



INTRODUCCION

- Cuatro actitudes emocionales cognitivas correspondientes con desarrollos cognitivos más o menos directos de las emociones primarias: hostilidad, humor, la felicidad y el amor.
- Las emociones secundarias tienen un origen evolutivo más reciente que las primarias y aparecen más tarde en el desarrollo del individuo. Se activan de una manera relativamente lenta, no tienen una expresión facial reconocible ni otras conductas no verbales; comparten patrones de reactividad autónoma con otras emociones, y pueden estar asociadas con un alto rango de estímulos; no presentan afrontamiento característico y pueden estar al servicio de motivaciones complejas.

LA HOSTILIDAD

El estudio de la hostilidad está relacionado con el estudio de la ira y la agresividad. Es difícil separar los tres constructos ya que presentan una moderada correlación.

Definición.

Varias Acepciones:

Smith (1994): La naturaleza cognitiva de este tema y la naturaleza conductual de tendencia a la acción, subraya la dificultad en derivar definiciones conceptuales distintas de ira, hostilidad y agresión.

La hostilidad se contempla como una actitud emocional cognitiva.

Buss (1961): indica que la hostilidad es una actitud que implica la evaluación negativa y aversiva de otros. Es la definición estándar.

Plutchik (1980): Define hostilidad como una mezcla de ira y disgusto asociada con indignación, desprecio y resentimiento.

Saul (1976): Define la hostilidad como una fuerza motivante, ya sea impulso consciente o inconsciente, tendencia, intento o reacción, que va dirigida a injuriar o destrozarse algún objeto, estando acompañada usualmente la hostilidad por el sentimiento o emoción de ira.

Berkowitz (1993): La define como una actitud negativa hacia una o más personas que es reflejada en un juicio decididamente desfavorable del blanco

Spielberger y otros (1983): dice que hostilidad es un complejo conjunto de creencias y actitudes que motivan conductas agresivas y a menudo vengativas.

Smith (1994): La define como un sesgo cognitivo que indica una devaluación del valor y de los motivos de los otros, una expectativa de que los otros están equivocados, una perspectiva de estar en oposición hacia los otros, y un deseo de infligir daño o ver a los otros como dañinos.

Como conclusión, podemos definir la hostilidad como un sistema de procesamiento de informaciones aversivas sobre otros que permite movilizar anticipadamente acciones



preventivas. Ya que las dos principales características de este proceso son su capacidad para seleccionar y procesar información significativa, y su capacidad de proacción.

Características

- Es una actitud mantenida y duradera.
- La característica central distintiva del constructo de hostilidad implica las siguientes variables cognitivas: Cinismo (**creer que los otros están egoístamente motivados**), desconfianza (**pensar que los otros son dañinos e intencionalmente provocadores**) y denigración (**evaluación de los otros como dañinos, peligrosos y no sociables**).
- Es una actitud cínica acerca de la naturaleza humana, pudiendo llegar al rencor y violencia en determinadas situaciones, aunque la hostilidad suele expresarse de modo sutil.
- Implica creencias negativas hacia otras personas.
- Barefoot (1992): describe el componente cognitivo de la hostilidad como los sentimientos negativos hacia los otros. Hace una distinción entre:
 - **Cinismo** serían las creencias negativas acerca de la naturaleza humana en general.
 - **Atribuciones hostiles** las creencias de que la conducta antagonista de otros está dirigida específicamente hacia uno mismo.
- Una característica muy importante de la hostilidad es el componente afectivo de esta actitud, según Izard (1977): las emociones más prominentes en el patrón de hostilidad son ira, asco y desprecio.
- Barefoot señala que el componente afectivo incluye varios estados emocionales como ira, enojo, resentimiento, asco y desprecio.
- Hay que diferenciar la hostilidad expresamente de la agresión. Según Izard: la agresión es un acto físico que puede o no ser instigado y mantenido en parte por una o más de las emociones del patrón de la hostilidad. La intención es dañar, desconcertar o defenderse del objeto.

Antecedentes

La hostilidad no tiene unos desencadenes concretos y universales:

1. Situaciones que provocan directamente hostilidad: violencia física, percepción de actitudes de irritabilidad, negativismo, resentimiento o recelo y sospecha hacia nosotros.
2. Percepción de los demás como una fuente de provocación.
3. Dolor intenso.
4. Variaciones en la temperatura.

Procesamiento cognitivo

El procesamiento cognitivo de la hostilidad se produce ante situaciones que suceden lentamente y ante las que se posee cierto grado de predicción (Novedad baja). El acontecimiento presenta un cierto grado de urgencia para afrontar el suceso y sus consecuencias.

En cuanto al afrontamiento, se entiende que el hecho causante es intencionado por la otra persona, por tanto la persona valora que las consecuencias pueden ser controladas. Se



valora que se tiene cierta capacidad para afrontar el suceso y para adaptarse a la situación.

La hostilidad puede permanecer en el tiempo sin que se repita la estimulación que la propició.

Variables del procesamiento de los estímulos que generan una actitud hostil: Estabilidad y nivel de autoestima, la defensividad, el rol masculino y las normas sociales.

- Existen diferencias de género en cuanto a hostilidad: Los hombres son más hostiles que las mujeres.
- El potencial de hostilidad incrementa con la edad.
- La violencia derivada de un medio ambiente de abusos y conductas que incitan en ella, genera cogniciones hostiles, que en algunos casos lleva a conductas antisociales y criminales.

Funciones de la hostilidad.

- Inhibir las conductas indeseables de otras personas.
- Evitar situaciones de enfrentamiento.
- Puede actuar como motivadora de conductas agresivas y de venganza: puede generar un impulso por hacer algo que elimine o dañe el agente que provocó el sentimiento displacentero (carácter motivador de la hostilidad).

Ver cuadros 8.1 y 8.2 (Pág. 380-382)

Activación

Efectos subjetivos de la hostilidad

Sentimiento de ira, sensaciones airadas. Rumiaciones.

Actividad fisiológica

SNC: Disminución en la función serotoninérgica.

- La relación entre niveles disminuidos de serotonina y un incremento en las conductas impulsivas/agresivas, esto incide directamente en el mayor riesgo a desarrollar aterosclerosis y manifestaciones cardiacas agudas.

SNA: Básicamente similar a los de la ira pero más moderados en la intensidad, más mantenidos en el tiempo, y resistentes a la habituación. Los principales cambios en el SNA se reflejan en:

- Importantes elevaciones de la frecuencia cardiaca, de la presión arterial sistólica y diastólica, de la salida cardiaca y de la fuerza de contracción del corazón.
- Reducciones tanto en el volumen sanguíneo como en la temperatura periférica.
- Elevaciones en las medidas de conductancia de la piel, con incrementos del nivel tónico.



SNS: Los efectos sobre el sistema somático cursan con elevaciones en la tensión muscular general y aumentos en la frecuencia respiratoria, sin que se manifiesten cambios en la amplitud de la misma.

La expresión corporal de la hostilidad

No existe una expresión facial concreta de hostilidad, pero el género y la socialización influyen en la expresión corporal de la hostilidad.

No hay parámetros de expresión definidos, pero se puede indicar que la hostilidad es expresada de modos sutiles, que no violen las normas sociales.

Como ejemplos de conductas verbales de la hostilidad están: discutir con gente con frecuencia, levantar la voz cuando se discute, utilizar lenguaje fuerte, hacer amenazas verbales.

Afrontamiento de la hostilidad

El afrontamiento va dirigido a inhibir las conductas indeseables de otras personas e incluso evitar las situaciones de enfrentamiento. Está influido por el género y la socialización.

La agresión es un aspecto del componente conductual de hostilidad, la agresión verbal y otras formas de conducta opuesta se expresan sutilmente y no violan las normas sociales.

Medida de la hostilidad.

Entre 1950/1960: Se usaban técnicas proyectivas.

Actualmente han proliferado las medidas de cuestionarios y escalas. Algunas de ellas son:

- **BDHI.** Inventario de hostilidad de Buss-Durkee. Es uno de los más utilizados para la medida de la hostilidad. La medida global se obtiene sumando las 7 subescalas: Asalto, hostilidad, irritabilidad, negativismo, resentimiento, sospecha y hostilidad verbal.
- **Ho.** Escala de hostilidad de Cook-Midley. Es también de las más utilizadas para medir la hostilidad.
- **HDHQ.** Cuestionario de hostilidad desarrollado por Foulds, Caine y Creasy. Está basado en la concepción de Foulds de hostilidad como una entidad unitaria que puede ser dirigida hacia dentro de sí mismo (intropuntividad) o hacia fuera en contra de otras personas (extrapuntividad). Como el cuestionario fue validado con pacientes psiquiátricos, esta validez podría ser restringida a este tipo de población.
- **MHS.** Escala de hostilidad manifiesta (Siegel).
- **Los Inventarios de Hostilidad E-R de Endler y Hunt:** Fueron desarrollados para separar la contribución de personas, situaciones y respuestas a la varianza observada en la conducta. En estos instrumentos agresión y hostilidad son considerados como sinónimos.
Se han desarrollado dos formas de inventario con la misma estructura: H-YU-65A, y H-UI-65A.



Consecuencias de la hostilidad

Es un factor de riesgo de los trastornos cardiovasculares y más específicamente de la enfermedad coronaria. En la hostilidad, la evidencia actual muestra dos aspectos de su relación con la enfermedad coronaria:

- 1) La hostilidad junto con la ira son componentes del patrón de conducta Tipo A, patrón de conducta relacionado con los trastornos coronarios.
- 2) La ira, junto con una elevada reactividad cardiovascular a lo largo de la vida de una persona, presenta una fuerza adicional en la relación causal de la enfermedad coronaria.

Patrón de conducta Tipo A: Friedman y Rosenman (1974), es un complejo particular acción - emoción, que puede observarse en algunas personas comprometidas en una lucha relativamente crónica para lograr un número de cosas, usualmente ilimitadas, de su medio ambiente, en el menor tiempo posible, y si es necesario, contra los esfuerzos opuestos de otras personas o cosas de su mismo ambiente. Muchos estudios confirman el patrón de conducta tipo A como un factor de riesgo de trastornos coronarios.

Yuen y Kuiper, concluyen que hostilidad, ira y agresión son los componentes cognitivos, afectivos y conductuales del patrón de conducta tipo A, siendo el más patógeno la hostilidad.

Socialmente, una actitud hostil puede generar un medio con escaso apoyo social, ya que las personas hostiles generan rechazo hacia ellos. El comportamiento desagradable de los demás hacia estas personas, sirve para reforzar las creencias, actitudes y expectativas de los hostiles. Otras veces, son los propios sujetos hostiles quienes evitan el contacto social, debido al desagrado que para ellos tienen las relaciones sociales.

La hostilidad genera una ausencia de conductas saludables (cuidado personal, cuidado físico):

- Una de las consecuencias directas, es la hiperreactividad cardiovascular.
- La reactividad psicofisiológica influye iniciando, acelerando o agravando el proceso aterosclerótico, que subyace a la enfermedad coronaria.
- En cuanto a la reactividad neuroendocrina, se producen mayores niveles de adrenalina, noradrenalina, cortisol, colesterol y lipoproteínas de baja densidad.

En resumen, la hostilidad nos defiende del abuso y la amenaza que otras personas nos puedan hacer, tanto física como psicológicamente; y que está en la base de la defensa de nuestros derechos y que es, por lo tanto, la garante de nuestra libertad personal y social; pero que un uso inadecuado lleva efectos nocivos.

EL HUMOR

El sentido de humor significa madurez emocional. El humor es subjetivo. El humor y la risa conducen a una actitud general de afiliación.

Definición

Respuesta de humor: Percepción de un estímulo como divertido, a veces incluye respuestas abiertas como sonreír, risas y carcajadas.



Hilarante: del griego *hilaris* – alegre. Rich, lo utiliza para denotar los procesos de sentirse alegre o la risa temporal de estado alegre. Hilaración, Es la respuesta del proceso emocional del humor.

Humor: Proceso producido por la valoración de haberse producido un error, pero que al a vez no es malo ni dañino, y esto produce risas y buenos sentimientos.

Características

Antecedentes del humor

En la activación del proceso hilarante están implicadas una serie de situaciones más o menos complejas, por lo que varios factores sociales o físicos pueden influir en el éxito de su inducción.

Dentro de los elicitadores de hilarante tenemos:

- El humor: en forma de chistes, caricaturas, comedias, películas, parodias. Sin embargo el “humor en sí mismo no es una emoción”.
- La absurdidad, es condición necesaria para el humor, incluyendo variables como la resolución de lo absurdo, el contexto, el contenido sexual, y la personalidad.
- Las cosquillas, que son el elicitador más común de risas de forma alternativa a como lo hace el humor.
- El óxido nitroso (N₂O), un gas no inflamable con sabor dulce, que inhalado provoca risas, relajación muscular, etc. (aún en dosis muy bajas).
- Las risas contagiosas de otros, la realización de juegos que impliquen actividad motora, la ruptura de tabúes, hacer algo prohibido, imaginar eventos de hilaridad, etc.

Factores moduladores del humor

- **Influencia social y factores sociales**, La efectividad del humor, depende de quien cuenta el chiste y si esta persona gusta o no. La mera presencia de otras personas facilita la sonrisa (este efecto esta restringido a personas alegres). **Se ha demostrado que la presencia de un modelo riendo vs. no riendo, posición sentada, proximidad público, contacto de ojos, diferencia de edad entre las personas, y su eran desconocidos o amigos, son factores potentes a la hora de intensificar la frecuencia o duración de la sonrisa y risas.**
- **Normas**: pueden inhibir la expresión de hilarante, ya que ellas dicen al individuo cuándo, dónde y con qué tipo de respuestas pueden expresarse.
- **El alcohol y las drogas psicoactivas**, afectan el umbral para la inducción del proceso hilarante. Pueden tener efectos facilitadores o inhibidores, dependiendo de la dosis. La intoxicación por estas sustancias puede llevar al regocijo o estado eufórico. **Cannabis, alcohol, LSD...**
- **Factores del organismo temporales y habituales**: grado de activación simpática, estado de salud, agotamiento físico.
- **Las características de personalidad**, la extroversión predice la mayor frecuencia e intensidad del humor en la conducta de hilarante.



Procesamiento cognitivo del humor

La característica fundamental del procesamiento del humor es la valoración de que se ha producido un error, pero sin que aparezca ningún tipo de atribución sobre posibles consecuencias negativas de este error, ya que si se produjeran probablemente la respuesta emocional movilizada fuera la tristeza o la ira.

Activación.

Actividad fisiológica.

Shammi y Stuss: personas con el humor deteriorado, presentaban daños en el cortex prefrontal medial.

Goel y Dolan: Encontraron activación en el cortex prefrontal ventromedial y el cerebelo bilateral.

Esta emoción tiene varios componentes periféricos de respuesta: disrupción del patrón de respiración normal, y emisión de sonidos característicos. (ja-ja)

La risa no es un criterio inequívoco de humor, pues algunas veces nos reímos por cortesía, otras por la situación, etc. Produce variaciones a nivel fisiológico:

- Durante la risa la tasa de respiración permanece entre los límites del estado de descanso, sin embargo, predomina la expiración sobre la inspiración. La razón de inspiración – expiración durante la risa es más baja que en cualquier otro estado emocional estudiado.
- Mientras que los músculos de la respiración durante la emoción hilarante están normalmente pasivos, hay una expiración forzada durante la risa.
- Durante la risa pueden observarse cambios característicos cardiovasculares (incremento de la frecuencia cardíaca, incremento de la presión sanguínea y el volumen sanguíneo) y fluctuaciones en la actividad electrodérmica, quizá desencadenados por el patrón alterado de respiración. *Heitler*: fue el primero en aportar la aceleración de la tasa cardíaca.
- Dilatación de la pupila, luminosidad de los ojos y lágrimas.
- Secreción endocrina: efectos en el funcionamiento inmune, liberación de hormonas, catecolaminas o endorfinas.

Expresión corporal

Esta emoción puede ser observada en conductas faciales, gestos y posturas:

La sonrisa de la respuesta hilarante está producida por la contracción de dos pares de músculos faciales, el zigomático mayor (tira de la comisura del labio oblicuamente y hacia atrás) y la parte orbital del orbicular de los ojos (eleva las mejillas y tira de la piel hacia los ojos desde la sien y mejillas)

En una sonrisa o risa: Los labios pueden estar abiertos o no, los dientes pueden mostrarse o no, y la mandíbula puede estar abierta o no.



Con una altísima risa también pueden ocurrir movimientos del tronco y de los miembros, así como cambios en la postura.

Sonrisa y risa típicamente representan diferentes niveles de intensidad de la respuesta hilarante. La risa ocurre en los niveles más altos de la respuesta de hilaración y la sonrisa es típica de los niveles bajos:

- Comparada con la sonrisa, la risa está acompañada por una fuerte contracción del músculo zigomático mayor, es de gran duración y está expuesta a bromas juzgadas por la persona que se ríe como divertidas. También la risa puede estar precedida por la sonrisa, las sonrisas de hilarante raramente duran más de 4 segundos, y los simples actos de risa rara vez exceden de 7 segundos.
- Los sonidos emitidos durante la risa son extremadamente diversos, incluyendo todas las vocales y muchas consonantes.
- La risa frecuentemente comienza con el sonido inicial /j/. (hay aproximadamente siete sílabas "ja", con una frecuencia de 5 por segundo)
- El primer estudio por Boeke reveló que hay un incremento en el nivel y variación de la frecuencia fundamental durante la risa, comparada con el habla.

Medida del humor

En los estudios experimentales, para medir el humor se han utilizado:

- Diapositivas con caricaturas o videos con películas graciosas. Los chistes y las caricaturas permiten un mejor control sobre el evento elicitador.
- Cosquillas, por medio de pluma, cepillo, bolita de algodón o aparato construido.
- Técnicas de imaginación de eventos de hilarante o su recuperación de la memoria.

Consecuencias del humor

- Si la inducción de hilarante es exitosa, el estado resultante es altamente placentero, aunque los elicitadores de esta emoción pueden inducir estados no placenteros, el humor y las cosquillas pueden ser aversivos.
- La experiencia de esta emoción está caracterizada por la relajación: por un abandono a las respuestas del cuerpo, y como estando en un estado desprotegido.
- Los estados fisiológicos que ocurren durante la risa no preparan al individuo para la lucha o huida.
- El fomentar la aparición de la respuesta hilarante puede ayudar a mitigar, suprimir, interrumpir o hasta permanentemente reemplazar una variedad de estados negativos.
- Otra hipótesis postula que el humor y la risa amortiguan el estrés, reducen el malestar o dolor, bajan la tensión, son de otra manera beneficiosos para la salud mental y física.
- El uso exitoso del humor puede inducir una atmósfera relajada en el grupo.

Resumen: La consecuencia fundamental del humor es el desarrollo de una actitud general de afiliación, pertenencia, pertinencia, cooperación y comunicación, por tanto es una emoción prosocial.



LA FELICIDAD

Sinónimos: Bienestar subjetivo, bienestar psicológico, dicha, afecto positivo.

Definición

Desde la psicología científica: La felicidad es un estado emocional de valencia variable a lo largo del continuo desdicha/felicidad. Se entiende como estado emocional positivo acompañado de plenitud, bienestar y satisfacción, que aparece como reacción a la consecución de metas de gran relevancia a la vida de la persona.

El estudio experimental del proceso emocional de la felicidad se ha sustentado en dos enfoques:

Enfoque hedonista (Epicuro, Aristipo) Se equipara la felicidad con la consecución del placer hedónico. Se basa en la definición de los aspectos buenos y malos de la vida en general y se asume que el bienestar subjetivo puede derivarse de la consecución de metas y objetivos valiosos en diferentes áreas de interés personal.

Enfoque Eudaimónico (del griego “eu” y “dai”= feliz o favorable), Aristóteles. No todas las metas alcanzadas proporcionan felicidad. Desde este enfoque se considera que la felicidad únicamente se alcanza en el desarrollo de actividades congruentes con los valores personales más íntimos y en el de las propias potencialidades. Más allá del placer, favorece al crecimiento personal y la autorrealización.

Según diversas investigaciones, ambos enfoques se solapan, y la felicidad quedaría definida en el área delimitada por la interacción entre lo placentero y la realización personal.

Características

Desencadenantes de la felicidad.

- La felicidad posee componentes subjetivos, que hace que cada uno la busquemos en distintas situaciones:
- Consecución de metas (éxito en el plan de vida, logros personales...etc.).
- Surge también del grado de coherencia entre el estado en el que nos hallamos y aquel que deseamos.
- También está determinada por criterios normativos, por la interacción con los otros y la comparación con ellos.

Factores moduladores de la felicidad.

¿Qué determina el grado de gozo, satisfacción o desdicha?:

Patrón de personalidad.

En estudios realizados dos de los rasgos de los **Cinco Grandes** (rasgos que definen cualquier personalidad: extraversión, estabilidad emocional, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad) están asociados a la felicidad:



- Neuroticismo/estabilidad emocional: El neuroticismo (menos felicidad), es el rasgo utilizado, como medida de inestabilidad mental. Se asocia con angustia depresión y desesperanza. La estabilidad emocional (más felicidad), es un buen predictor de la felicidad.
- Extraversión/introversión: La extraversión, relacionado con la sociabilidad, carácter gregario y tendencias afiliativas. Estudios demuestran que es el rasgo más fuerte y positivo vinculado a la felicidad, independientemente de raza, género y edad. La introversión, se relaciona con autonomía e independencia. En estudios realizados de una correlación significativa entre introversión y felicidad y no se aprecian diferencias notorias entre introvertidos y extravertidos.
Conclusión: introvertidos y extravertidos pueden alcanzar niveles altos de felicidad. El rasgo extraversión/introversión actuaría como una variable que refleja, más que determina, las diferentes vías o modos elegidos por las personas para obtener gozo y satisfacción con sus vidas.

Relaciones interpersonales.

Algunos autores indican que la interacción social, es una necesidad humana básica imprescindible para alcanzar la felicidad. Dos aspectos de la interacción resultan relevantes: el estilo de apego y el grado de familiaridad o intimidad de la relación.

Bowlby (1969), establece distintos tipos de apego que surgen de la interacción cuidador-niño:

- Apego seguro: cuando el cuidador atiende solícitamente las necesidades físicas, emocionales y psicológicas del niño. Existe relación entre este tipo de apego y el bienestar subjetivo, debido a que facilita las relaciones en las que la persona puede satisfacer necesidades de autonomía, competencia y afiliación.
- Apego inseguro: confiere frialdad, rechazo e inconsistencia.
- Modelos de trabajo de apego: esquemas cognitivo – afectivo – motivacionales que construye el individuo en base a su experiencia, actual y pasada, de relaciones interpersonales.

En conclusión, el bienestar subjetivo no está determinado por el número de relaciones sociales sino por la calidad de los lazos que establecemos en ellas (grado de confianza o intimidad).

Elección y logro de metas personales

La felicidad no se halla tanto en la meta u objeto anhelado como en el proceso que nos conduce a él o ella (teorías télicas o de realización).

Dos aspectos son claves en relación al gozo asociado a consecución de metas:

1. Competencia y autoeficacia percibida: Cuanto más eficaces y competentes nos percibimos durante el desarrollo del proceso que nos lleva a alcanzar un objetivo, mayor es el nivel de satisfacción. Este efecto está modulado por otros factores:



- Nivel de reto o desafío: cuando es demasiado asequible o demasiado difícil, el nivel de afecto positivo asociado es menor.
- El hecho de que las propias actividades dirigidas a la consecución de la meta dependan de un sistema motivacional de aproximación o evitación (recompensa o castigo). El seguimiento de metas de evitación conlleva a un menor sentimiento de satisfacción. (Hacer una tarea por que me gusta, o para evitar que me castiguen.)

2. Grado de convergencia de las metas: Obtenemos mayor nivel de satisfacción en el desarrollo de actividades coherentes con nuestro sistema de valores y creencias.

En resumen, la integración de metas con los intereses y valores personales, nos dota de una sensación de dominio, que incrementa el bienestar subjetivo que experimentamos en las actividades dirigidas a alcanzar metas. El fracaso en su obtención resulta frustrante y acarrea diferentes grados de infelicidad.

Disponibilidad de bienes y recursos.

- Nivel de ingresos: Aunque pequeña, existe cierta asociación entre el nivel de ingresos económicos el grado de bienestar personal, pero el dinero solo es relevante cuando las necesidades básicas no están cubiertas. Lo relevante es la importancia que la persona confiere al dinero, no éste en sí mismo. Una actitud materialista mina la sensación de bienestar personal “el dinero no da la felicidad, pero tampoco la pobreza la favorece”
- Criterios normativos: James, sugirió que la felicidad vendría a ser resultado de un compromiso entre los logros alcanzados por la persona y las aspiraciones que se plantea.

Cada uno determina su nivel de bienestar subjetivo efectuando comparaciones con patrones normativos, que pueden ser de carácter social o de índole personal: si el resultado de la comparación supera el criterio correspondiente, surgen sentimientos de felicidad y satisfacción.

Diversos trabajos demuestran que las comparaciones con el entorno social pueden influir sobre el grado de gozo que experimenta la persona y constituyen estimadores válidos del nivel de satisfacción que aquélla alcanzará en determinadas circunstancias. Otros estudios no encuentran evidencia empírica que apoye tal tipo de relación y sugiere que esta clase de comparación puede que no determine los juicios de satisfacción que hacen las personas respecto de su vida cotidiana.

Variables demográficas

- Género: No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Solo lo hacen en el rango en el que varían los estados emocionales: Las mujeres son mucho más negativas y emotivas que los hombres.
- Edad: El nivel de bienestar aumenta con la edad.
- Raza: Ser de color relaciona un nivel más bajo de bienestar subjetivo, estos datos se reducen a cero cuando interaccionan con otras variables.
- Estado civil: Las personas casadas refieren niveles más altos de bienestar subjetivo que los solteros, divorciados, separados o viudos. El afecto positivo alcanza igual a ambos miembros de la pareja. Las personas que vienen en pareja son significativamente más felices que las que viven solas (siempre en sociedades individualistas, en las colectivistas es al contrario).



Factores genéticos

Entre humanos, la selección natural ha introducido una clara predisposición a la dicha y al bienestar subjetivo.

Procesamiento cognitivo de la felicidad

a) Evaluación afectiva de la situación.

- Novedad: baja, las circunstancias generadoras de dicha no son nuevas en la vida del sujeto, suelen estar asociadas a planes o proyectos personales. Las metas son buscadas e intencionadas, lo que hace sentir en la persona cierto grado de control sobre las contingencias que desencadenan la felicidad.
- Agradabilidad: Alta. La situación resultante es valorada como alta mente positiva.

b) Valoración de la situación.

- Significación: alta. Las consecuencias derivadas de la situación son congruentes con los planes del individuo, y facilitan el logro de las metas fijadas. El grado de urgencia para afrontar esas situaciones es bajo.
- Afrontamiento: Muy baja, debido al cariz agradable del estado de bienestar. La capacidad de adaptación a las consecuencias es muy alta.

Activación.

Efectos subjetivos

- Bienestar seguridad y tranquilidad.
- Mayor tolerancia a la frustración
- Facilita la consecución de metas y refuerzos.
- Eleva la propia estima
- Confiere flexibilidad y dota de agilidad a algunos procesos cognitivos.
- Fomenta la sociabilidad y la conducta de ayuda.

Bases neuroanatómicas y fisiológicas de la felicidad

Correlatos neuroanatómicos: El afecto positivo se asocia con la activación de lóbulo prefrontal izquierdo, y el negativo con el derecho. Los ganglios basales, el cortex prefrontal medial, el temporal y el parietal, se activan en sincronía con el estado de felicidad.

Correlatos neurofisiológicos: La dopamina mediatiza en las conductas con consecuencias placenteras para el organismo. Los fármacos psicoactivos, cocaína, o nicotina, elevan el nivel de dopamina.

Correlatos psicofisiológicos: En el SNA. La felicidad se caracteriza por inducir modificaciones en los siguientes sistemas e índices fisiológicos:

- Actividad respiratoria y musculatura esquelética: Aumento de tensión muscular y frecuencia respiratoria.



- Actividad cardiovascular: Aceleración de la frecuencia cardiaca, moderada elevación de la presión sanguínea (sistólica y diastólica), ligero descenso del volumen sanguíneo y de la temperatura superficial.
- Actividad electrodérmica: Aumento de la conductancia de la piel y del número de fluctuaciones espontáneas que tienen lugar en esa señal fisiológica.

Todos estos cambios se hallan también en otras emociones, la tasa cardiaca parece ser el índice para diferenciarlos. La frecuencia cardiaca permite diferenciar la felicidad de la ira el miedo y la tristeza. La tasa cardiaca es menor en la felicidad que en la ira o en el miedo.

Expresión facial de la emoción de felicidad

La mímica facial propia de la felicidad atiende a dos parámetros:

1. Los gestos faciales:
 - Elevación ligera a moderada de los pómulos (UA-6).
 - Elevación y retraimiento de la comisura labial (UA12).
 - Leve plegamiento de la piel debajo del párpado inferior (UA-7).
2. Los músculos responsables de los gestos:
 - Los músculos cigosomáticos mayores: Tensan la comisura de los labios hacia las mejillas.
 - Los orbiculares de los párpados: Elevan el párpado inferior causando repliegue cutáneo.

Expresión vocal de la felicidad.

La expresión vocal de la felicidad comparte rasgos comunes con otras emociones positivas (alegría), y ciertamente no permiten hacer una distinción fiable entre ellas en base al patrón vocal:

- Tono de voz un poco más elevado y sonoro.
- Tasa de articulación sin cambios, haciendo un lenguaje más fluente.
- Mayor número de variaciones tonales.

Afrontamiento de la felicidad

- Plantea pocas demandas adaptativas a la persona.
- Sensación de energía optimismo y satisfacción.
- Mejora el rendimiento cognitivo: ejerce efectos beneficiosos sobre diferentes procesos psicológicos y el aprendizaje.
- Facilita la interacción social (nos hace mas solidarios y proclives a prestar ayuda) y la vinculación afectiva.

Consecuencias de la felicidad

Efectos cognitivos de la felicidad.

Un estado de ánimo dichoso influye positivamente sobre los siguientes procesos:



- **Memoria:** Actúa como buena clave de recuperación para la información con valencia afectiva positiva.
- **Categorización:** El estado de ánimo positivo facilita la percepción de vínculos entre los miembros de una categoría, esto permite encontrar similitudes (parecidos familiares) entre el ejemplar más representativo (prototipo) y los ítems marginales de la categoría que habitualmente habrían sido desestimados como miembros de la misma. También promueve mayor flexibilidad en la organización y delimitación de las categorías mentales (un mismo elemento puede incluirse en diferentes grupos taxonómicos).
- **Resolución de problemas y creatividad:** El afecto positivo facilita la generación de soluciones innovadoras y creativas. La felicidad confiere mayor flexibilidad cognitiva permitiendo encontrar ideas innovadoras. Experimentalmente se ha demostrado mediante “El problema de la vela” y “test de asociaciones remotas” (Ya explicados en la alegría).

La asociación de la felicidad, junto con la potenciación de la creatividad y el apego seguro podrían constituir un factor relevante para el mantenimiento de la salud mental y del bienestar psicológico.

Conducta social

- El afecto positivo estimula la sociabilidad.
- Reduce el conflicto interpersonal, y conduce tras negociación, a la adopción de soluciones favorables para ambas partes.
- Bajo determinadas circunstancias, las personas felices son menos dadas a prestar ayuda.
- Estado de ánimo positivo favorece conductas prosociales y altruismo, siempre que no suponga una pérdida del propio bienestar subjetivo.

EL AMOR

Lo vimos en profundidad en psicología social, tema 7.

El amor es probablemente la principal fuente de sentimientos agradables e intensos, al mismo tiempo nos hace movilizar muchas acciones y energías. Tiene unos orígenes evolutivos, y muchos teóricos creen que el amor se basa en el antiguo sistema de circuitos desarrollado para asegurar que los mamíferos se reproduzcan y cuiden de su prole.

Definición

Fischer, Shaver y Carnochan (1990), distinguen dos clases de amor: amor apasionado (enamoramamiento) y amor compañero (cariño).

Sternberg (1988), no suelen darse formas puras de amor, sino combinaciones de tres elementos:

- Intimidad, es el sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia la otra persona.
- Pasión: Estado de excitación mental y física. Verdadera vehemencia por la otra persona.
- Compromiso: Relación de compañerismo sin intimidad ni pasión.

El amor no es estático, porque cada componente tiene una evolución temporal diferente:



- La intimidad se desarrolla gradualmente conforme avanza la relación. El crecimiento es más rápido durante las primeras etapas y luego disminuye.
- La pasión es intensa al principio, disminuye conforme la relación avanza.
- El compromiso se incrementa lentamente al principio, y se estabiliza cuando se llega a un equilibrio en la relación.

Los tres componentes básicos del amor configuran los vértices de un triángulo, que nos delimitan las diferentes combinaciones posibles del amor:

Amor romántico (intimidad, pasión), Atracción física y emocional, sin compromiso.

Amor apasionado / amor obsesivo-enamoramiento (pasión), Hatfield y Raspón: estado de intenso anhelo por la unión con el otro. Es una emoción limitada en el tiempo, más exactamente una primera fase en una relación, que suele evolucionar a amor compañero.

Amor compañero / amor verdadero-amor conyugal (compromiso, intimidad), Hatfield y Rapson: afecto y ternura por aquellos con quienes vivimos.

Amor vacío (compromiso), relación superficial carente de pasión e intimidad.

Amor perfecto: Intimidad, pasión y compromiso. Difícil de alcanzar.

Amor fauto (pasión y compromiso), Relación en la que no ha pasado tiempo suficiente para que surja intimidad, aunque haya compromiso.

Apego entre madre/hijo: cercano al amor compañero ya que implica intimidad y compromiso, pero contienen cierta pasión por parte de la madre para proteger a su hijo.

Características del amor

Shaver y Hazan, el amor romántico podría ser concebido como cariño.

Bartholomew, los estilos de cariño de los adultos se encuentran dentro de uno de estos cuatro patrones (dependiendo de su auto-imagen y de la imagen de los otros).

1. Hombres y mujeres con auto imagen positiva e imagen positiva de otros: podrán ser capaces de tener cariño a otros.
2. H/M con baja autoestima y visión positiva de otros, podrían estar preocupados con sus relaciones íntimas.
3. H/M con baja autoestima e imagen negativa de otros, pueden ser temerosos de acercarse a otros.
4. H/M con alta autoestima e imagen negativa de otros pueden rechazar o separarse de otros.

Reik (1949): Individuos con baja autoestima, dependientes e inseguros, los son presas más fáciles del amor apasionado

Activación

Efectos subjetivos

- En la pasión: sentimiento extremadamente intenso y desbordante, asociado a una obnubilación mental, gran euforia y deseo incontrolable de estar con la otra persona. Sensación de vitalidad y energía, e idealización de la persona amada.
- En la intimidad: Comunicación y cercanía emocional y personal.
- En el compromiso: Sentimientos de fuerte relación, aceptación del otro y capacidad de sacrificio.



- Apego: Proximidad y bienestar con la persona responsable del mismo y la separación produce “ansiedad de separación”.

Activación fisiológica

Se ha identificado una hormona, la oxitocina, que parece promover los vínculos afectuosos, cercanos e íntimos y conductas sexuales y reproductivas.

Bloch, y otros argumentan que el amor apasionado (eroticismo) y el amor de compañero (ternura), están asociados a distintos patrones de respiración y sonidos:

- Eroticismo: patrón uniforme de respiración que incrementa en frecuencia y amplitud dependiendo de la intensidad del compromiso emocional, la inspiración es por la boca, los músculos están relajados y los ojos semicerrados.
- Ternura: El patrón de respiración es de baja frecuencia con ritmo uniforme y regular, la boca está semicerrada, labios relajados con leve sonrisa, músculos y ojos abiertos y relajados, la cabeza levemente inclinada a un lado.

Expresión facial del amor

Se especula que cuando una persona esta enamorada, toma una expresión parecida a la que exteriorizan las madres cuando están felices contemplando tiernamente a sus hijos, es decir, mirando hacia abajo, con una leve sonrisa y en una atmósfera juguetona.

Medida del amor

Para medir el amor se han usado diferentes escalas:

- Escala del amor apasionado, para valorar los indicadores cognitivos, fisiológicos y conductuales del amor.
- Las valoraciones subjetivas de las personas, para medir el amor de compañeros.
- Escala de amor en niños.

Consecuencias del amor

Las personas enamoradas pueden presentar 6 clases de recompensas:

1. Momentos de regocijo: Momentos de ceguera apasionada, euforia, excitación y satisfacción.
2. Sentimientos de sobre-entendimiento y aceptación: Las personas amadas se sienten entendidas, queridas y aceptadas.
3. Compartir un sentimiento de unión con su amado/a.
4. Sentimientos de seguridad y de estar fuera de peligro al estar con la persona amada.
5. Trascendencia de sus anteriores limitaciones.
6. Efectos beneficiosos en el sistema inmunológico de las personas enamoradas y correspondidas.

Muchos estudios ponen de manifiesto que varias emociones positivas como la risa, la excitación erótica o la excitación general, pueden intensificar la pasión.



Cuando el establecimiento de una relación fracasa o la relación se rompe, la autoestima de las personas se ve deteriorada, se sienten solas y miserables e incluso son más vulnerables para un amplio rango de enfermedades.