



Correlatos cognoscitivos, afectivos y conductuales de la tristeza, el enojo y el miedo

Cognitive, Affective and Behavioral Correlates of Sadness, Anger and Fear

Rozzana Sánchez Aragón^{a*} y Ana Lucía Sánchez Ruíz^b

^{a, b} Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Distrito Federal, México

(Recibido 8 de mayo 2009; aceptado 3 de diciembre 2009)

Resumen

Como parte de la naturaleza humana, la búsqueda por descifrar las formas e infraestructura de las emociones se vuelve algo ineludible, de hecho, su expresión en términos cognoscitivos, afectivos, fisiológicos y conductuales representan las facetas básicas de su composición (Lang, 1990; Ortony, 1996). Asimismo, las emociones causan en los seres humanos un impacto que puede ir de lo placentero a lo displacentero, lo cual genera diversas experiencias emocionales que facilitarán u obstaculizarán el flujo normal del ir y venir de los individuos. A partir de esto, el estudio de las emociones básicas y negativas (Carlson & Hatfield, 1991) se torna interesante por estudiar en un contexto particular como lo puede ser la cultura mexicana. Emociones como la tristeza, el enojo y el miedo se tornan importantes, pues crean respuestas de reflexión, de defensa y de alerta que forman parte de las formas de enfrentamiento ante eventos de la vida cotidiana. Con base en esto, el presente estudio exploró en 105 adultos de la ciudad de México, su experiencia de las emociones básicas descritas por medio de varias preguntas abiertas y analizadas en su contenido. Los resultados señalan similitudes y diferencias en torno a los componentes cognoscitivo, afectivo, conductual y fisiológico en emociones de valencia negativa.

Palabras Clave: estructura cognoscitiva, afectiva, conductual y fisiológica de las emociones, tristeza, enojo, miedo

Abstract

As part of human nature, finding out a way to decode the forms and infrastructure of emotions becomes a crucial aspect. In fact, their cognitive, affective, physiological and behavioral expressions are the phases of their composition (Lang, 1990; Ortony, 1996). Furthermore, emotions have a major impact on the experience of pleasure or displeasure that influences daily interactions with others. Based on this, the study of negative basic emotions (Carlson & Hatfield, 1990) in Mexican culture becomes interesting. Emotional states as sadness, anger and fear are the most fundamental in an individual's life, since they provoke special reactions as reflection, self-defense and alertness to cope with every day situations. In order to identify the cognitive, affective, behavioral and physiological correlates of each of the basic emotions mentioned, we explored in 105 Mexican adults their emotional experience using an open questionnaire and content analysis to describe widely each emotion. Findings show similarities and differences in regards to the cognitive, affective, behavioral and physiological components in negative valence emotions.

Keywords: cognitive, affective, behavioral, and physiological structure of emotions, sadness, anger, fear

* Correspondencia. Correo electrónico: rozzara@servidor.unam.mx



Las emociones constituyen un elemento esencial de la existencia y adaptación humana, pues a partir de su percepción, se construye en el nivel cognoscitivo, su significado y de ahí se definen las reacciones de los individuos frente al medio ambiente (Dantzer, 1989). Asimismo, se les considera como fenómenos sociales, ya que tanto su expresión facial como los cambios corporales que generan, comunican nuestras experiencias emocionales ocultas a los demás y éstos responden a ellas (Cortes, 2002).

Para Dantzer (1989), el término emoción designa sentimientos que cada persona puede reconocer en sí mismo, por medio de la introspección o atribuir a los demás por extrapolación. Las emociones se caracterizan por ser sensaciones de placer o displeacer. Mientras que las emociones agradables o positivas acompañan la presencia inesperada o la anticipación de acontecimientos gratificantes; las emociones desagradables o negativas se asocian con la experiencia del dolor, peligro o el castigo. Ambos tipos tienen una característica común y es que no son simplemente cerebrales, sino que van acompañadas de modificaciones fisiológicas y somáticas.

De acuerdo con Mora (2000), las emociones sirven de defensa de estímulos nocivos o de aproximación a estímulos placenteros que mantengan la supervivencia. Son motivadoras, pues impulsan al individuo, a conseguir lo beneficioso o a evitar lo dañino. Estas generan que las respuestas del organismo ante acontecimientos sean polivalentes y flexibles. Ayudan a encontrar bajo la reacción general de alerta, la respuesta más adecuada y útil entre un repertorio posible.

¿Tipos de Emociones?

El interés en identificar tanto la definición y las funciones como reconocer las aportaciones de los teóricos de la emoción se ha complementado con las propuestas de clasificación de las emociones, de tal suerte que existen contribuciones que comparten algunas similitudes, pero que expresan controversias también desde Darwin y hasta la actualidad, las cuales pueden observarse a continuación (Tabla 1):



Tabla 1. Taxonomías de Emociones

Teórico	Emociones fundamentales
Arnold	Amor, aversión, desaliento, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor
Carlson y Hatfield	Felicidad, amor, enojo, tristeza y miedo
Ekman	Ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza
Frijda	Aversión, congoja, deseo, desprecio, ira, júbilo, miedo, orgullo, sorpresa, vergüenza
Gray	Ansiedad, ira/ terror, júbilo
Izard	Congoja, culpa, desprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, vergüenza
James	Amor, duelo, furia, miedo
McDugall	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura
Oatley Jahnsen-Lair	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza
Panksepp	Expectación, furia, miedo, pánico
Plutchink	Aceptación, anticipación, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza
Tomkins	Congoja, desprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, vergüenza
Watson	Amor, furia, miedo
Weiner	Felicidad, tristeza

Fuente: Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1999). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Al revisar estas propuestas, es clara su diversidad, pues hay variaciones, tanto en la cantidad de las emociones básicas como en su calidad, ya que hay desde sentir dolor o placer, o bien felicidad o tristeza, hasta clasificaciones más amplias que incluyen también amor, desaliento, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor, aversión, congoja, deseo, desprecio, júbilo, orgullo, sorpresa y vergüenza, entre otras. Según se observa, existe predominio en las emociones negativas y también existen varias formas de referirse a la misma emoción, por ejemplo, a la tristeza, se le ve como duelo o congoja; al enojo como ira o furia; al miedo, como aversión o pánico.

Emociones básicas negativas

Con base en lo anterior y dado el interés de este estudio en conocer más en profundidad las emociones básicas negativas como lo son la tristeza, el enojo y el miedo, a continuación, se presentarán algunas de sus definiciones.



Tristeza

Según Lelord (2001) es la emoción que se siente cuando se ha perdido algo importante, se ha sufrido una decepción o ha ocurrido alguna desgracia que afecta a la persona o a alguien importante para ella: cuando se siente soledad, es factible que surja la tristeza. Por su parte Wamba (1997) menciona que la tristeza no es más que el sentimiento de soledad que así se traduce y señala que unida a esta emoción, suele ir agregada -en mayor o menor grado-, la angustia.

Bowlby (1983) describe a la tristeza como una respuesta normal y sana a cualquier infortunio. Señala que la mayor parte de los intensos episodios de tristeza, son producto de la pérdida de una persona amada, de familiares, seres queridos, lugares o de papeles sociales.

Lelord (2001) sugiere que la tristeza cuenta con diversas funciones fundamentales, pues enseña al ser humano a evitar las situaciones que la provocan, a que entienda que ciertas situaciones son contraproducentes y le guían a protegerse mejor de cara al futuro, al menos respecto a aquellas que son inevitables. La tristeza también desempeña un papel similar al dolor: cuando la persona sufre un daño, tiende a evitar reproducir el comportamiento responsable de esa sensación. Asimismo, en algunas ocasiones, la tristeza va acompañada por lágrimas, cuya función es comunicar a los demás, lo que se está experimentando: angustia y necesidad de ayuda.

Goleman (1996) por su parte, señala que la principal función de la tristeza consiste en ayudar al individuo a asimilar una pérdida irreparable, ya que ésta provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales, en especial, las diversiones y los placeres, y cuando más se profundiza y se acerca a la depresión, más se abate el metabolismo corporal. Este encierro introspectivo brinda así, la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, medir sus consecuencias y planificar -cuando la energía retorna- un nuevo comienzo.

Enojo

Puede considerarse como un concepto más elemental, como un estado emocional que incluye sentimientos que varían en intensidad, desde una leve molestia o irritación hasta la furia, la ira y que está acompañada de una substancial excitación del sistema nervioso autónomo (Spielberger et al., 1985, citado en Vázquez, 1994). Grieger (1986, citado en Vázquez, 1994), al respecto, considera que la mayoría de las reacciones de enojo son resultado de una amenaza percibida al auto-valor o de una baja tolerancia a la frustración.

Señalan Averill (1982) y Berkowitz, (1993, citados en Ortiz, 2000) que el enojo inicia por un evento no placentero que provoca reacciones fisiológicas internas, reacciones motoras involuntarias, cambios faciales y pensamientos y recuerdos que llegan en el momento del evento no placentero, también es exteriorizado en las siguientes formas: gritar, debatir, intentar a la fuerza, modificar actitudes y conductas que muchas veces, obtienen el éxito deseado.

La expresión del enojo comprende tres elementos: a) el enojo afuera, que es la expresión hacia otras personas u objetos en el ambiente, b) el enojo adentro, el cual está dirigido hacia intentar reprimir o suprimir los sentimientos que produce dicha experiencia y c) el control del enojo que se refiere a las diferencias individuales de la media en que diferentes personas tratan de controlar la expresión del enojo (Vázquez, 1994).

Goleman (1996) señala que en el caso del enojo, surge un aumento en el flujo sanguíneo a las manos, se hace más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.



Lazarus (2000) comenta que el mayor problema con el enojo es qué hacer con él y con la situación que lo provocó. Normalmente, el impulso del individuo es tratar de desquitarse. Esto, genera resentimiento y ofrece un marco inadecuado para la resolución del problema. Aun así, la experiencia del enojo no siempre debe tener consecuencias negativas, a veces, se utiliza de manera eficaz para conseguir lo que se desea.

Miedo

En este caso, Lelord (2001) señala que es la emoción que surge ante la percepción del peligro, es de fuerte impacto fisiológico, pues se acelera el ritmo cardiaco y la respiración, se contraen los músculos y tiemblan las manos de quien la experimenta. Todas estas manifestaciones están dirigidas a la activación del sistema nervioso simpático y parasimpático, es decir, no dependen de la voluntad. Asimismo, Goleman (1996) señala que ante su experiencia: la sangre se retira del rostro, lo que puede explicar la palidez, y fluye a la musculatura esquelética larga –como las piernas- favoreciendo así la huida; al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse fuera una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, genera inquietud y predispone para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

Al respecto, ya Darwin (1984) había sugerido que el hombre, a lo largo de innumerables generaciones, ha intentado escapar de sus enemigos o peligros mediante huidas precipitadas o por enfrentamientos violentos; tales esfuerzos intensos debieron haber producido el rápido latir del corazón, el que la respiración se acelere, el pecho se distienda, y causar como resultado final, una postración total, palidez, transpiración, temblor de todos los músculos o relajación completa. Y ahora, cada vez que se siente con fuerza la emoción ante el miedo, aun cuando puede que no conduzca a ningún esfuerzo físico, tienden a reaparecer los mismos resultados por la fuerza de la herencia y de la asociación.

Las emociones pueden jugar un papel importante en el proceso de razonamiento y en la toma de decisiones, especialmente aquellas relacionadas con las personas y su entorno social más inmediato (Damasio, 1994).

Con base en lo anterior, el propósito del presente estudio fue enriquecer la información existente de las definiciones brindadas por la literatura al respecto de la tristeza, el enojo y el miedo; mediante la exploración de sus aspectos cognoscitivos, afectivos, conductuales y físicos que experimentan adultos mexicanos de la Ciudad de México.



Método

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística por cuota de 41 hombres y 64 mujeres residentes en la ciudad de México, con edades que fluctuaban entre 18 y 36 años y con una media de 21 años. La escolaridad de los participantes era de secundaria a licenciatura, siendo la moda de licenciatura.

Instrumento y análisis

Se aplicaron una serie de 12 preguntas abiertas que exploraban las maneras en las que el individuo piensa, siente, se comporta y cambia físicamente cuando experimenta tristeza, enojo y miedo. Las respuestas a estas preguntas fueron trabajadas usando la técnica de Análisis de Contenido, la cual registra frecuencias de mención de palabras o frases; para posteriormente unir las por el criterio de sinonimia y finalmente agrupa y recuenta frecuencias.

Tipo de estudio

La presente investigación es considerada de corte exploratoria (Dankhe, 1989), pues aunque existen definiciones de las emociones negativas en la literatura, éstas no están contextualizadas en la cultura mexicana y no necesariamente son obtenidas de la experiencia emocional de los miembros de un nicho cultural específico.

Procedimiento

Las pruebas fueron aplicadas a la muestra descrita en lugares públicos, escuelas, oficinas y a todos los participantes se les garantizó la confidencialidad de sus respuestas.

Resultados

A continuación, se presentan los análisis de contenido por emoción (tristeza, enojo y miedo) y por dimensión (cognoscitiva, afectiva, conductual y física). Cabe señalar que dicha forma de agrupar las respuestas fue generada por los participantes en la investigación, por lo cual en ocasiones, se observa que señalan afectos como si fueran pensamientos o conductas, como si fueran emociones, etc. Dado lo anterior y respetando la experiencia de las personas sobre su vivencia emocional, no se manipuló la pertenencia de cada respuesta colocándola en la otra dimensión no especificada por ellos mismos.

Tristeza

En este caso, se encontró que cuando las personas experimentan esta emoción, suelen pensar y reflexionar en la causa de ella, tratan de distraerse haciendo algo y piensan que su experiencia ha de tener alguna lógica o razón. Asimismo, tienden a tratar de ignorar la situación no atendiéndola y siendo indiferentes, buscan cognoscitivamente la forma de negar lo que sucede, viendo las cosas como parte del pasado, mala suerte, siempre deseando que pase pronto (Tabla 2).



Tabla 2. Categorías cognoscitivas para la tristeza

Categoría	Definidora	Frecuencia
La Causa	En todo lo que me hace sentir triste, porque sucedió el evento que me puso triste, la razón	33
Reflexión	Pienso demasiado la situación que me tiene así, reflexiono, analizar lo sucedido	29
Distracción	Veo la TV, mantenerme haciendo algo que me distraiga, salgo a ver la naturaleza, distraído, me quedo ida, no estoy muy atenta	14
Resignación	Que por algo pasan las cosas, lo que pase tiene que pasar, las cosas pasan y mejores cosas vendrán	7
Indiferencia	Nada me importa, nada, solo quiero dormir, no pienso	4
Pasado	Cosas que pasaron, en el pasado	3
Suerte	Es una mala racha, que no tengo suerte	2
Temporalidad	Quisiera que fuera breve, es un estado que no deseo experimentar muy seguido	2

En cuanto a lo afectivo, cuando las personas experimentan tristeza, sienten con mayor frecuencia ganas de llorar, se deprimen, tienen falta de ánimo y pesimismo, se aíslan, pero tienen la esperanza de que algo mejore, ya que la culpa al pensar que algo hicieron mal, la desesperanza, el enojo, la angustia les produce un gran dolor (Tabla 3).

Tabla 3. Categorías afectivas para la tristeza

Categoría	Definidora	Frecuencia
Depresión	Llorar, me deprimó, me duermo, sentimental	121
Falta De Ánimo	Falta de ánimo, desamparo, desinterés, decaído	49
Pesimismo	Nada me importa, estoy solo, no hago nada	40
Aislamiento	Me aílo, busca estar sola, soledad	38
Esperanza	Superarlo, siempre hay una esperanza, es algo pasajero	24
Culpa	Que hice algo mal, en qué momento me equivoqué, soy alguien que no vale la pena	12
Desesperanza	Que los problemas no tienen solución, que tal vez no se puede arreglar el problema	9
Enojo	Cara de enojo, golpeo las cosas que tengo enfrente, me enojo	3
Angustia	Angustia, ansiedad	2
Dolor	Dolor del mundo, dolor personal	2



En lo tocante a las reacciones conductuales, reportadas por los participantes ante la tristeza, surgieron la inactividad o deseo de no hacer nada, estar callado, sin ganas de nada (incluso de comer), sin ningún tipo de expresión, búsqueda de apoyo por alguien a quien se le tenga confianza o buscar refugio en alguna adicción y llegar a sentir daño físico, como dolor en el cuerpo o no poder dormir (Tabla 4).

Tabla 4. Categorías conductuales para la tristeza

Categoría	Definidora	Frecuencia
Inactividad	Me quedo quieto, no hacer nada, no me gusta salir	17
Callado	Estoy callado, estoy más pasiva, hablo más bajo	15
Fatiga	Estoy sin ganas, cansado, hago todo más lento	13
Ocultarlo	Me pongo serio, bajo la cabeza, si tengo que estar con alguien, lo oculto	8
Falta de Apetito	A veces dejo de comer, ganas de comer	3
Apoyo Social	Abrazo a la persona con la que tenga más confianza, busco gente	3
Adicción	Fumar, tomar	2
Daño Físico	El cuerpo me duele, no duermo bien	2

Finalmente, para los cambios físicos reportados ante la experiencia de la tristeza, la gente reportó situaciones como tener ganas de llorar, vacío en el estómago, opresión en el pecho, un nudo en la garganta, sueño, etc. con una frecuencia de 48.

Enojo

En la Tabla 5, es visible que las personas reportaron pensar ante el enojo con mayor frecuencia y es: deseo de venganza, desquitarse, responder ante las agresiones y dañar al causante. Pensar en las causas de tal emoción, en lo que hubieran hecho, tratar de resolverlo, manejar el enojo, tener control, reflexionar, bloquearse o simplemente no pensar en nada y evitarlo.



Tabla 5. Categorías cognoscitivas para el enojo

Categoría	Definidora	Frecuencia
Deseo de Venganza	Desquitarme con quien lo provocó, que solo tengo que vengarme, ganas de golpear	43
Causas de la Emoción	En el problema que lo ocasionó, el porqué del enojo, en quién o qué lo provocó	15
Resolverlo	Cómo poder resolverlo, en la forma de desahogarlo o superarlo, qué puedo hacer para que no vuelva a pasar o cómo resolverlo	12
Manejo de Enojo	Estoy a la defensiva, ganas de hacer algo, ganas de querer arreglar las cosas	10
Control	Trato de controlarme, trato de tranquilizarme, tratar de no sobresaltarme	10
Reflexionar	Pienso en lo que ocasionó el enojo, no pienso mucho	9
Bloqueo	No me siento como para pensar bien, incapaz de ver las cosas de otra forma, las ideas no fluyen	5
Traición	Que me han ofendido, traicionado, que toda relación con la persona que lo provocó, se ha terminado	5
Nada	Nada, no pienso	3
Evitación	Evitarlo, como evitar la actividad	2
Hubiera	Pienso "si yo hubiera", si no hubiera...	2

En la Tabla 6, se observa que los sentimientos más frecuentemente reportados ante el enojo son impotencia, coraje, sentirse poco valorados, de mal humor y con odio a todo lo que se vincula con la experiencia.

Tabla 6. Categorías afectivas para el enojo

Categoría	Definidora	Frecuencia
Impotencia	Impotencia, frustración, molestia, las cosas no me salen bien	67
Coraje	Coraje, rabia, ira, enfado	42
Desvalorización	Triste, poco valorada, siento que no se me respeta	13
Mal Humor	De mal humor, me pongo seria, me porto hostil	12
Irritabilidad	Estoy irritante durante el día, estoy a la defensiva, me comporto despreciativo	4
Odio	Odio a la persona o aquello que me motivó a experimentar coraje, coraje	4



En la siguiente Tabla, los resultados muestran que para la emoción de enojo se emiten conductas enfocadas a buscar la calma, gritar, buscar aislarse, guardar silencio, pero indicando por facie la molestia, ganas de pelear, estallar, insultar, ser agresivos, estallar, pensar que se tiene la razón, discutir, lanzar objetos (Tabla 7).

Tabla 7. Categorías conductuales para el enojo

Categoría	Definidora	Frecuencia
Buscar Calma	Calmarse, hago ejercicio, evito lo que me hace enojar, escucho música para tranquilizarme	53
Gritar	Gritar, hablo fuerte, hablo golpeadamente	31
Aislamiento	Me aílo, me alejo de las personas, me aparto	19
Guardar Silencio	Callada pero lo hago notar con mi actitud, no hablo con quien me hizo enojar, me reprimo	17
Estallar	Me estreso, intranquilo, me altero mucho, explotar, a veces estallo, a veces me altero	15
Agresividad	Me enojo hasta conmigo mismo, soy agresiva, soy muy explosivo, me peleo	16
Golpes	Golpear al que me hace enojar, ganas de golpear, le pego a la pared	14
Insultar	Ofendo, decir groserías, digo palabras que hieren mucho	11
Reacciones	Que yo tengo la razón, no pienso, voy a explotar	6
Discutir	Discuto con los demás o con quien sea	4
Lanzar Objetos	Aviento los objetos más próximos, llego a aventar las cosas, baloncesto	3

En los cambios físicos reportados ante la experiencia del enojo, la gente reportó reacciones como aumento de temperatura, llanto, dolor intenso en la boca del estómago, temblores en el cuerpo, dolor de cabeza, desesperación, tensión etc. con una frecuencia de 64.

Miedo

En la Tabla 8 se ve claramente que en el nivel cognoscitivo, el miedo implica: tratar de buscar una solución y tranquilizarse, buscar una explicación para sentirse seguros, un refugio, buscar ayuda, pensar, enfrentar, recordar a sus queridos, rezar o negar la emoción, bloquearse y no pensar en eso.



Tabla 8. Categorías cognoscitivas para el miedo

Categoría	Definidora	Frecuencia
Tranquilizarse	Trato de calmarme, en algo que me tranquilice, relajarme estando solo, trato de tranquilizarme	30
Búsqueda de Solución	En superarlo, enfrentarme a él, en solucionar el asunto	27
Búsqueda de Seguridad	Busco ayuda, busco refugio en alguien, ganas de refugiarme con mis seres queridos,	21
Buscar Explicación	Analizar lo que me puso así, buscar una razón valida a ese temor, por como sucederá	20
Bloqueo	Me paralizo, no puedo pensar	16
Enfrentar	Afrontarlo, hacer frente a la situación	9
Pensar	Pienso en muchas cosas de cómo salir de esto, pienso en lo peor	8
Seres Queridos	En mi familia, en mis seres queridos	5
Rezar	Rezo, me persigno, reconozco mis debilidades y fortalezas	5
Negación	No quiero que pasen las cosas, que eso no está sucediendo, en no hacer las cosas	4

En el aspecto afectivo en la Tabla 9, se encuentran los sentimientos que se muestran para esta emoción que son angustia, vulnerabilidad, inseguridad, desesperación, impotencia y sentimientos descritos como horribles y desagradables.

Tabla 9. Categorías afectivas para el miedo

Categoría	Definidora	Frecuencia
Angustia	Angustia, me pongo nervioso, frustración, muy tensa	87
Vulnerabilidad	Vulnerable, inseguro, pánico, incertidumbre	38
Inseguridad	En lo que me puede pasar, inseguridad, en los peligros	34
Impotencia	Impotencia, desesperación, que no lo puedo superar por más que lo intente	16
Desagradable	Horrible, muy feo	2

La Tabla 10 indica que cuando se experimenta miedo, se inician conductas de alejamiento, o bien, paralizarse, esconderse, ocultarlo y aparentar no tenerlo.



Tabla 10. Categorías conductuales para el miedo

Categoría	Definidora	Frecuencia
Alejamiento	Corro, huir, me alejo de lo que causa miedo, salir corriendo	28
Paralizar	Me congelo totalmente, me paralizó, retraído	21
Esconderse	Me escondo, me cohíbo, ocultarme de lo que me causa	13
Ocultarlo	Trato de aparentar no tener miedo	4

En el último aspecto, entre los cambios físicos reportados ante la experiencia de miedo, se encontró temblor, tensión, escalofríos, sudor de manos, aceleración del corazón, dolor de estómago, alteración, ganas de llorar etc. con una frecuencia de 52.

Discusión

El estudio de las emociones representa un ámbito álgido en la ciencia psicológica, pues el ser humano, inherentemente social, vive a expensas de sus emociones más escondidas y también las más evidentes. Estas entidades afectivas pueden dar origen a experiencias subjetivas como sentimientos de activación agradables o desagradables, generar procesos cognoscitivos, de evaluación y clasificación; así como guiar la conducta, que es a menudo expresiva, dirigida a una meta y adaptativa (Rost & Scherme, 1987, citado en Lara, 1997).

Emociones como la tristeza, el enojo y el miedo son de valencia negativa, las cuales se consideran básicas y además engloban aspectos cognoscitivos, conductuales-fisiológicos y afectivos particularmente característicos (Díaz, 1990) que en un contexto socio-cultural particular dan un carácter y significado único a la experiencia cotidiana. Por ello, el presente estudio se encargó de explorar sus matices en torno a las dimensiones mencionadas, lo que contribuye a la ciencia psicológica en varios sentidos. Primero, el uso de una técnica sencilla y que es analizada cuidadosamente, favorece que los participantes sean más sensibles al cuestionamiento, lo cual permite la expresión abierta de sus emociones. Segundo, al brindar definiciones más apegadas a la experiencia humana, ya que sus portadores señalan ampliamente lo que piensan, sienten, hacen y pasa en su cuerpo cuando la viven. Y tercero, los datos aquí generados permiten en forma tangencial, identificar las formas de enfrentamiento, control o regulación de la propia emoción desde el punto de vista consciente de sus interlocutores. A continuación, se describirán los principales hallazgos, así como su explicación por emoción.

Tristeza

En la caracterización de esta emoción desde lo cognoscitivo, se encontró que como señalaba Freud (citado en Lelord & Christophe, 2002), tiene el mérito de facilitar el acceso a un conocimiento mejor del individuo sobre sí mismo y de las razones de sus fracasos y da cierta lucidez ante la situación. Esto se evidenció en los resultados, ya que se reporta con mayor frecuencia, la categoría de pensar en la causa y reflexionar, posteriormente está la búsqueda por la distracción, resignarse, pensar en la suerte o en el pasado y en que dicha emoción sea breve. En cuanto a esto último, Lelord (2001) sugiere que la tristeza también enseña al ser humano a evitar las situaciones que la provocan, a que entienda que ciertas situaciones son contraproducentes y le guían a protegerse mejor de cara al futuro, al menos respecto a aquellas que son inevitables.



Lo afectivo de la tristeza se expresa por una mayor frecuencia en las ganas de llorar, depresión, falta de ánimo, soledad, angustia, dolor, reportando no perder el sentimiento de esperanza de que algo mejore. En este aspecto Wamba (1997) señaló en su momento, que la tristeza no es más que el sentimiento de soledad que así se traduce y señala que unido a la tristeza, suele ir la angustia reflejada en los síntomas señalados. Lo emotivo de la tristeza se conjuga perfectamente con lo conductual, pues aquí surge la inactividad o deseo de no hacer nada, estar callado, la falta de ganas de hacer cosas, buscar apoyo de quien se le tenga confianza o buscar refugio en alguna adicción y llegar a sentir daño físico, como dolor en el cuerpo o no poder dormir. Al respecto, Goleman (1996) señala que la principal función de la tristeza consiste en ayudar al ser humano a asimilar una pérdida irreparable, y que ésta provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales (en especial las diversiones y los placeres), y cuando más se profundiza y se acerca a la depresión, más lento se hace el metabolismo corporal. Acerca de la búsqueda de apoyo social, Bowlby (1983) describe que en algún lugar de su espíritu, el individuo cree que con el tiempo y con la ayuda de otros, será capaz de restablecerse y a pesar de su gran tristeza, aún le quedan esperanzas.

Integrando lo anterior, se puede definir a *la tristeza* como una emoción que hace sentir al individuo síntomas de depresión (tener ganas de llorar, vacío en el estómago, opresión en el pecho, un nudo en la garganta, sueño, etc.), falta de ánimo, pesimismo, soledad, aislamiento, culpa, desesperanza y decaimiento al mismo tiempo que enojo, angustia, dolor que le causan cierto daño físico como dolor o no dormir bien. No obstante, incluye un sentimiento de esperanza e intento de superar ese estado. En sus pensamientos, la persona triste, especula sobre la causa de la emoción, reflexiona sobre su suerte o pasado, muestra falta de atención, se encuentra distraída, indiferente a la vez que resignada, lo que facilita que conductualmente se muestre callada, fatigada, con alteraciones del apetito, presentando –en algunos casos- conductas adictivas como fumar o tomar, buscar apoyo social, o bien, intentar ocultar dicha emoción.

Enojo

Esta emoción es un estado afectivo lleno de vertientes que expresa defensa, protección hacia otros e incluso dominio. En cuanto a lo cognoscitivo, los participantes reportaron que se piensa en la venganza, la traición, en las posibles causas de ése sentir, en maneras de resolverlo, manejarlo, controlarlo, reflexionar, evitarlo, bloquearse o no pensar en nada. Al respecto de los pensamientos más citados por las personas (venganza, traición y otras causas), Lazarus (2000) comenta que –normalmente- el impulso del individuo es tratar de desquitarse ante la experiencia del enojo, sin embargo, esto genera resentimiento y ofrece un marco inadecuado para la resolución del problema. En cuanto a las formas de manejar el enojo, resolverlo o controlarlo, Vázquez (1994) señala que el control ante esta experiencia consiste en los intentos de reprimir o suprimir los sentimientos que produce el enojo.

El enojo provoca sentimientos de impotencia, coraje, frustración, molestia, rencor, ira, enfado, odio, furia, desvalorización, tristeza, irritabilidad, mal humor y de poco auto-valor, esto se ve apoyado por algunos otros autores (Spielberger et al., 1985, citado en Vázquez, 1994) quienes señalan a estas reacciones emocionales como propias del enojo y las cuales pueden variar en intensidad, desde una leve molestia o irritación hasta la furia o la ira; cuyas consecuencias de índole personal e interpersonal pueden incluso facilitar otro tipo de experiencias emocionales vinculadas, como pueden ser los celos, desprecio u hostilidad.



En lo conductual, el enojo se manifiesta en la búsqueda de la calma, el intento de tranquilizarse, guardar silencio y tratar de aislarse del estímulo desencadenador de la emoción, por un lado y por ganas de pelear, estallar, discutir, ser agresivo, lanzar objetos y reaccionar instintivamente en el momento, por el otro lado. Esto último forma parte de lo que Vázquez (1994) define como el enojo afuera, es decir, la expresión de esta emoción hacia otras personas u objetos en el ambiente, con el fin de desahogar lo que le sucede internamente al individuo. En congruencia, Berkowitz (1993, citado en Ortiz 2000) revela que el enojo puede ser exteriorizado en las siguientes formas: gritar, debatir, intentar a la fuerza, modificar actitudes y conductas que muchas veces, obtienen el éxito deseado. En lo tocante a la búsqueda de tranquilidad y aislamiento, se considera que estas expresiones forman parte del deseo por controlar o suprimir reacciones que pueden dañar las relaciones del individuo con otros (e.g., Gross, Richards & John, 2006).

Así, el enojo se puede definir como una emoción en la que se siente impotencia, coraje, desvalorización, mal humor, irritabilidad y odio; mientras que se piensa en cómo vengarse, en la traición, en la causa de la emoción, se reflexiona para tratar de manejarla, controlarla e intentar resolver la situación o bien, puede favorecer el simplemente bloquearse y no pensar nada como formas de evitarla. Sus conductas más comunes son gritar, golpear, ser agresivo, insultar, estallar, reaccionar, discutir, lanzar objetos, pelear, aunque también se encuentran reacciones como buscar calma, aislarse y guardar silencio; el aspecto fisiológico está compuesto por: aumento de temperatura, llanto, dolor intenso en la boca del estómago, temblores en el cuerpo, dolor de cabeza, desesperación y tensión.

Miedo

Por su parte, esta emoción evoca pensamientos de búsqueda de tranquilidad (rezar), seguridad (pensar en sus queridos), solución y explicación a lo que ocurre, para poderlo enfrentar o por otro lado, negarlo y no pensar en la situación. Al respecto Ben-Ze'ev (2000) menciona que el miedo tiene una creencia típica sobre la probabilidad de que el suceso se presente, por lo que medidas como rezar, pensar en solución o explicación implica otra emoción que es la esperanza.

Los sentimientos que se expresaron para el miedo fueron angustia, vulnerabilidad, nervios, estrés, agobio, frustración, inseguridad, incertidumbre, inquietud, amenaza, impotencia y sentimientos descritos como horribles y desagradables. Estas reacciones de acuerdo con Ben-Ze'ev (2000) van a depender de la fuente del miedo si esta es difusa o específica como: una situación, otra persona o uno mismo. Estas reacciones observadas en los participantes tienen que ver también con las emociones, con las cuales se vincula el miedo, como por ejemplo, la esperanza con la inseguridad, incertidumbre e incluso angustia; la desesperación con la vulnerabilidad, los nervios, el estrés, el agobio, la amenaza e impotencia, la resignación con la frustración, por mencionar algunos casos.

En el miedo, el individuo se alerta hacia la realización de conductas que lo llevan a alejarse, huir o correr de lo que causa miedo, paralizarse, esconderse, ocultarlo y aparentar no tenerlo, lo que se apoya en lo mencionado por Goleman (1996) quien indica que el miedo se manifiesta en reacciones como: paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, si el hecho de ocultarse fuera una respuesta adecuada, poner al cuerpo en estado de alerta general, se genera inquietud y lo predispone para la acción, mientras encuentra la respuesta más apropiada. Por su parte, Darwin (1984) dice que la persona atemorizada se queda en principio inmóvil y sin respiración, para evitar que la observen y que la principal función de estas reacciones es ayudarla a huir o a limitar los daños.



En resumen, el miedo es la emoción que se caracteriza por la unión de la angustia, los “nervios”, vulnerabilidad, incertidumbre, inseguridad, impotencia y desesperación ante el estímulo desencadenador de la emoción; esto conlleva a que cognoscitivamente, se dé un intento por tranquilizarse (rezar), pensar, buscar una explicación, seguridad (recordar a sus seres queridos) y una solución para enfrentarlo, o bien, negarlo, bloquearse y no pensar. En cuanto a los comportamientos propios de esta emoción, se encuentran: tratar de alejarse, correr, huir, paralizarse, esconderse e intentar ocultar, se tienen aspectos fisiológicos como temblar, tensión, escalofríos, sudor de manos, aceleración del corazón, dolor de estómago, alteración, ganas de llorar, etc.

Por último, en cuanto a las reacciones fisiológicas de las tres emociones, la tristeza implica ganas de llorar, vacío en el estómago, opresión en el pecho, un nudo en la garganta, sueño etc. En cuanto al enojo, la gente reportó reacciones como aumento de temperatura, llanto, dolor intenso en la boca del estómago, temblores en el cuerpo dolor de cabeza desesperación, tensión etc. Ante la experiencia de miedo, se encontró temblor, tensión, escalofríos, sudor de manos, aceleración del corazón, dolor de estómago, alteración, ganas de llorar etc. Al respecto y desde la estructura de las emociones, Ortony (1996) señala que la emoción incluye una fisiología, la cual implica la activación de múltiples sistemas cerebrales, endocrinos y metabólicos que señala Leventhal (1984) preparan al cuerpo para la acción adaptativa, ya que son seleccionados evolutivamente, porque motivan conductas dirigidas a fines relevantes para la supervivencia y proveen de información que facilita la rapidez de las reacciones conductuales. El hecho de que ante la tristeza y el miedo se llore, implica -según LeDoux (2001)- que éste al igual que otras expresiones faciales, tiene una función de comunicación y señala a los demás lo que se siente como angustia y la necesidad de ayuda.

En lo concerniente a las similitudes entre emociones negativas, todas ellas implican un conglomerado de estados afectivos que conforman a cada una de ellas, comparten en el plano cognoscitivo el pensar o reflexionar, la búsqueda de la causa que origina la emoción, así como su explicación; lo cual ya Damasio (1994) lo citaba cuando dice que las emociones juegan un papel importante en el proceso de razonamiento y en la toma de decisiones, especialmente aquellas relacionadas con las personas y su entorno social más inmediato. Asimismo, para las tres emociones, se manifiestan conductas en las que se expresa dolor y malestar físico. Con respecto a esto, Dantzer (1989) menciona que las emociones desagradables o negativas se asocian con la experiencia del dolor, peligro o el castigo.

En cuanto a las diferencias, es claro que mientras la tristeza favorece la depresión y sus síntomas, el enojo busca desquitar su fuerza en algo externo y el miedo ofrece su vulnerabilidad e incertidumbre ante lo desconocido, lo que desencadena un bloqueo (al igual que para el enojo). Muy interesante es que, la búsqueda por la tranquilidad y por el apoyo social caracterizan a la tristeza y el miedo, pero no al enojo.

Concluyendo, los hallazgos del presente estudio ofrecen una definición amplia de la tristeza, el enojo y el miedo, delimitan ampliamente sus componentes cognoscitivos, afectivos, conductuales y físicos que adultos de la Ciudad de México identifican como parte de su experiencia. Esto permitirá en un futuro, aproximarse de una forma más clara a su estudio y entendimiento, para así conocer las implicaciones que tienen en la vida personal e interpersonal del individuo.



Referencias

- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. USA: Massachusetts Institute of Technology.
- Bowlby, J. (1983). *La pérdida afectiva, tristeza y depresión*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Carlson, J.G. & Hatfield E. (1991). *Psychology of emotion*. USA: Harcourt Brace Jovanovich Publishers.
- Cortes, S. J. F. (2002). Perfil de inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud Mental*, 25(5), 50-60.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human Brain*. New York, USA: Grosset/Putnam.
- Dankhe, G. L. (1989). Investigación y comunicación. En C. Fernández Collado & G. L. Dankhe (Comps.), *La comunicación humana: Ciencia social*. México: McGraw-Hill.
- Dantzer, R. (1989). *Las emociones*. Barcelona, España: Paidós.
- Darwin, C. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid, España: Alianza.
- Díaz, J. L. (1990). La nueva faz de la emoción: Aspectos y niveles de la investigación sentimental. *Salud Mental*, 13(4), 7-15.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairos.
- Gross, J. J., Richards, J. M. & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to disfunction and health* (pp. 13-36). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lang, P. J. (1990). Cognition in emotion: Concept and action. In C. E. Izard, J. Kagan & R.B. Zajonc (Eds.), *Emotions, cognition, and behavior* (pp. 192-226). New York, USA: Cambridge University Press.
- Lara D. A. (1997). *¿Emociones simples o complejas? Celos, enojo, miedo, envidia México-Rusia*. Tesis de maestría. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Lazarus, R. S. (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Lelord, F. (2001). *La fuerza de las emociones*. Barcelona, España: Kairos.
- Lelord, F. & Christophe, A. (2002). *La fuerza de las emociones: Amor, cólera, alegría*. Barcelona: Kairos.
- Leventhal, H. (1984). A perceptual motor theory of emotion. In K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 271-292). Hillsdale, NY, USA: Lawrence Erlbaum.
- Mora, F. (2000). *El cerebro sintiente*. Barcelona, España: Ariel S.A.
- Ortiz, S. A. (2000). *Desarrollo y evaluación de un programa de tratamiento para niños de cinco a diez años de edad con problemas en el manejo de enojo*. Tesis de maestría. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Ortony, A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. México: Siglo Veintiuno
- Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1999). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vázquez, C. (1994). *Una escala para la medición del enojo en adolescentes*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Wamba, M. F. (1997). *Soledad existencial: Aspectos psicopatológicos y psicoterapéuticos*. España: Universidad de Sevilla.



Reseña de las autoras

Rozzana Sánchez Aragón

Vecina de Chimalcoyotl, Tlalpan, México, realizó sus estudios universitarios en la Universidad Nacional Autónoma de México, donde obtuvo el grado de licenciatura, maestría y doctorado en Psicología. Posteriormente realizó su posdoctorado en la escuela de trabajo social y estudios sobre la familia, en la Universidad de Columbia Británica en Canadá. Participante activa de la Universidad Autónoma de México, con una amplia trayectoria como docente, jurado de exámenes extraordinarios, directora de diversas tesis, participante de diferentes comités científicos, colaboradora en comités editoriales, comités de evaluación institucional y autora de múltiples publicaciones a nivel nacional como internacional.

Ana Lucía Sánchez Ruíz

Pasante de la Universidad Nacional Autónoma de México del 2004-2009, en la Facultad de Psicología; en proceso de formación en la investigación básica sobre emociones y relaciones de pareja.

