

Aplicación clínica de la psicología positiva

El papel de las emociones positivas en el afrontamiento de la adversidad

Gonzalo Hervás Torres

El origen de la Psicología Positiva

Cuando Martin Seligman fue nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología en el año 1998 y propuso dar un giro en la investigación psicológica hacia los aspectos más saludables del ser humano, no habría podido imaginar que sólo diez años más tarde su propuesta se iba a convertir en un movimiento de gran éxito generalizado por todo el mundo de la Psicología e incluso de otras disciplinas colindantes.



Martin Seligman

El rápido crecimiento se debe, sin duda, a la gran necesidad que existía tanto dentro del área de la Psicología, para disponer de conocimientos afinados sobre estos temas, como también a las circunstancias históricas y sociológicas, que demandaban un análisis más riguroso sobre el bienestar y su promoción y aplicación en diferentes campos.

En efecto, aunque ya a mediados del siglo pasado la Organización Mundial de la Salud definía la salud como "un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía" (WHO, 1948), lo cierto es que la aplicación real de esa ambiciosa definición no ha sido, ni mucho menos, como habría sido deseable. Y en parte ha sido así porque esta declaración de intenciones no ha ido acompañada de un programa intenso de estudio de la salud completa, de esa salud en positivo que va más allá de la ausencia de enfermedad. Desde hace tiempo se sabe que las emociones negativas son relativamente independientes de las positivas, y lo que hace que unas se reduzcan no necesariamente hace que aumenten las otras; el mismo efecto se da cuando

hablamos de la enfermedad y la salud (Keyes y Waterman, 2003).

Dentro del campo de la psicología, hasta hace muy poco, la situación ha sido similar. La mayor prioridad ha sido casi siempre la comprensión y el remedio –o al menos la reducción– del malestar producido por diversos problemas individuales y sociales: trastornos psicológicos, enfermedades físicas agudas o crónicas, violencia escolar, prejuicios, racismo, etc. En realidad, ésta era la tarea más urgente, y las demandas sociales eran muy altas para afrontar dichos problemas. Por tanto, hasta cierto punto, el intenso desarrollo en esta dirección es totalmente lógico y adecuado. Pero la falta de un mínimo equilibrio en la investigación y formación psicológica acerca del otro polo, del polo de la personalidad sana y de los procesos salutógenos (Antonovsky, 1987), ha desnivelado peligrosamente la balanza. Y lo ha hecho, hasta el punto de que la incapacidad de ciertos psicólogos para ver aspectos positivos más allá de lo disfuncional o patológico, en muchos casos hacía pensar que el que debería haber sido tratado de pesimismo crónico era el psicólogo más que el paciente (Hervás, 2009).

Una de las áreas básicas de la psicología positiva es el estudio de las emociones positivas, sus precursores y consecuencias, su funcionamiento específico y su relación con otras áreas psicológicas. Este área ha estado muy desatendida en el pasado. Mientras que emociones como el miedo o la ira, se han estudiado durante décadas, apenas tenemos información sobre el funcionamiento de emociones positivas como el agradecimiento o el amor.

Es importante destacar que las emociones positivas son etiquetadas como positivas porque generan una sensación placentera -frente a las negativas que generan malestar-, pero no porque sean necesariamente positivas desde un punto de vista adaptativo. Las emociones negativas son tremendamente útiles para la supervivencia y para prevenir otras muchas dinámicas negativas al margen del peligro vital directo, como el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad. En este sentido, son también positivas, adaptativas y necesarias. Pero estos elementos adaptativos de las emociones negativas son conocidos desde mucho tiempo atrás, y han sido explorados extensivamente. Al contrario, las emociones positivas han sido investigadas de forma muy parcial durante el siglo pasado, y afortunadamente, esa tendencia ha cambiado de forma muy marcada en esta última década, en parte

gracias al movimiento de la Psicología Positiva. De hecho, como ahora veremos, el consenso indica que, en este momento –no siempre ha sido así–, las emociones positivas presentan una gran cantidad de efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico.

¿Es realmente positivo tener emociones positivas?

La respuesta dada a esta pregunta hace algunas décadas ha variado considerablemente cuando se compara con la respuesta que se da en la actualidad. Los datos que se observaron en un primer momento no fueron muy alentadores. Algunas investigaciones mostraron originalmente que las personas con un estado de ánimo positivo procesaban de forma menos detallada la información debido a que la amplia red de asociaciones que se activaba distraía a las personas de un procesamiento más cuidadoso. Por otro lado, la sensación de seguridad que transmite el estado de ánimo positivo se pensó que podía afectar negativamente a los sujetos sesgando la probabilidad de ocurrencia de sucesos negativos, y como consecuencia, provocando un desentendimiento de ciertas conductas de precaución. Con respecto a la consecución de metas, se observó que los estados de ánimo positivos podían producir sesgos en cuanto a la estimación de avance real de dichas metas.

En resumen, se llegó a la conclusión de que el estado de ánimo positivo nos podía convertir en pensadores vagos, y además, podía comprometer seriamente nuestros procesos de auto-regulación.

Curiosamente, investigaciones posteriores han refutado, o por lo menos relativizado la mayoría de las afirmaciones anteriores. Con respecto al pensamiento superficial, se ha comprobado que ese efecto negativo sólo aparecía cuando los investigadores proponían tareas irrelevantes. De hecho, ahora se ha observado que en tareas relevantes para el sujeto, un estado de ánimo positivo posibilita un procesamiento más sistemático, una mayor integración de la información procesada, y una mayor apertura a información que contradice a la hipótesis inicial (Isen, 1993; Aspinwall, 1998). En otra línea de investigación se ha visto que un estado de ánimo positivo puede aumentar el interés por conocer las propias limitaciones o que facilita el descubrimiento de elementos de utilidad ante momentos de pérdida (Aspinwall, 1998). De la misma forma se han visto efectos beneficiosos sobre los procesos creativos, la resolución de problemas o la toma de decisiones (Isen, 1993). En este sentido, parece que el estado de ánimo positivo activa asociaciones inusuales a nivel cognitivo y aumenta la flexibilidad a la hora de categorizar los estímulos, siendo esto lo que en última instancia facilita las decisiones creativas y la toma de decisiones.

Emociones positivas y bienestar

Aunque no hay apenas modelos que den cuenta del papel que pueden jugar las emociones positivas en el funcionamiento psicológico de las personas, uno especialmente, la teoría de ampliar-y-construir (Fredrickson, 2001), es quizá la que más se ha centrado en la función benéfica de este tipo de emociones en la salud y el bienestar.



Barbara Fredrickson

Su teoría surge como una respuesta a la visión tradicional de que las emociones están ligadas a patrones específicos de acción. Así por ejemplo, el miedo está vinculado a la urgencia de escapar, la ira con la tendencia a atacar, etc. Estos patrones se han conservado, como es evidente,

por su determinante valor supervivencial. Sin embargo, las emociones positivas no muestran esos patrones tan definidos, de hecho los patrones que se detallan en la literatura sobre emociones son bastante inespecíficos: el gozo ha sido vinculado con la activación sin propósito, el interés con el atender, y la satisfacción con la inactividad. ¿Cuál será entonces su valor supervivencial?

Fredrickson (2001) apuesta por una visión nueva, y casi opuesta a la tradicional, de estas emociones, afirmando que las emociones positivas comparten la capacidad de ampliar los repertorios de pensamiento-acción de las personas, facilitando el desarrollo de recursos personales de todo tipo, desde físicos e intelectuales, hasta sociales y psicológicos. Desde el punto de vista de la evolución, la pregunta sería: ¿Cuándo y cómo las personas deberían construir los recursos para la supervivencia? Y la respuesta es, que los momentos de seguridad y saciación son los momentos más adecuados para construir nuevos recursos explorando, jugando, ampliando, experimentando e integrando (Fredrickson, 2000).

Sin duda, el ampliar los repertorios de pensamiento y conducta es un factor importante para una buena adaptación, sin embargo ésta no es la única aportación de las emociones positivas. Según Fredrickson (2001), las emociones positivas tienen la capacidad de contrarrestar el efecto de emociones negativas persistentes. Por ejemplo, se ha encontrado que, tras una inducción de una emoción negativa, la activación cardiovascular recupera sus niveles normales antes en los grupos expuestos a vídeos asociados a emociones positivas.

Algo que a menudo es obviado, es que ante los acontecimientos negativos las emociones positivas (como el agradecimiento, la unión, la serenidad, la fortaleza, etc.) pueden también tener un efecto beneficioso. Se ha comprobado que las personas resistentes experimentan más emociones positivas ante situaciones de estrés crónico que las no resistentes. Para crear emociones positivas estas personas a menudo utilizan una estrategia clásica de regulación emocional, la reevaluación positiva del acontecimiento (Folkman & Moskowitz, 2000). Fredrickson (2001) plantea que esto puede dar lugar a una espiral positiva de afrontamiento del acontecimiento, ya que las emociones positivas flexibilizan el juicio y la resolución de problemas (Aspinwall, 1998), facilitando nuevas reevaluaciones positivas y mayor sensación de autoeficacia, que a su vez generan nuevas emociones positivas, y así sucesivamente.

Aunque en un principio pueda parecer redundante, vamos a analizar también la función y los efectos que los estados de ánimo positivos tienen en el funcionamiento psicológico ya que, como a continuación se mostrará, su ámbito de influencia es totalmente distinto al de las emociones negativas.

Aunque hay evidencia que apunta a que los efectos del estado de ánimo positivo influyen en numerosas áreas de funcionamiento psicológico, e incluso físico, nos centraremos en dos áreas: el procesamiento de la información y los procesos de autorregulación.

En el primer caso, la investigación clásica sobre la influencia de los estados de ánimo positivos sobre el procesamiento de información se ha basado fundamentalmente en la teoría de redes de memoria (Bower, 1981). En numerosos estudios se ha comprobado un efecto de congruencia entre el estado de ánimo y la memoria, y de éste y otros efectos sobre numerosos procesos cognitivos como los juicios, la toma de decisiones, la percepción y el juicio social (Erber & Erber, 1994; Aspinwall, 1998). Aunque en estos momentos es algo parcialmente discutido, la gran mayoría de las explicaciones teóricas de estos fenómenos están basadas en la organización de los conocimientos y afectos en redes asociativas almacenados en la memoria. De esta manera, el estado de ánimo positivo actuaría como una pista que facilitaría la codificación o la recuperación de material de la misma valencia (Bower, 1981). Como es obvio, en el proceso de afrontamiento de un acontecimiento negativo o una etapa vital de alto estrés, codificar experiencias ambiguas de forma positiva o recordar situaciones positivas del pasado puede ser de enorme utilidad para mantener el optimismo, la sensación de control y la persistencia en la solución de problemas.

Otra perspectiva complementaria que explica el efecto de las emociones positivas ha sido denominada el “modelo del afecto como información” (Clare,

Schwarz & Conway, 1994). Desde este modelo, se considera que el afecto tiene, entre otras, la función de informar al organismo si un objeto o situación es amenazante o si, por el contrario, es deseable. Esta teoría predice que las personas, cuando están en un estado de ánimo positivo, van a juzgar las situaciones y a otras personas de una forma más positiva. Y este efecto, similar al que veíamos en el párrafo anterior, puede favorecer un afrontamiento más decidido y seguro de situaciones negativas y, probablemente, al mejorar la percepción de las personas involucradas, un mejor funcionamiento interpersonal en un contexto de estrés y tensión interpersonal.

En tercer lugar, una teoría clásica que aparece como asociada a la teoría de control de metas de Carver y Scheier (1999), propone que el afecto positivo proporciona información sobre el avance en el proceso de consecución de metas. En este caso, el afecto positivo favorece la impresión subjetiva de que el progreso, en relación a las metas activas en ese momento, es satisfactorio, o incluso, que se están superando las previsiones de progreso.

El modelo de la contingencia hedónica, por su parte, propone que las personas, cuando experimentan estados de ánimo positivos, son más sensibles al efecto emocional que tendrán sus acciones, y como consecuencia, evitan en la medida de lo posible procesar contenidos negativos y por tanto, involucrarse en situaciones negativas. Aunque esta tendencia desarrollada en exceso puede generar una tendencia a la evitación, no es así en la mayoría de los casos. Cuando el afecto positivo está presente de una forma adaptativa, y este efecto de sensibilidad a lo positivo se mantiene en unos niveles óptimos, se puede permitir una mejor gestión de las situaciones negativas, ahorrando energía, aplazando retos asociados a mayor carga de estrés, y evitando así saturar el sistema de emocionalidad negativa.

Posteriormente, se ha propuesto una revisión teórica que ha dado lugar a la hipótesis de la contingencia hedónica moderada, la cual postula que sólo se evitará procesar información negativa para mantener el estado de ánimo positivo, en el caso de que el hecho de no procesarla no comprometa el bienestar a largo plazo de la persona. Los primeros estudios planteaban tareas sin apenas consecuencias negativas a largo plazo, de ahí el resultado aparente de desentendimiento general con respecto a la información negativa.

Por otra parte, varios modelos han intentado dar cuenta de por qué las personas con estados de ánimo positivos son más capaces de atender a sus posibles limitaciones, o a consecuencias negativas de sus conductas. El denominado “modelo del estado de ánimo como recurso”, afirma que atender a estas informaciones generaría un coste a la persona; un estado de ánimo positivo transmite al organismo que tiene energía para afrontar retos (Thayer, 1996), y por tanto, acepta en mayor grado atender a dichas informaciones negativas,

siempre y cuando sean importantes para el sujeto y su bienestar futuro, como ya veíamos en el párrafo anterior.

Por último, se ha observado que cuando las personas tienen un excedente de bienestar y/o autoestima, lo que se ha denominado excedente hedónico (Aspinwall, 1998), pueden apostar más por metas relacionadas con la auto-evaluación o el crecimiento personal, mientras que sucede lo contrario si lo que se percibe son déficits en lugar de excedentes. Activar metas de crecimiento personal en contextos de adversidad puede tener una enorme importancia para dotar de sentido a dichas experiencias e incluso para activar procesos de crecimiento ante la adversidad (Vázquez, Castilla y Hervás, 2008).

A modo de recopilación, se podría resaltar la importancia de las emociones positivas en los procesos de regulación y afrontamiento ya que, como acabamos de ver, las ventajas de experimentar emociones positivas, incluso dentro de situaciones de estrés y/o adversidad, son variadas y están bien documentadas.



Referencias

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey Bass.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Bower, G. H. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Stress, coping, and self-regulatory processes. In Pervin, L. A. & John, O. P. (Eds.) *Handbook of Personality: Theory and Research*. Second Edition. New York, NY: The Guilford Press.
- Clore, G. L., Schwarz, N., & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing. In R.S. Wyer & T. Srull (Eds.) *The handbook of social cognition*, 2nd Ed. (pp. 323-417). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Erber, R. & Erber, M. W. (1994). Beyond mood and social judgment: mood incongruent recall and mood regulation. *European Journal of Social Psychology*, 24, 79-88.

- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647- 654.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimise health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Hervás, G. (2009). El bienestar de las personas. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza.
- Isen (1993). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland (eds.), *Handbook of emotions* (pp. 261-278). New York: Guilford Press.
- Keyes, C. L. M., y Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, and K. Moore (Eds.), *Well-Being: Positive Development Throughout the Life Course*, pp. 477-497. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods*. New York: Oxford University Press.
- Vázquez, C., Castilla, C. y Hervás, G. (2008). Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento. En E. Fernández-Abascal (Ed.), *Las emociones positivas* (pp. 375-392). Madrid: Pirámide.
- World Health Organization (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization. En *Official records of the World Health Organization*, nº 2, p. 100. Ginebra: World Health Organization.

Gonzalo Hervás Torres

Doctor en psicología y profesor de la Universidad Complutense de Madrid.
Compagina la práctica clínica con la investigación y la docencia.
Ha pertenecido al movimiento de la psicología positiva casi desde el comienzo, (ver www.psicologiapositiva.org) trabajando con **Martin Seligman** -fundador de dicho movimiento- en el Positive Psychology Center de la Universidad de Pennsylvania.
Ha impartido conferencias sobre psicología del bienestar y sus bases científicas en lugares de casi toda España.
Sus trabajos de investigación sobre el bienestar han sido premiados en el congreso anual de Psicología Positiva de 2007, en Washington.
Coautor, junto con el profesor **Carmelo Vázquez**, del libro "*La ciencia del bienestar: Fundamentos para una psicología positiva*" y "*Psicología Positiva Aplicada*".

Contacto: ghervas [aroba] psi.ucm.es