mayor parte de los trabajos sobre las consecuencias de la tristeza, parecen indicar que esta reduce la actividad de la persona por focalizarla hacia uno mismo y para prevenir así el que se produzcan traumas y se facilita la restauración de energía; también se ha considerado que prepara para la realización de autoexámenes constructivos, con lo que la reducción de la actividad se vería facilitado

(Cunningham, 1988); por último, cumpliría funciones de cohesión con otras personas, comunicándolas que no se encuentra bien y reclamando de esa forma ayuda (Averill, 1979).

Por último, el soporte fisiológico se refiere a los cambios y alteraciones que se producen en el sistema nervioso central, periférico y endocrino. De todos estos cambios, los más estudiados son los que refieren a los sistemas somático y autónomo (Cacioppo, Klein, Berntson y Hatfield, 1993). Los principales cambios fisiológicos de la respuesta emocional de miedo tiene su efecto sobre el sistema nervioso autónomo, en forma de respuestas fásicas, y se concretan en importantes elevaciones de la frecuencia cardíaca, las mayores de todas cuantas se producen en respuesta a una situación emocional; de la presión arterial sistólica y diastólica, también de una gran magnitud; de la salida cardíaca; de la fuerza de contracción del corazón; de la conductancia de la piel que es un indicador de descargas de la rama simpática del sistema nervioso autónomo, con incrementos tanto en su nivel general, como en el número de fluctuaciones espontáneas. Reducciones muy marcadas en el volumen sanguíneo y la temperatura periférica, como indicadores de una importante vasoconstricción, lo que es especialmente evidente en la palidez de la cara, produciendo la típica reacción de miedo de quedarse “helado” o “frío”. Así mismo, se producen efectos sobre el sistema somático tales como elevaciones fásicas en la tensión muscular, que generalmente afecta a todo el cuerpo, y aumentos de la frecuencia respiratoria, que son acompañados de reducciones en su amplitud, es decir, se produce una respiración superficial e irregular. Todo ello favorece en un primer instante la sensación de “paralización” o “agarrotamiento”, y seguidamente proporciona el tono muscular adecuado para iniciar una huida o evitación de la situación desencadenante. Por último, el miedo puede desembocar en ataques de pánico que son condiciones extremas de “bloqueo” o de miedo profundo, que se muestran acompañadas de una actividad fisiológica inusual que implica hiperventilación, temblores, mareos y taquicardias, así como sentimientos altamente catastrofistas y de pérdida total del control de la situación.

Los cambios fisiológicos que acompañan a la respuesta emocional de ira se producen sobre el sistema nervioso autónomo y se concretan en importantes elevaciones de la frecuencia cardíaca; de la presión arterial sistólica y diastólica; de la salida cardíaca, aunque en menor grado que el visto en el caso del miedo; y de la fuerza de contracción del corazón. Elevaciones de la conductancia de la piel, con incrementos en su nivel y especialmente marcados para el caso del número de fluctuaciones espontáneas, siendo la emoción que más fluctuaciones produce. Así mismo, produce reducciones tanto en el volumen sanguíneo como en la temperatura periférica, como consecuencia de una importante vasoconstricción. En lo referente a los efectos producidos sobre el sistema somático, aparecen elevaciones en la tensión muscular general y aumentos de la frecuencia respiratoria, sin que se manifiesten cambios en la amplitud. La ira también produce aumentos en las secreciones hormonales, especialmente en la noradrenalina, lo que proporciona un incremento de la energía y posibilita el acometer acciones enérgicas. Por último, se produce una elevación en la actividad neuronal, caracterizada por una elevada y persistente tasa de descarga neuronal.

Por último, los efectos fisiológicos de la tristeza se producen sobre el sistema nervioso autónomo y se concretan en moderadas elevaciones de la frecuencia cardíaca, ligeros aumentos de la presión arterial tanto sistólica como diastólica, incrementos en la resistencia vascular, elevaciones de la conductancia de la piel (con incrementos en el nivel mayores de los que se producen en el caso del miedo o la ira) y reducciones en la salida cardíaca, el volumen sanguíneo y moderados descensos de la temperatura periférica (vasoconstricción). Así mismo, se producen efectos sobre el sistema somático tales como elevaciones en la tensión muscular general y cambios en la amplitud de la respiración sin alteraciones en su frecuencia. También, se produce una elevación en la actividad neurológica, que se mantiene



de forma prolongada.

## 5.- MANIFESTACIÓN EMOCIONAL

El segundo filtro, que controla la manifestación de las emociones, está basado en el aprendizaje y la cultura, y es el responsable del control emocional mediante la inhibición, exacerbación o distorsión que puede manifestar la respuesta emocional (Levenson, 1994). Este filtro ha sido denominado de formas diversas a lo largo de la literatura antropológica, donde ha sido ampliamente estudiado; así, Levy (1973) lo denominó “reglas regulativas” para referirse a cómo se debe manifestar o expresar una emoción como consecuencia de la influencia cultural en la persona, y Heider (1991) usó el término de “reglas de despliegue” para referirse a este mismo proceso. En cualquier caso, parece que parte del proceso de socialización y maduración incluye la adquisición de un autocontrol y un control externo sobre como pueden manifestarse las emociones, y que actúa en dos direcciones, bien controlando ciertos efectos emocionales para que se produzca un incremento en la manifestación emocional, o bien un déficit en determinados componentes de la respuesta emocional.

Estos mecanismos socioculturales de control emocional actúan sobre todos los elementos que configuran la respuesta emocional; así, las experiencias subjetivas que observamos mediante técnicas de autoinforme son influenciadas o filtradas por diferentes sesgos e incluso por los estilos emocionales de represión y sensibilización. De tal manera que en determinados contextos se van a reprimir estas manifestaciones emocionales, no siendo sinceros en los autoinformes, y en otros se van a exagerar para pedir ayuda, apoyo o por deseabilidad social. Estas distorsiones pueden ser tanto controladas como involuntarias, pero en cualquier caso ejercen un control emocional que es aprendido, como puede observarse en los cambios que se produce en la manifestación emocional a lo largo del desarrollo desde un recién nacido hasta una persona madura.

Mediante el control emocional, la expresión corporal de las emociones adquiere un papel funcional o social en lo que podemos observar mediante la comunicación no verbal. La expresión de las emociones es en su origen una respuesta no instrumental, puesto que es respondiente, es decir, se produce de forma involuntaria. No obstante, bajo los efectos del aprendizaje y la cultura, este papel puede alterarse adquiriendo un carácter instrumental, cuando con ello se produce una función comunicativa de las emociones. Acercándose en ese momento en su funcionamiento al propio afrontamiento (Camras, 1994).

En lo referente a la conducta motora que podemos observar como manifestación del afrontamiento, el filtro del aprendizaje y la cultura también ejercen importantes modificaciones. De tal manera que se produce un paso del afrontamiento automático u original, propio y característico de cada una de las emociones, a un afrontamiento extendido, más cercano a una solución de problemas que a un patrón de conducta automático. La base de este cambio está en que el afrontamiento no garantiza la solución de la situación problemática que lo desencadenó, por lo tanto todo afrontamiento tiene que adaptarse a las condiciones del entorno en las que se desarrolla. Pero los procesos de afrontamiento extendidos así desarrollados tienden a sobregeneralizarse, es decir, todo afrontamiento que ha sido utilizado con éxito en la resolución de una situación emocional, tiende a ser utilizado con persistencia después de desaparecer el problema que originó su movilización e incluso se mantiene ante nuevas situaciones en las que no es funcional su utilización. De forma equivalente, si un afrontamiento fracasa, la sobregeneralización puede llevar a dejar de utilizarlo ante situaciones frente a las que sí sería funcional su uso, pudiendo llegar incluso a generar situaciones de indefensión. Es precisamente por este hecho del afrontamiento, su tendencia a la sobregeneralización, por lo que se desarrollan los *estilos de afrontamiento*, es decir, formas

personales características de afrontamiento. De tal modo que todas las personas desarrollan sesgos o formas preferidas en su manera de responder ante las emociones. Las dimensiones a lo largo de las cuales se desarrollan estas formas de afrontamiento extendido (Fernández-Abascal, 1997) son, en primer lugar, el método utilizado en el afrontamiento, dentro de los cuales tendríamos los estilos de afrontamiento *activo*, que movilizan esfuerzos para la solución de la situación; los estilos *pasivo*, que se basa en inhibir toda actuación; y los estilos de *evitación*, que intentar evitar o huir de la situación o de sus consecuencias. En segundo lugar tenemos la focalización del afrontamiento, que da lugar a los estilos de afrontamiento dirigidos al *problema*, que intentan controlar las condiciones responsables del problema; los afrontamientos dirigidos a la respuesta *emocional*, que pretenden controlar la propia respuesta emocional; y los afrontamientos enfocados a modificar la *evaluación* inicial de la situación, que focalizan el esfuerzo en obtener más información para analizar con más profundidad la situación. Por último tenemos el tipo de actividad movilizada en el afrontamiento, que puede ser actividad *cognitiva* o actividad *conductual*.

En el Tabla 1.4 se recogen las estrategias concretas de afrontamiento, fruto de la combinación de los diferentes estilos de afrontamiento posibles. En el capítulo 16 de esta misma obra se tratan todos estos aspectos con un detalle mayor.

**TABLA 1.4**  
*Relación entre estrategias y estilos de afrontamiento*

<b>COGNITIVO</b>			
	<b>ACTIVO</b>	<b>PASIVO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>EVALUACIÓN</b>	Reevaluación positiva	Reacción depresiva	Negación
<b>TAREA</b>	Planificación	Conformismo	Desconexión mental
<b>EMOCIÓN</b>	Desarrollo personal	Control emocional	Distanciamiento

<b>CONDUCTUAL</b>			
	<b>ACTIVO</b>	<b>PASIVO</b>	<b>EVITACIÓN</b>
<b>EVALUACIÓN</b>	Supresión actividades distractoras	Refrenar el afrontamiento	Evitar el afrontamiento
<b>TAREA</b>	Resolver el problema	Apoyo social al problema	Desconexión comportamental
<b>EMOCIÓN</b>	Expresión emocional	Apoyo social emocional	Respuesta paliativa

Por último, en referencia al soporte fisiológico que podemos observar mediante el registro de respuestas fisiológicas, se pensó durante mucho tiempo que éste se modificaría de igual manera y sentido que los sesgos, que como hemos visto, se producen en las otras manifestaciones emocionales. Así, se llega a desarrollar el concepto de “especificidades individuales de respuesta”, que hace referencia a formas características y personales en la activación fisiológica emocional, una especie de estilo o patrón de respuesta propio de cada persona. Los estudios recientes de Marwitz y Stemmler (1998), ponen de manifiesto la debilidad de este concepto ya que la especificidad individual de respuesta aparece tan sólo en un 33% de las personas y, además, su estabilidad temporal sólo afecta a un 15% de las mismas. La mayoría de los datos existentes parece señalar que esta actividad depende más de la intensidad emocional y del tipo de afrontamiento movilizado, que de la propia emoción o los sesgos a ella asociados.

## 6.- CONCLUSIONES

Desde esta conceptualización del proceso emocional, los dos filtros que producen modificaciones sobre el patrón prototípico de las emociones, son los responsables de la adaptación de éstas a nuevas condiciones, pero también son responsables de la disfuncionalidad de las mismas. Así, estos filtros pueden actuar de forma funcional, es decir, modificando el patrón de respuesta emocional para adaptarlo adecuadamente a nuevas condiciones; de forma no funcional, es decir, no adaptando la respuesta emocional a las nuevas condiciones del entorno; y de forma disfuncional, es decir, produciendo respuestas desadaptativas y perjudiciales para la salud de la persona.

Cuando el primer filtro de evaluación valorativa actúa de forma disfuncional y el segundo filtro de aprendizaje y cultura actúa de forma no funcional, se dan las condiciones responsables de que se produzcan múltiples problemas clínicos, en el sentido amplio del término; es decir, cuando el primer filtro produce respuestas desadaptativas y el segundo filtro no controla su manifestación, se originan problemas clínicos debidos a causas emocionales. Mientras que cuando el primer filtro actúa de modo no funcional y el segundo filtro actúa de modo disfuncional, es cuando se producen problemas de salud.

Estas respuestas emocionales desadaptativas pueden ser las desencadenantes de crisis o coadyuvantes de las mismas, responsables de las recaídas y también, de forma inversa, las propias emociones desadaptativas pueden ser consecuencia de la pérdida de la salud.

No podemos dejar de mencionar que las emociones, especialmente las de valencia positiva, también pueden jugar un importante papel en el mantenimiento de la salud, por una parte ejerciendo cambios fisiológicos saludables y contrarios a los ejercidos por las emociones negativas (Fredrickson y Levenson, 1998); y, por otra parte, porque en función del “proceso oponente” cambian el tono emocional y eliminan las influencias perniciosas de las emociones negativas.

Sin duda, las emociones más estudiadas en el contexto de la salud son el miedo/ansiedad, la ira/hostilidad y la tristeza/depresión. Pero, a la hora de hablar de problemas de salud, es preciso también mencionar otro proceso adaptativo como es el estrés, que guarda una alta relación con los procesos emocionales. La relación entre estrés y emociones es compleja y bidireccional. En primer lugar, el estrés en su fase de valoración da lugar a respuestas emocionales, tanto positivas como negativas, y por lo tanto se entremezcla con éstas. Y, en segundo lugar, en el proceso emocional cuando no se dispone de forma de afrontamiento adecuada se produce una respuesta de estrés. Así pues, el estrés y las emociones se entremezclan entre sí y esto es especialmente crítico cuando se ve afectada la salud. Por lo tanto es imposible abordar el estudio de la relación entre emociones y salud sin tener en cuenta el estrés.

En los siguientes capítulos se pretende pasar revisión a los tópicos más importantes de la intersección entre emociones y salud, organizando esta revisión precisamente en función de los procesos emocionales implicados.

## 7.- BIBLIOGRAFÍA

- Averill, J.R. (1979). The functions of grief. En C. Izard (ed.): *Emotions in Personality and Psychopathology*. Nueva York: Springer.
- Cacioppo, J.T.; Klein, D.J.; Berntson, G.G. y Hatfield, E. (1993). The psychophysiology of emotion. En M. Lewis y J.M. Haviland (eds.): *Handbook of Emotions* (p. 119-142). Nueva York: Guilford Press.
- Camras, L.A. (1994). Two aspects of emotional development: Expression and elicitation. En P. Ekman y R.J. Davidson (eds.): *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (p. 347-351). Nueva York: Oxford University press.
- Cunningham, M.R. (1988). What do you do when you're happy or blue?. Mood, expectancies, and behavioral interest. *Motivation and Emotion*, 12, 309-331.
- Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. En P. Ekman y R.J. Davidson (eds.): *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (p. 56-58). Nueva York: Oxford University press.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (eds): *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (p. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Fredrickson, B.L. y Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Heider, K.G. (1991). *Landscapes of Emotion: Mapping three cultures of Emotion in Indonesia*. Nueva York: Cambridge University press.
- Krohne, H.W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. En M. Ziedner y N.S. Endler (eds.): *Handbook of Coping: Theory, Research, and Application*. (p. 381-409). Nueva York: John Wiley.
- Lazarus, R.S. (1994). Universal antecedents of the emotions. En P. Ekman y R.J. Davidson (eds.): *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (p. 163-171). Nueva York: Oxford University press.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Nueva York: Springer Publishing Company (traducción 1986).
- Levenson, R.W. (1994). Human emotion: A functional view. En P. Ekman y R.J. Davidson (eds.): *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (p. 123-126). Nueva York: Oxford University press.
- Levy, R.I. (1973). *The Tahitians: Mind and Experience in the Society Islands*. Chicago: University of Chicago press.
- Marwitz, M. y Stemmler, G. (1998). On the status of individual response specificity. *Psychophysiology*, 35, 1-15.
- Öhman, A. (1994). The psychophysiology of emotion: Evolutionary and nonconscious origins. En D. d'Ydewalle, P. Bertelson y P. Eelen (eds.): *Current advances in Psychological Science: An International Perspective* (pp.197-227). Hove: LEA.
- Palmero, F. y Fernández-Abascal, E.G. (1998). Procesos emocionales. En F. Palmero y E.G. Fernández-Abascal (eds.): *Emociones y Adaptación*. Barcelona: Ariel
- Robinson, M.D. (1998). Running from William James' Bear: A review of preattentive mechanisms and their contributions to emotional experience. *Cognition and Emotion*, 12, 667-696.
- Rosen, J.B. y Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological Review*, 105, 325-350.
- Rusting, C.L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information:

- Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin*, 124, 165-196.
- Scherer, K.R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. En K.R. Scherer y P. Ekman, P. (eds.): *Approaches to Emotion*. Hillsdale, N.J.: LEA.
- Scherer, K.R. (1988). *Facets of Emotion*. Hillsdale, N.J.: LEA.
- Scherer, K.R. (1990). Stress et coping: nouvelles approches. *Cahiers Psychiatriques Genevois*, 9, 147-154.
- Smith, C.A. y Lazarus, R.S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 233-269.
- Weinberger, D.A.; Schwartz, G.E. y Davidson, R.J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: Psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 369-380.