

Stefan G. Hofmann

LA EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA

De la ciencia a la práctica



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

LICENCIA LIMITADA DE DUPLICACIÓN

Solamente aquel personal cualificado en cuestiones de salud mental debe usar los materiales ofrecidos.

El editor otorga al comprador del presente libro el derecho no atribuible de reproducción de todos los materiales cuyo permiso se cede específicamente en las notas al pie. Esta licencia se limita a usted, comprador, para su uso personal o el uso con sus clientes. Esta licencia no otorga ningún derecho de reproducción para su venta, redistribución, puesta a disposición electrónica o cualquier otro propósito (incluyendo, pero no limitado, a libros, panfletos, artículos, vídeo o audio, blogs, páginas de intercambio de documentos, páginas de Internet o intranet, y copias o presentaciones para conferencias, *workshops*, *webinars*, o terapias de grupo, tenga o no un coste). Para obtener el permiso de reproducción del presente material para este u otro propósito debe ponerse en contacto con el Departamento de Cesiones de Guilford Publications.

Título original: *Emotion in Therapy*, de Stefan G. Hofmann

Publicado originalmente en inglés, en 2016, por The Guilford Press, una división de Guilford Publications, Inc., Nueva York, EE. UU. Esta edición ha sido publicada por acuerdo con International Editors' Co.

1.ª edición, junio de 2018

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© The Guilford Press, 2016. Todos los derechos reservados

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2018

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2018

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3461-0

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 8.942-2018

Impresión y encuadernación en Black Print C. P. I.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo	15
Prefacio	19
1. La naturaleza de las emociones	23
Definir la emoción	24
Emociones básicas	26
Las características de las emociones	28
Afecto y emoción	35
El afecto nuclear	36
Afecto positivo y afecto negativo	40
La función de las emociones	40
¿Las emociones nacen o se hacen?	43
La metaexperiencia de las emociones	43
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	47
2. Diferencias individuales	49
Niveles de diferencia individual	49
Contexto cultural	50
Diátesis	52
Estilos afectivos	58
Desregulación del afecto negativo: rumiación, cavilación y preocupación	62
Afecto positivo	64
Trastornos emocionales	66
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	76

3. Motivación y emoción	79
La relación entre la motivación y la emoción	79
La conducta motivada.	82
Motivación de aproximación y motivación de evitación	85
Querer no es lo mismo que gustar	88
Activación conductual	91
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	94
4. El yo y la autorregulación	95
La estructura del yo	95
Autoconocimiento	97
El desarrollo del yo	100
El yo y el afecto	100
El yo, la rumiación y la preocupación	107
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	111
5. Regulación emocional.	113
Definir la regulación emocional.	113
Regulación emocional y afrontamiento.	114
Regulación intrapersonal de la emoción	116
Regulación interpersonal de la emoción	124
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	133
6. Evaluación y reevaluación	135
El enfoque cognitivo-conductual	136
Evaluación desadaptativa	141
Técnicas de reevaluación	145
Esquemas desadaptativos.	148
La reevaluación y las emociones	150
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	152
7. El afecto positivo y la felicidad.	155
Definir el afecto positivo y la felicidad	155
Contextualización histórica	156
El afecto positivo no consiste en la ausencia de afecto negativo.	158

Cómo medir el afecto positivo y la felicidad	159
Cómo predecir el afecto positivo y la felicidad	160
Las mentes que divagan son mentes infelices	161
Atención plena	163
Sentarse y respirar con atención plena.	169
Comer con atención plena	170
Meditación de amor y amabilidad y meditación centrada en la compasión	174
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	180
8. La neurobiología de las emociones	183
Los sistemas neurobiológicos de la emoción	183
La neurobiología de la regulación emocional	186
Los correlatos de la empatía.	190
Diferencias individuales en neurobiología	192
Conclusión.	193
Síntesis de aspectos con relevancia clínica	194
APÉNDICE I. Instrumentos de autoinforme habituales	199
APÉNDICE II. Relajación muscular progresiva.	203
APÉNDICE III. Escritura expresiva	207
Referencias bibliográficas	213
Índice analítico y de nombres	253
Agradecimientos.	269

CAPÍTULO 1

LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES

La capacidad de experimentar emociones es una cualidad humana esencial. El teniente comandante Data, uno de los protagonistas de la popular serie de televisión *Star Trek: La nueva generación*, era un robot de aspecto humano (un androide) que contaba con todos los rasgos humanos excepto uno: carecía de la capacidad de experimentar emociones. En muchos episodios, esta incapacidad se presentaba como la pieza clave que le faltaba para ser plenamente humano. A pesar de su gran inteligencia, a Data le costaba entender (tanto como a sus colegas humanos explicar) la naturaleza de las emociones. En un momento de la serie, el personaje de Data se transforma de forma drástica cuando le implantan en la red positrónica un chip emocional. Entonces pasa de ser una máquina inteligente y con conciencia a convertirse en ser humano.

¿Qué es exactamente una emoción? ¿Qué características la definen? ¿Qué diferencia hay entre la emoción y el afecto? ¿Qué relación hay entre los pensamientos y las emociones? ¿Las emociones tienen un propósito y una función? ¿Cómo se experimentan las emociones, cómo se crean y cómo se relacionan con la conducta y con las enfermedades mentales?

Estas son las preguntas que abordo en este capítulo. Aviso: el lector no encontrará una definición contenida en una sola frase. Las emociones son un constructo multidimensional y multinivel, por lo que son muchos los términos que se utilizan para definir la emoción.

Definir la emoción

Para empezar, esta es la definición operativa de emoción que utilizo en el libro:

Una emoción es (1) una experiencia multidimensional que: (2) se caracteriza por distintos niveles de activación y de placer-desagrado; (3) se asocia a experiencias subjetivas, experiencias somáticas y tendencias motivacionales; (4) está teñida por factores contextuales y culturales; y (5) puede regularse hasta cierto punto mediante procesos intra e interpersonales.

Esta definición implica que las emociones incluyen sistemas biológicos que suelen estar (aunque no siempre es así) asociados a adaptaciones evolutivas y a tendencias motivacionales modeladas por factores sociales y culturales, entre otros. El capítulo 8 ofrece una breve revisión de la base neurobiológica de las emociones.

Una emoción es una experiencia. Por lo tanto, cuando «sentimos una emoción» nos referimos a la «experiencia» de una emoción. Esta experiencia suele (aunque no siempre es así) estar suscitada por un estímulo, como una situación, un suceso, otra persona, un pensamiento o un recuerdo. La mayoría de las veces (aunque, de nuevo, no siempre), somos conscientes de la experiencia y del estímulo que la ha provocado. En el capítulo 8 examino con más detalle los distintos niveles del procesamiento (consciente e inconsciente) del material emocional.

Entre la experiencia emocional y la respuesta emocional hay una relación funcional. En pocas palabras, el término *respuesta emocional* alude a la reacción ante estímulos o activadores que suscitan una emoción, mientras que el término *experiencia emocional* alude a la asignación de una etiqueta a dicha respuesta. Tal y como explicaremos más detalladamente en este mismo capítulo, William James¹ y Carl Lange² consideraban que la emoción no era más que la experiencia de las respuestas corporales ante una situación. Esta teoría se conoce ahora como la teoría James-Lange de la emoción. Teóricos de la emoción posteriores y de orientación cognitiva asumen que la experiencia emocional es el resultado de la evaluación cognitiva de una activación fisiológica general.³

En sí mismas, las emociones no son ni buenas ni malas, pero sí suelen experimentarse como agradables o desagradables, en función de factores contextuales como aspectos situacionales específicos y la interpretación que la persona haga de los mismos. La definición también sugiere que las emociones son regulables hasta cierto punto, tanto intrapersonalmente, mediante estrategias cognitivas como la reevaluación o la represión, como interpersonalmente, mediante otras personas. Además, las emociones muy rara vez son puras, sino que suelen ser experiencias confusas y desordenadas. Normalmente se experimentan como combinaciones y mezclas de distintas emociones (por ejemplo, estar a la vez feliz y triste o enfadado y asustado), y a su vez distintas emociones pueden combinarse para formar redes complejas que dan lugar a emociones acerca de emociones (trataré este concepto con mayor detalle más adelante).

Las definiciones de emoción varían en función de si uno prioriza la herencia o el ambiente (es decir, de si se asume que las emociones están programadas biológicamente o de si se entienden como un producto del contexto social). La definición que utilizo incluye un elemento innato (biológico), pero también el ambiente. Aunque el contexto y la cognición modelan las emociones, estas tienen una clara base biológica y evolutiva. Más de una década después de su gran aportación acerca de la evolución que revolucionaría la ciencia, Darwin escribió *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*,⁴ donde trató la importancia evolutiva de las emociones. En este libro, Darwin defiende que las expresiones emocionales son universales en las distintas edades del hombre e incluso entre especies. Observó que:

Los movimientos de expresión en el rostro y el cuerpo [...] sirven como el primer sistema de comunicación entre madre e hijo; ella sonríe con aprobación y, así, anima al niño a seguir por el camino correcto, o frunce el ceño para demostrar su desaprobación. Percibimos con facilidad la compasión en el rostro del otro y así vemos aliviado nuestro sufrimiento y aumentado nuestro placer. Y las emociones positivas recíprocas se refuerzan mutuamente. Los movimientos de expresión proporcionan intensidad y energía a la palabra hablada. Revelan los pensamientos y las intenciones del otro con mayor fidelidad que las palabras, que pueden falsearse.

Darwin asigna a las emociones una función comunicativa importante y relaciona emoción y cognición. A su vez, las cogniciones desempeñan otra importante función evolutiva, porque permiten al organismo predecir, a partir de una información limitada, la probabilidad de que una situación derive en un estado deseable o indeseable. En función del resultado de la predicción, el organismo tomará la decisión que maximice la probabilidad de alcanzar el estado deseable o de evitar el estado no deseado. Las cogniciones y las emociones interaccionan estrechamente con la conducta en un proceso complejo que incluye estímulos sensoriales, atención e información almacenada en la memoria a largo y a corto plazo. Al igual que sucede con las estructuras anatómicas, asumimos que este proceso ha evolucionado para formar estructuras adaptativas que aumentan la aptitud evolutiva del individuo.

Emociones básicas

Influídos por Darwin, varios teóricos han propuesto que las emociones se basan en sistemas biológicos que han evolucionado para regir conductas y facilitar la supervivencia de la especie, incluida la humana.⁵ Estos teóricos han postulado la existencia de un grupo de emociones «básicas» que pueden encontrarse en todas las culturas humanas y que comparten similitudes con distintas especies. Se asume que este grupo de emociones básicas desempeñan funciones útiles y evolutivamente adaptativas a la hora de abordar tareas fundamentales en la vida y que movilizan reacciones adaptativas rápidas en respuesta a cambios en el ambiente. Por lo tanto, las emociones básicas se entienden como respuestas evolutivas adaptativas a demandas situacionales. Ekman⁶ postula que un sentimiento es una emoción básica si (1) se activa con rapidez; (2) es de duración breve; (3) ocurre involuntariamente; (4) la evaluación autónoma del acontecimiento que la activa lleva a un reconocimiento casi instantáneo del estímulo; (5) los estímulos antecedentes son universales (no son específicos de una cultura concreta); (6) la sensación viene acompañada de una pauta única de síntomas fisiológicos; y (7) se caracteriza por señales universales específicas, en forma de expresiones faciales y conductas singulares.

Esta definición se alinea con la perspectiva darwiniana de que la emoción tiene una base biológica y es una respuesta a los estímulos ambientales evolutivamente adaptativa. Estas emociones básicas, que se encuentran en prácticamente todas las culturas humanas (es decir, que son universales), son la felicidad, la tristeza, el miedo, la ira y el asco/desprecio y se expresan mediante expresiones faciales únicas.⁷

La ventaja de esta conceptualización es su sencillez, que permite el estudio experimental para medir, por ejemplo, las respuestas fisiológicas y las expresiones faciales de personas ante estímulos discretos. Como resultado, muchos investigadores han estudiado las emociones en el laboratorio como un mecanismo regulador lineal de entrada-salida, lo cual ha generado numerosos estudios experimentales en laboratorio sobre la emoción y la regulación emocional (que revisaremos en los capítulos 5 y 6). Al mismo tiempo, esta conceptualización pasa por alto muchos aspectos complejos de la emoción humana, como las diferencias individuales en la experiencia emocional, las tendencias motivacionales asociadas a las emociones, los factores interpersonales y contextuales que modelan la experiencia y la expresión emocional y la metaexperiencia emocional (las emociones acerca de las emociones), elementos de los que hablaremos a lo largo del libro.

El concepto de emoción básica se cuestionó muy pronto después de su presentación,⁸ pero el desafío no prosperó.⁹ Plutchik¹⁰ también asumió la existencia de un grupo de emociones básicas. Específicamente, propuso un modelo circunflejo parecido al círculo cromático en el que incluyó ocho emociones básicas bipolares: «alegría» frente a «pena», «ira» frente a «miedo», «aceptación» frente a «asco» y «sorpresa» frente a «expectación». Asume que todas las emociones humanas son resultado de la combinación de estas ocho emociones básicas, del mismo modo que podemos crear un amplio espectro cromático combinando los tres colores primarios. Por ejemplo, este modelo circunflejo asume que el amor incluye elementos de alegría y de aceptación.

Las emociones básicas están relacionadas con los procesos emocionales primarios,¹¹ o sistemas programados biológicamente y evolutivamente más antiguos (es decir, que evolucionaron al principio del proceso evolutivo). Estos sistemas incluyen el «sistema del miedo», que permite que el organismo se retire, se oculte o huya de forma reflexiva; el «siste-

ma de dolor» (o de ansiedad-separación, antes llamado «de pánico»), que se activa cuando el organismo experimenta una pérdida y se asocia al duelo; el «sistema de ira», activo durante actos de agresión; el «sistema de búsqueda», que se activa cuando el organismo busca alimento o compañeros sexuales; el «sistema de deseo», activo durante los actos sexuales; el «sistema de crianza», activo durante el cuidado de las crías; y el «sistema de juego», que se activa cuando se juega con las crías y cuando se adquieren habilidades sociales. Todos estos sistemas pueden activarse al mismo tiempo y funcionar sinérgicamente. Por ejemplo, el sistema de pánico y el sistema de crianza promueven el vínculo y el apego social.

Las características de las emociones

Las experiencias emocionales son complejas y difieren en muchos niveles. Algunas emociones son intensas y otras son leves; algunas son agradables y otras desagradables; algunas son breves y otras muy duraderas; algunas son claras y primarias y otras complicadas y complejas; hay emociones que parecen estar bajo nuestro control y emociones que nos abruman y parecen descontrolarse; y hay emociones que se asocian a un impulso potente para actuar, mientras que otras nos paralizan. A pesar del amplio abanico que presentan las experiencias emocionales, se cree que hay leyes que rigen todas las emociones.

LEYES GENERALES

Frijda¹² describió varias de estas leyes generales (doce en total). En primer lugar, la emoción depende de cómo se interprete la situación. Esta ley se conoce como «ley del significado situacional». Es una observación sencilla, pero crucial, de la que hablaré más detalladamente en el siguiente apartado. Además, cabría argumentar que la interpretación no se limita a la situación, sino que se extiende a la experiencia asociada a la emoción. De nuevo, trataré de ello más adelante.

En segundo lugar, la experiencia emocional depende de los objetivos, preocupaciones y motivos subjetivos de la persona. Esta ley se co-

noce como «ley de la preocupación». Estamos contentos cuando ganamos una de las varias partidas de golf que jugamos los domingos por la mañana, mientras que no cabemos en nosotros de júbilo si ganamos un torneo que hacía tiempo que teníamos en el punto de mira. En tercer lugar, las experiencias emocionales aumentan de intensidad a medida que el grado de realidad aumenta (es la «ley de la realidad aparente»). Por lo tanto, la alegría que experimentamos tras ganar un torneo de minigolf contra nuestra pareja no es tan intensa como si ganáramos un campeonato contra Tiger Woods.

Las emociones no se suscitan tanto por la presencia de condiciones deseables o no deseadas como por los cambios esperados o reales en dichas condiciones deseables o no deseadas (son las leyes cuarta, quinta y sexta: las «leyes del cambio», «la habituación» y «la comparación»). Por lo tanto, la emoción que experimentamos cuando encestamos el triple de la victoria en un partido de la temporada actual es más intensa que la emoción asociada a la victoria en un partido de la temporada pasada.

La séptima ley (la «ley de la asimetría hedónica») afirma que el placer (y el desagrado) continuado acaba por desvanecerse, porque la intensidad de la emoción depende del marco de referencia del suceso que ha suscitado la emoción. Por lo tanto, la alegría que se experimenta justo al descubrir que se ha ganado un millón de euros en la lotería es mucho mayor que cuando se piensa en ello días, meses o años después.

Las emociones tienden a conservarse en ausencia de una exposición repetida al acontecimiento emocional (octava ley: «ley de conservación del momento emocional»). Así, no abordar un recuerdo traumático puede llevar a la conservación (es decir, al mantenimiento y persistencia) de las emociones asociadas a dicho trauma.

La novena ley («ley del cierre») afirma que una experiencia emocional se percibe como una entidad única y absoluta. Por ejemplo, parece imposible amar a dos personas distintas exactamente igual y con la misma intensidad. Aunque sentimos un amor absoluto e incondicional por todos nuestros hijos, los padres y madres tenemos que admitir que los amamos de una manera ligeramente distinta y por motivos diferentes (e incluso a algunos más que a otros). Por otro lado, sin embargo, las emociones solo se experimentan como algo puro, inequívoco y absoluto en muy raras ocasiones. En la mayoría de las ocasiones, las experiencias

emocionales son complejas y multifacéticas. Podemos admirar, temer, amar y odiar a nuestros padres y esta mezcla de emociones irá cambiando a lo largo de la vida.

Las respuestas asociadas a las emociones suelen ser complejas, porque tendemos a modificarlas en función de las posibles consecuencias que pueda tener el impulso (décima ley: la «ley de atención a las consecuencias»). También tendemos a percibir los acontecimientos emocionales ambiguos de un modo que nos permita minimizar el dolor que nos causan o la dificultad de soportarlos (es decir, tendemos a minimizar la carga emocional negativa). Al mismo tiempo, percibimos las situaciones ambiguas de un modo que nos permita maximizar la ganancia emocional. Estas dos leyes se conocen como «ley de la carga más ligera» (undécima ley) y «ley de la ganancia más grande» (duodécima ley).

LA NATURALEZA TRANSITORIA DE LAS EMOCIONES

Independientemente de la complejidad de una emoción dada, esta variará con el tiempo. Podemos enamorarnos de alguien y sentir una alegría abrumadora. A medida que pasa el tiempo, nos damos cuenta de las diversas dificultades que entraña la relación y la experiencia emocional puede transformarse en tristeza, desesperanza o sensación de pérdida. Las emociones pueden mezclarse y tirar de nosotros en distintas direcciones, lo que puede llevarnos a actuar de maneras contradictorias. Una parte de nosotros quiere acercarse y la otra quiere evitar, o incluso alejar, a la persona que nos atrae.

Algunas experiencias emocionales perduran unos segundos, como la sorpresa, mientras que otras (como el amor) pueden durar años o toda la vida. Obviamente, podríamos argumentar que el amor no es un estado emocional, sino una inclinación y una perspectiva general hacia algo o alguien. Es muy distinto a una experiencia emocional breve y circunscrita, como la sorpresa o el miedo. El amor es una experiencia mucho más difusa y de mayor alcance, por lo que sería más comparable a una disposición a sentirse de un modo concreto (positivo) hacia algo o alguien en un contexto dado. Por ejemplo, es más probable que un padre que ama a su hijo experimente alegría cuando le oye ensayar con el violín que el

vecino, al que seguramente esa misma lección de violín puede provocar irritación o incluso ira si está cansado.

COGNICIONES Y EMOCIONES

Las características de las experiencias emocionales subrayan la importancia del marco de referencia en el que se experimentan las emociones, del contexto situacional y, sobre todo, de las evaluaciones cognitivas. Reflexionemos sobre las siguientes frases de grandes pensadores: «No son las cosas las que atormentan al hombre, sino la opinión que este tiene de ellas»,¹³ del filósofo estoico griego Epicteto de Frigia (55 d. C. – 134 d. C.); «Si te aflige algo externo, el dolor no se debe a la cosa en sí misma, sino a la opinión que tú tienes de ella, y tienes el poder de cambiarla en cualquier momento», de Marco Aurelio (121 d. C. – 180 d. C.); y «No existe nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace parecer así», de William Shakespeare en *Hamlet*.

Estas afirmaciones pueden reducirse a la idea de que las situaciones, los acontecimientos o los estímulos no provocan directamente una respuesta emocional, sino que es la evaluación cognitiva de la situación, acontecimiento o estímulo lo que determina cómo respondemos emocionalmente. En otras palabras, no son los estímulos lo que nos provocan ira, ansiedad, felicidad o tristeza, sino la interpretación que hacemos de los mismos. Por lo tanto, es importante que identifiquemos el pensamiento relacionado con la emoción.

Aunque los pensamientos suelen suscitar emociones, la relación entre los pensamientos y las emociones (y también las conductas) no es unidireccional. Las emociones también pueden afectar a los pensamientos cuando las personas usan las emociones para entender lo que sucede a su alrededor. Por ejemplo, sentir mucha ansiedad cuando esperamos que nuestra pareja llegue a casa puede llevarnos a pensar que «seguro que ha pasado algo terrible». El cerebro humano está programado para tomarse en serio la información amenazante, porque pasarla por alto puede suponer un riesgo para la supervivencia. Existen relaciones similares entre pensamiento y emoción para otras emociones, como la tristeza, la ira, etc.

En ocasiones, pensamos y razonamos de forma automática. Controlar y observar los propios pensamientos puede ralentizar el proceso y proporcionar la oportunidad de estudiar la naturaleza de los mismos. Las técnicas de mediación, de las que hablaré en el capítulo 7, fomentan la conciencia del momento presente. Estas técnicas interrumpen las tendencias automáticas e intensifican las experiencias positivas.

Los pensamientos no son hechos, sino más bien «hipótesis» que pueden ser, o no, correctas. Algunas hipótesis (pensamientos) son más probables que otras (por ejemplo «Esta tos es señal de que tengo cáncer de pulmón» frente a «Me he resfriado»); otros pensamientos son, casi con toda certeza, erróneos («Mañana se acabará el mundo»), mientras que otros son correctos, pero desadaptativos («Voy a morir, todos moriremos y el mundo se acabará»). Independientemente de los pensamientos que tendamos a tener, lo importante es que seamos conscientes de ellos, para poder así evaluar su validez, probabilidad, adaptatividad, etc.

A lo largo de la historia de la psicología se han propuesto distintas teorías para explicar la relación entre cognición y emoción y, específicamente, la secuencia de acontecimientos y la dirección causal. La teoría James-Lange de la emoción propone que los estímulos situacionales activan respuestas fisiológicas específicas y únicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Al mismo tiempo, presentamos una conducta concreta en respuesta a la situación, como las conductas de evitación. Una vez somos conscientes de este patrón específico de activación somatovisceral, etiquetamos la experiencia como «miedo» después de la respuesta inicial ante el estímulo.

Por lo tanto, se cree que el origen de las distintas experiencias emocionales son los síntomas fisiológicos y las conductas específicas asociadas a cada experiencia emocional. La teoría afirma que experimentamos miedo porque las situaciones amenazantes generan síntomas fisiológicos concretos (por ejemplo aceleración de la frecuencia cardíaca y respiratoria) y conductas específicas (por ejemplo sobresalto o huida). En línea con esta teoría, hay estudios sobre personas con lesiones medulares que han concluido que las personas con lesiones en la zona alta de la médula espinal (cuadruplejía) experimentan las emociones con menos intensidad que las que han sufrido lesiones en la zona inferior (paraplejía). La teoría James-Lange podría explicar este fenómeno, porque las lesio-

nes en la región superior de la médula espinal bloquean la información sensorial de una proporción mayor del cuerpo.¹⁴

Sin embargo, la teoría James-Lange presenta debilidades importantes, ya que asume que las sutiles diferencias de la información sensorial recibida distinguen entre la amplia variedad de experiencias emocionales. Por el contrario, los estudios psicofisiológicos no han podido identificar marcadores biológicos claros o correlatos fisiológicos únicos con estados emocionales concretos. Es más, la mera inducción de la activación fisiológica (por ejemplo hacer ejercicio físico) no conduce a la experiencia emocional y la activación fisiológica es, en muchos casos, demasiado lenta y demasiado general para explicar la latencia y la variedad de las expresiones emocionales.

A partir de estas y otras críticas, Cannon¹⁵ y Bard¹⁶ formularon otra teoría que sugería que lo que da lugar a la emoción es la activación fisiológica indiferenciada, como la respuesta de lucha o huida. Según la teoría de Cannon-Bard, la información sensorial que el tálamo envía a la corteza cerebral también envía mensajes de activación a las vísceras y los músculos esqueléticos a través del sistema nervioso autónomo.

La influyente teoría de Schachter y Singer¹⁷ y los innovadores experimentos que llevaron a cabo subrayan la importancia clave de los procesos cognitivos en las emociones. En línea con la teoría de Festinger,¹⁸ asumen que el estado de excitación lleva al individuo a querer explicar la activación percibida. Por lo tanto, una persona que experimenta un estado general e indiferenciado de excitación siente la necesidad de evaluar e interpretar dicha activación mediante indicios situacionales.

Esta teoría afirma que la intensidad de la emoción está determinada por la activación fisiológica, mientras que la valencia y la calidad de la respuesta emocional dependen de la evaluación de los estímulos activadores y del contexto. A diferencia de la teoría de James-Lange, el modelo Schachter-Singer no asume que haya síntomas fisiológicos específicos o exclusivos de una experiencia emocional concreta. Por el contrario, asume que la misma activación fisiológica general puede interpretarse de distintas maneras en función de cómo se evalúen (interpreten) los estímulos que la hayan suscitado.

El ya clásico experimento que Schachter y Singer llevaron a cabo en 1962 ilustra a la perfección este modelo. En el estudio, se engañó a los

participantes y se les dijo que participarían en un experimento sobre los efectos de las vitaminas sobre la visión. En lugar de eso, se les administró o bien epinefrina o bien un placebo. La epinefrina es la forma sintética de la adrenalina y aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, eleva la tensión arterial y provoca temblor muscular y desazón. Se asignó aleatoriamente a los participantes a distintos grupos diferenciados por la información sobre el efecto de la inyección y también por el contexto situacional. Un grupo de participantes recibió información correcta acerca de los efectos fisiológicos de la inyección (grupo informado); un segundo grupo no recibió ninguna información sobre los efectos fisiológicos de la inyección (grupo desinformado); y un tercer grupo recibió información errónea (grupo mal informado). Entonces, se asignó a la mitad de participantes de cada grupo a distintos contextos situacionales, que consistían en una de dos interacciones sociales preparadas entre un cómplice y el participante. En una de las dos condiciones, los participantes se veían expuestos a una situación de euforia en la que el cómplice se comportaba de una manera alegre e iniciaba una actividad lúdica como lanzar bolas de papel a una papelera, para encestar. En la otra condición, los participantes se veían expuestos a una situación de ira en la que el cómplice manifestaba con claridad su enfado por el experimento, rompía un cuestionario y acababa saliendo de la sala dando un portazo. Observadores independientes registraban y puntuaban la conducta de los participantes, a los que veían a través de un espejo unidireccional. También se preguntó a los participantes acerca de su estado emocional.

Los resultados concluyeron que los participantes del grupo informado no refirieron emociones intensas, porque atribuyeron a la inyección la activación fisiológica. Por el contrario, los participantes del grupo no informado y del mal informado no contaban con una explicación evidente para la activación inducida por la inyección. Por lo tanto, recurrieron a la situación experimental y a la conducta de los cómplices para interpretar y etiquetar la activación fisiológica que experimentaban. El estudio subraya la importancia de las variables cognitivas en la emoción y demuestra que es la evaluación de la activación fisiológica, y no la activación en sí misma, lo que determina la experiencia emocional. El modelo de evaluación cognitiva de las emociones de Schachter y Singer coincide con muchas otras observaciones y teóricos anteriores, que se

remontan hasta Epicteto.¹⁹ Sin embargo, es poco probable que este modelo pueda explicar todas las experiencias emocionales. Y resulta especialmente difícil aplicar esta teoría a experiencias emocionales repentinas que ocurren inmediatamente después de un suceso, como el miedo que uno puede experimentar tras haber estado a punto de sufrir un accidente de tráfico. Por lo tanto, las teorías modernas de la emoción asumen que la cognición interviene al principio de una experiencia emocional en distinta medida en función del momento temporal del proceso emocional.

Afecto y emoción

Los términos *afecto* y *emoción* son constructos íntimamente relacionados y suelen utilizarse como sinónimos. Sin embargo, en este libro los utilizo de forma diferenciada. Al igual que otros autores,²⁰ sugiero que el término *afecto* se utiliza para describir la «experiencia subjetiva» de un estado emocional que define la valencia del mismo. En el fondo, el afecto se experimenta como positivo (placentero) o negativo (desagradable) y excita o calma en cierta medida.

El afecto positivo suele durar poco, pero proporciona energía y se asocia a la creatividad y al pensamiento divergente. El afecto positivo también se relaciona estrechamente con la vitalidad y la felicidad. Por el contrario, el afecto negativo suele consumir la energía de la persona, se asocia a tendencias evitativas y limita la capacidad de resolución de problemas de esa persona. El afecto negativo puede transformarse fácilmente en un estado crónico que se retroalimenta a sí mismo.

Por su parte, la emoción, tal y como la hemos definido antes, es un constructo multidimensional que incluye, además de la experiencia afectiva, tendencias motivacionales y factores contextuales y culturales, y desemboca en una experiencia compleja que puede regularse hasta cierto punto mediante procesos intra e interpersonales.

Los episodios emocionales tienden a ser una reacción ante algo y la evaluación cognitiva que se da en la transacción entre la persona y el objeto es un elemento definitorio de dicha reacción. Una de las características importantes del afecto es que existen diferencias individuales en

cómo las personas gestionan la información emocional. Al igual que los esquemas cognitivos dan lugar a pensamientos desadaptativos concretos al sobreestimar resultados peligrosos pero poco probables, algunas formas de gestionar la información emocional (estilos afectivos) también pueden ser desadaptativas si conducen a un malestar excesivo o a problemas conductuales (por ejemplo si la persona experimenta más malestar o interferencia en su vida cotidiana que la mayoría de las personas en esa misma situación).

El afecto nuclear

A pesar de la complejidad de las emociones, los teóricos de la emoción modernos tienden a coincidir en que cualquier afecto (cualquier experiencia subjetiva de un estado emocional) cuenta con dos dimensiones básicas: alta activación/baja activación (definida también como dimensión de «excitación») y agradable/desagradable (también conocida como la dimensión de «valencia»). Este es el «modelo afectivo circumflejo»²¹ y sus dimensiones también se conocen como «afecto nuclear»,²² porque describen las sensaciones más sencillas y elementales que sirven de base para construir experiencias emocionales más complejas.

El modelo describe cualquier experiencia emocional subjetiva mediante la valencia y la excitación. La dimensión de la valencia se refiere al tono hedónico de la experiencia subjetiva de la emoción, mientras que la excitación determina el nivel de activación, asociado a la alerta y al grado de reacción fisiológica. La figura 1.1 ofrece algunos ejemplos de los adjetivos que describen experiencias emocionales. (Yik, Russel y Steiger han presentado una versión más reciente y elaborada de este modelo.)²³ Por ejemplo, «excitado» es un estado emocional agradable y activado, mientras que «relajado» es un estado emocional agradable y desactivado. Por el contrario, «aburrido» es un estado desagradable y desactivado, mientras que «nervioso» es un estado desagradable y activado.

El modelo circumflejo valencia-activación es uno de los modelos dimensionales del afecto que cuentan con el apoyo de más evidencias em-

píricas.²⁴ Sin embargo, a pesar de su utilidad y solidez, es muy posible que no explique completamente todas las diferencias individuales en la experiencia y las representaciones del afecto.²⁵ De todos modos, es un modelo útil que permite simplificar y describir la complejidad de las experiencias emocionales.



FIGURA 1.1. Toda experiencia emocional es un punto en este espacio bidimensional. El eje horizontal representa la dimensión de la valencia (agradable-desagradable) y el vertical representa la dimensión de la activación de la emoción. Se han añadido ejemplos de adjetivos que describen emociones. De Colibazzi, T., Posner, J., Wang, Z., Gorman, D., Gerber, A., Yu, S. y otros, «Neural systems subserving valence and arousal during the experience of induced emotions», en *Emotion*, 10, pp. 377-389, 2010. ©2010 Asociación Americana de Psicología. Reproducido con su autorización.

En la práctica: cómo diferenciar entre las dimensiones activación/desactivación y agradable/desagradable

Las emociones son complejas y, en ocasiones, al paciente le cuesta responder a la pregunta «¿Cómo se encuentra?». Aunque las respuestas «bien» y «mal» son inespecíficas e indiferenciadas, ofrecen una caracterización general de la experiencia de la dimensión valencia. De todos

modos, es obvio que necesitamos más información. El primer paso a la hora de abordar el malestar emocional es tomar conciencia de los múltiples matices de la experiencia emocional.

La dimensión de la activación ofrece información adicional e importante. Por ejemplo, la depresión es un estado de desactivación desagradable; estar relajado es un estado de desactivación agradable; el miedo es un estado de activación desagradable; y estar emocionado es un estado de activación agradable. Podemos representar cualquier experiencia emocional como un punto en esta tabla del afecto (figura 1.2).

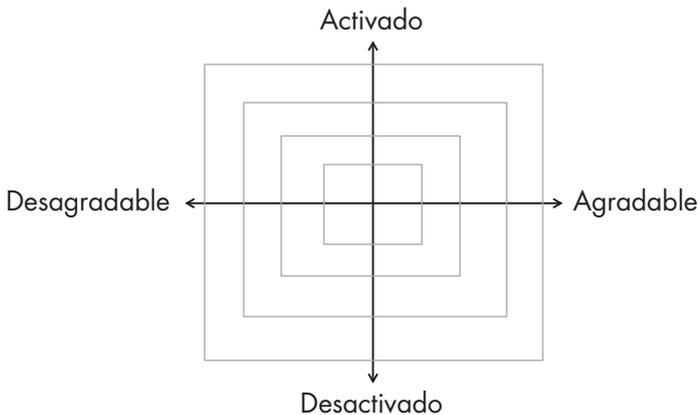
Podemos pedir a los pacientes que registren sus niveles de activación/desactivación de valencia agradable/desagradable para ayudarlos a desarrollar una conciencia más precisa de sus emociones. Podríamos pedir a un paciente que, durante un periodo de tiempo dado (pueden ser unas 2 semanas), marque puntos en la figura 1.2 para indicar cómo se siente en un momento dado utilizando las dos dimensiones básicas de activación/desactivación y agradable/desagradable.

El terapeuta también puede pedir al paciente que registre sus emociones mediante estas dos dimensiones a las mismas horas cada día (por ejemplo 8.00, 14.00 y 17.00). Esta evaluación podría estar vinculada a una rutina específica (por ejemplo, justo antes de que el paciente salga hacia el trabajo, después de comer, después de haber vuelto a casa, etc.). Al principio, el paciente no debe esperar a que suceda algo significativo (por ejemplo, una discusión con la pareja), sino que se le pide que adquiera una pauta de evaluación regular para llevar un registro de su estado emocional.

El objetivo de esta tarea es que el paciente tome cierta conciencia de su vida emocional a lo largo de su vida cotidiana. La imagen resultante se convierte en un reflejo de la vida emocional de la persona durante un día normal (asumiendo que ese día no suceda nada extraordinario). Este ejercicio puede aclarar si las experiencias emocionales del paciente siguen una pauta concreta. Si la imagen resultante revela una vida emocional relativamente plana (es decir, sin muchos altibajos y con una activación moderada), los puntos se agruparán alrededor del punto cero (la intersección de las dos dimensiones). Los cambios regulares de estado de

ánimo resultarán en puntos agrupados en un cuadrante concreto; de otro modo, estarán repartidos por toda la tabla. Este ejercicio puede ayudar al paciente a tomar conciencia de su experiencia emocional y facilitar la identificación de pautas en los sutiles cambios de humor a lo largo del día de los que, quizá, no sea consciente.

De nuevo, una pauta específica puede ofrecer información difícil de identificar de otro modo. Por ejemplo, una persona feliz puede situar muchos puntos en la región derecha (agradable) de la tabla, mientras que las personas deprimidas o ansiosas situarán más puntos en la región izquierda (desagradable).



Instrucciones: Marque esta tabla para indicar lo agradable (o desagradable) que le resulta la experiencia emocional y lo activado (o desactivado) que le ha hecho sentir. Puede usar la misma tabla para todas las experiencias emocionales que tenga durante un periodo de tiempo concreto.

FIGURA 1.2. Esta tabla de los afectos plasma las dimensiones activación/desactivación y agradable/desagradable. De Hofmann, S. G., *La emoción en psicoterapia. De la ciencia a la práctica*. © The Guilford Press, 2016. Se autoriza la reproducción de esta figura a los compradores del libro, ya sea para uso personal o con clientes particulares (véase la página de *copyright* para más información). Los compradores pueden descargar una versión aumentada de esta figura (véase la nota de la página 13).

Afecto positivo y afecto negativo

El afecto positivo y el afecto negativo se inhiben mutuamente. El «modelo de ampliación-construcción»²⁶ asume que el afecto positivo reduce la influencia del afecto negativo sobre la persona y que, al mismo tiempo, amplía su repertorio conductual, porque mejora los recursos físicos, sociales e intelectuales. Además, el afecto positivo tiene un efecto inhibitorio directo sobre los trastornos emocionales. Básicamente, la felicidad y la alegría contrarrestan trastornos emocionales como la depresión, la ansiedad y los problemas de control de la ira.

Sin embargo, el afecto negativo contrarresta la influencia inhibitoria del afecto positivo cuando la persona no puede regular el primero de forma adaptativa. La desregulación del afecto negativo es una de las causas directas de los trastornos emocionales, porque da lugar a un bucle de retroalimentación positivo entre el trastorno y la desregulación, el afecto negativo y el estilo afectivo, lo que lleva a una situación crónica difícil de cambiar. En el capítulo 2 profundizaremos más en los trastornos emocionales.

La función de las emociones

Tal y como explicó Darwin, las emociones tienen una función comunicativa adaptativa, tanto intra como interespecies. Las emociones están íntimamente relacionadas con el sistema social del organismo, porque muchas experiencias y expresiones emocionales desempeñan funciones importantes para la comunicación social. De hecho, podríamos afirmar que, de no haber relaciones sociales, las emociones como la vergüenza, los celos o el pudor no existirían. Otras emociones pueden surgir ajenas a las relaciones sociales con iguales. Por ejemplo, podemos sentir ira hacia miembros de otra especie (un perro), objetos inertes (un automóvil que no arranca) o nosotros mismos, del mismo modo que podemos sentir tristeza tras la pérdida de un objeto valioso para nosotros. Por supuesto, hay muchos casos en los que la emoción no está vinculada exclusivamente a un contexto específico.

En muchos (pero no todos) de estos casos, la ira tiene una función

comunicativa (como en el caso de la ira dirigida hacia otra persona o hacia un perro). La ira hacia un automóvil es o bien no comunicativa o bien una comunicación mal dirigida (porque el automóvil no puede ser receptor de la misma). Mayr²⁷ distinguió entre las conductas dirigidas a seres vivos y las conductas dirigidas a objetos inertes (conductas comunicativas y no comunicativas). Dentro de la categoría comunicativa, Mayr diferenció a su vez entre conductas dirigidas a miembros de la propia especie (conductas intraespecíficas) y conductas dirigidas a miembros de otras especies (interespecíficas). Los distintos problemas emocionales coinciden con distintas conductas del sistema de clasificación de Mayr. En el caso de los trastornos de ansiedad, el miedo a las alturas, a las serpientes o a las situaciones sociales se corresponde a conductas no comunicativas, comunicativas interespecíficas y comunicativas intraespecíficas, respectivamente. La función comunicativa de las emociones también se describe como «instrumental» cuando están orientadas a un objetivo concreto para lograr un propósito.²⁸ Por ejemplo, podemos mostrar tristeza para suscitar empatía en otros o ira, para intimidarlos.

Por lo tanto, las emociones podrían entenderse como mecanismos evolucionados con una función adaptativa que, en ocasiones, tienen además un valor comunicativo. En general, se cree que los mecanismos psicológicos más evolucionados son grupos de procesos que se han desarrollado hasta adoptar su forma actual como resultado de la resolución de problemas adaptativos específicos por parte de nuestros antepasados.²⁹

Una solución adaptativa es una solución que aumenta la aptitud inclusiva del individuo, lo que significa que sus genes tienen más probabilidades de aparecer en las generaciones siguientes.³⁰ Por ejemplo, el miedo protege, evita el daño y promueve la supervivencia; la vergüenza lleva al remordimiento y reduce las probabilidades de que la conducta vergonzosa se repita en el futuro.³¹

Por lo tanto, las emociones y su función comunicativa parecen desempeñar funciones importantes a la hora de promover la supervivencia de los genes y de la especie. En los humanos, la escucha y el habla vienen acompañadas y están reguladas por expresiones emocionales, como asentimientos, contacto visual, sonrisas, cambios de postura, vocaliza-

ciones, etc.³² Estas señales comunicativas mediante expresiones emocionales pueden darse a nivel consciente o inconsciente. Podemos leer «entre líneas» y nos confundimos cuando recibimos «mensajes contradictorios», en los que la palabra hablada y las expresiones emocionales no son congruentes.

Algunos teóricos de la emoción asumen que el afecto positivo y el negativo son opuestos bipolares,³³ mientras que otros³⁴ creen que pueden coexistir y que desempeñan funciones distintas. En la clínica, es evidente que alguien que no experimenta afectos negativos no experimenta necesariamente afectos positivos. Del mismo modo, la falta de afecto positivo no implica la presencia de un afecto negativo; de hecho, podemos experimentar simultáneamente afectos positivos y negativos: alegría y miedo (en una montaña rusa); éxtasis y terror (al saltar en paracaídas); felicidad y tristeza (cuando pensamos en un ser querido fallecido hace ya un tiempo).

Se asume que las emociones con valencia negativa (desagradable), como el miedo, la ira o la tristeza se asocian a un repertorio conductual limitado en una situación dada (por ejemplo, el miedo suele asociarse a conductas de huida mientras que la ira suele asociarse a conductas agresivas). Por el contrario, se asume que las emociones con un afecto agradable, como la alegría, el interés y la satisfacción, amplían el repertorio conductual. Por ejemplo, el miedo es una emoción que suele asociarse a la huida o a la evitación de un objeto o situación concretos, mientras que la ira suele asociarse a la agresividad y la aproximación. Los repertorios conductuales de estas dos emociones incluyen un conjunto relativamente limitado de tendencias conductuales específicas centradas en objetos o situaciones concretos (correr para escapar de un depredador o correr para acercarse a un enemigo). Por el contrario, las emociones positivas, como la alegría, el interés y la satisfacción, suelen incluir múltiples tendencias conductuales, asociadas a la aproximación, no específicas y relacionadas con diversas experiencias sensoriales. Algunos casos serían la alegría que se experimenta al llegar a la cima de una montaña incluye los sonidos, los olores y las imágenes del entorno, las sonrisas de los compañeros, etc.