

AFECTIVIDAD Y PERSONALIDAD

AUTORA: ROCIO AGUILAR

DICIEMBRE: 2020



San Marcos

Introducción

En el proceso de la conducta humana intervienen distintas variables que resultan determinantes en la misma, y uno de los aspectos con mayor peso en esta es la afectividad, pues como se verá más adelante, esta se convierte en la base de la guía de las decisiones que determinan las pautas conductuales y de desarrollo vital en el individuo.



Tabla de contenido

Introducción.....	1
Afectividad y personalidad	3
Afectos positivos.....	5
Ampliación – Construcción de emociones positivas.....	7
Beneficios de la afectividad positiva.....	8
Bienestar Subjetivo	10
Bienestar Psicologico	12
Afectos negativos, ansiedad	15
Ansiedad, regulación emocional.....	19
Afectos negativos: Éstres.....	20
Conclusiones y recomendaciones.....	25
Referencias bibliográficas	26

Afectividad y personalidad



<https://lasillarota.com/dinero/inteligencia-emocional-clave-para-el-exito-laboral-del-futuro-robotica-emociones-exito-laboral/321483>

Al hablar de afectividad y personalidad es usual se que haga referencia al sentimiento y los estados de ánimo y la relación que estos mantienen para intentar explicar o entender el comportamiento humano en las distintas situaciones y momentos historico-temporales que se enfrentan. Lo cual constituye un fenómeno que se ajusta a la valoración que muchas teorías hacen con respecto a la importancia de la experiencia afectiva.

De acuerdo con Bermudez (2017, p.251) se puede asegurar que el concepto general de afectividad implica una realidad subjetiva que abarca cualquier aspecto de la vida de una persona y presenta importantes diferencias individuales tanto en el tono afectivo (positivo o negativo) como en la frecuencia e intensidad con que se experimenta. Asimismo, incluye los estados temporales de la conducta muy específicos, tales como las reacciones y las manifestaciones emocionales más duraderas e inespecíficas que inciden en numerosos ámbitos de la personalidad, como los estados de ánimo o afectivos.

A pesar de que los criterios propuestos para clasificar las emociones son muy diversos, desde cierto punto de vista es posible utilizar un espacio emocional constituido por dos dimensiones unipolares y parcialmente

independientes (pueden actuar al mismo tiempo). La primera dimensión está constituida, como señala Fernández-Abascal (1997, p.168), por las emociones negativas definidas como emociones desagradables, que se experimentan cuando se bloquea una meta, se produce una amenaza o sucede una pérdida; estas emociones también requieren la movilización de importantes recursos cognitivos y comportamentales para ser empleados en la creación y elaboración de planes que resuelvan o alivien la situación, mientras que la segunda dimensión está constituida por las emociones positivas, definidas como emociones agradables, que se experimentan cuando se alcanza una meta, de tal manera que en ellas es menos probable que se necesite la revisión de los planes u otras operaciones cognitivas, por esta razón se podría esperar que las emociones negativas son más prolongadas en el tiempo que las positivas.

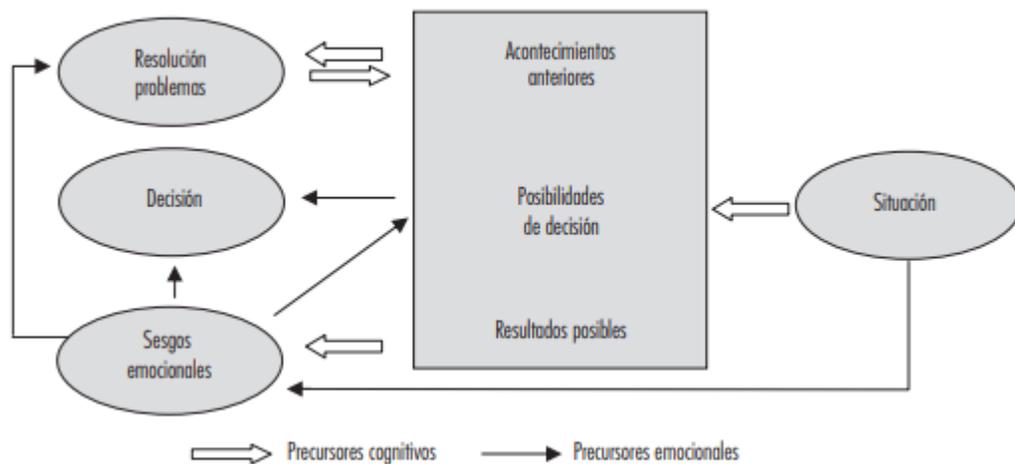
Se dice que el balance entre ambas dimensiones emocionales es el responsable del tono hedónico (afecto negativo-positivo) que se manifiesta en el grado de tristeza o felicidad que expresan las personas en su vida cotidiana. Actualmente esto es aceptado por numerosas teorías psicológicas actuales sobre la emoción. La mayoría de estas teorías presumen que para que se produzca una reacción emocional debe producirse un procesamiento evaluativo o afectivo de acontecimientos externos que da origen a la activación de los componentes fisiológicos, conductuales y subjetivos que conforman la emoción. Según Fernández-Abascal (1997, p.38), sólo la activación causada por el proceso de valoración cognitiva debe ser considerada como emocional, del mismo modo, una valoración, tanto positiva como negativa, sin activación tampoco es una emoción

Desde el enfoque evaluativo de las emociones se asume que los estados emocionales son el resultado de patrones duraderos de evaluación cognitiva de la realidad, que afectan al modo en que las personas priorizan el procesamiento de la información externa y a la recuperación de la información relevante almacenada en la memoria. Asimismo, se defiende la existencia de una relación de reciprocidad entre los procesos cognitivos y las emociones, en el sentido de que no sólo la evaluación cognitiva influye en la experiencia emocional, sino que también las emociones y los estados emocionales inciden en los procesos cognitivos. Ciertamente, un modo adecuado de organización de las distintas emociones es diferenciando entre sus aspectos reactivos (comportamentales) y sus aspectos cognitivos (subjetivos). No obstante, de acuerdo a Bermudez (2017, p.253) el aspecto que más interés ha suscitado en el ámbito de la psicología en los últimos 20 años es el estudio de los aspectos cognitivos asociados a las emociones. Planteamiento que se refleja, por ejemplo, en la realización de numerosas investigaciones en torno a cómo distintas emociones afectan a los procesos cognitivos básicos

de la atención y la memoria, o cuál es el papel de los procesos automáticos (inconscientes) y controlados (conscientes) en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos emocionales.

Afectos positivos

Es conocido que durante la vida de las personas se puede producir situaciones que implican amenaza u oportunidad de mejora que requieren una respuesta rápida, o situaciones sociales en las que lo más importante es la producción de respuestas de naturaleza interpersonal, es en este contexto en donde se desarrolla lo que algunos autores (por ejemplo, Evans, 2002) denominan la «*visión positiva de las emociones*» que presupone el reconocimiento de la importancia de las emociones, especialmente por su incidencia en el proceso de toma de decisiones, como se menciona anteriormente, tal como se ejemplifica en la figura 1.1, en la medida que lo hace más rápido y eficiente, facilitando una adecuada adaptación de la persona al ambiente (Baptista, 2009, citado por Bermúdez, 2017,p.295).



Bermúdez Moreno, J. y Pérez García, A. (2017). *Psicología de la personalidad: teoría e investigación. Volumen II.* UNED



Ahora bien, si bien es cierto que a lo largo de la historia de la psicología se ha dado mayor cobertura investigativa a las emociones llamadas negativas que positivas, vale la pena señalar que esto es así pues mientras las emociones negativas; tales como la tristeza, el miedo, la ira, por mencionar algunas están relacionadas con las conductas de evitación y la percepción de amenaza que son esenciales para enfrentarse a las situaciones en las que puede estar en peligro la propia supervivencia, las emociones positivas (por ejemplo, la alegría, el interés, la satisfacción, etc.) están asociadas a conductas de aproximación y a la percepción de oportunidades que las hacen menos automáticas y más susceptibles de ir configurándose mediante el aprendizaje y las experiencias adquiridas a lo largo del desarrollo vital.

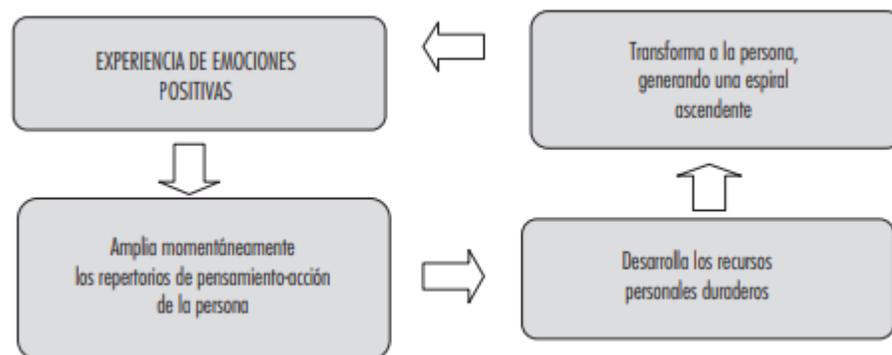
En base a lo anterior, se puede suponer que bajo determinadas circunstancias (experiencias de sucesos vitales estresantes) las emociones negativas pueden convertirse en disadaptativas o pueden aparecer asociadas a interacciones sociales disfuncionales que perpetúan la reactividad psicofisiológica, provocando conductas perjudiciales para los demás y para el propio individuo. Por el contrario, las emociones positivas pueden actuar en muchas ocasiones como un muro para defenderse del estrés diario, de modo que si potenciamos la experiencia de emociones positivas podremos reparar el deterioro producido por la adaptación al estrés y reducir su impacto en el futuro.

De hecho, siguiendo a Bermudez (2017), diversas investigaciones prospectivas, aportan evidencia de que las emociones positivas, originadas de manera natural o inducidas experimentalmente, predicen consecuencias más positivas a corto y largo plazo. Para explicar los efectos beneficiosos de las emociones positivas se han propuesto diferentes aproximaciones teóricas entre las que cabe destacar la teoría de la ampliación-construcción de las emociones positivas de Fredrickson (1998) que, desde una perspectiva evolutiva, enlaza la experiencia de emociones agradables con el esfuerzo por lograr un apropiado desarrollo del potencial personal.

Ampliación – Construcción de emociones positivas

La teoría de la ampliación-construcción de las emociones positivas elaborada por Fredrickson (1998, 2001, citado por Bermudez, 2017, p.296) defiende que las emociones positivas también están implicadas en el proceso de adaptación psicológica que favorece la supervivencia humana en la medida en que incrementan el repertorio de pensamientos/acciones de la persona e introduce flexibilidad en los procesos cognitivos que, con el tiempo, produciría recursos personales que se plasmarían en un incremento de la creatividad, la resistencia, las relaciones sociales y la salud física.

Este autor defiende que las emociones positivas amplían el foco atencional y promueven la flexibilidad cognitiva favoreciendo el desarrollo de recursos personales, tales como plenitud mental, dominio del medio ambiente, relaciones positivas con los demás, reducción de los síntomas de enfermedad, entre otros; tal y como se representa en el siguiente cuadro.



Bermúdez Moreno, J. y Pérez García, A. (2017). Psicología de la personalidad: teoría e investigación. Volumen II. UNED

Estos aspectos hacen que el individuo se sienta más seguro y con mayor nivel de conocimiento de las situaciones que, a su vez, le lleva a experimentar nuevas emociones positivas produciéndose, de este modo, una espiral ascendente de funcionamiento óptimo.

Es importante señalar que a pesar de que estas emociones suelen ser temporales, es reconocido que los

recursos personales que los favorecen son estables, según Bermudez (2017) esta estabilidad con el paso del tiempo la transformación general de la persona se vuelve permanente, favoreciendo por ejemplo mejores habilidades sociales, mejor estado de salud, mayor resiliencia, entre otros.

Otro aspecto importante de este planteamiento teórico es la asunción de que «como las emociones positivas amplían la mente, los repertorios de conducta y la apertura social, estos efectos pueden producir de manera recíproca un aumento de las emociones positivas que, a su vez, favorece que la persona participe en acontecimientos agradables» (Garland y col., 2010, p. 3). Al mismo tiempo estos autores especulan con la idea de que la espiral emocional ascendente positiva puede sustentarse, en alguna medida, sobre modificaciones en la estructura cerebral producidas por las emociones positivas, tal y como sugieren los datos de estudios sobre la eficacia de las terapias que indican que algunas técnicas pueden producir cambios permanentes en las funciones cerebrales.

Beneficios de la afectividad positiva

Una constante de la psicología positiva es la afirmación de que experimentar con mucha frecuencia un estado afectivo positivo facilita una adecuada adaptación a las distintas circunstancias de la vida y tener una buena salud física y mental. Esta idea ha llevado a que en los últimos años se hayan realizado numerosas investigaciones para verificar los efectos beneficiosos del afecto y las emociones positivas.

De acuerdo a Bermudez (2017, p.301) los diversos autores llegaron a la conclusión de que el afecto positivo promueve diferentes recursos, habilidades y conductas que favorecen el éxito en numerosas áreas de la vida, por lo que se sugiere que el afecto positivo en muchos casos puede conducir a resultados positivos, en lugar de simplemente ser consecuencia de ellos.

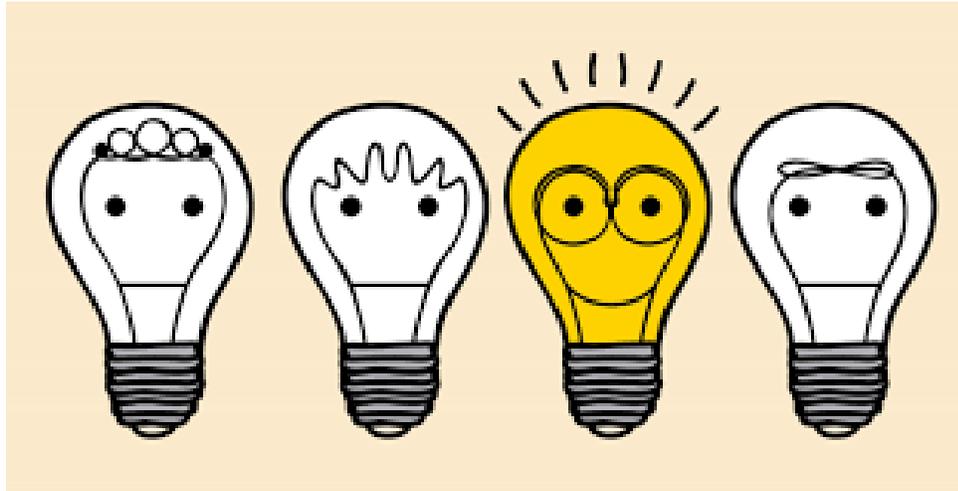
En cuanto a los efectos físicos a nivel de salir, si se ha confirmado una relación entre afecto positivo y diversas áreas de la salud. Con respecto a la morbilidad y la mortalidad, los resultados de las investigaciones prospectivas (se evalúa el afecto positivo al comienzo del estudio y se hace un seguimiento durante un determinado número de años) indican que el afecto positivo disminuye la tasa de mortalidad, especialmente en personas mayores de 55 años que viven en la comunidad, a diferencia de las personas adultas mayores que viven institucionalizadas.

Según Bermudez (2017) un dato obtenido de estos estudios prospectivos sobre supervivencia en grupos de personas que sufren una enfermedad grave sugiere que el afecto positivo tiene un efecto perjudicial en las personas que sufren enfermedades graves o están en una fase muy avanzada con pocas expectativas de supervivencia. La posible explicación de esto es que el afecto positivo produce un optimismo irreal acerca de su enfermedad que los lleva a no seguir adecuadamente los tratamientos. Por el contrario, en las personas con enfermedades que poseen más expectativa de supervivencia el afecto positivo es beneficioso o no tiene ningún tipo de efecto. En un meta-análisis más reciente realizado por Chida y Steptoe (2008, citados por Bermudez, 2017, p.302) se ha encontrado que el optimismo y el afecto positivo inciden favorablemente en la supervivencia de personas sanas y enfermas.

Finalmente, el patrón de resultados de las investigaciones que han analizado en qué medida el afecto positivo influye en los síntomas físicos que las personas informan tener (sintomatología física auto-informada) pone de manifiesto que el afecto positivo, inducido en el laboratorio o experimentado de manera natural, está relacionado con menor informe de síntomas físicos relacionados con enfermedad y con menor sensibilidad al dolor.

En conclusión, podemos afirmar que el afecto positivo está relacionado con la salud sobre la que suele ejercer, en términos generales, una influencia beneficiosa. No obstante, los datos de algunos estudios sugieren la posibilidad de un efecto curvilíneo, en el sentido de que mientras los niveles moderados de afecto positivo serían beneficiosos para la salud, tener altos niveles de afecto positivo podría inducir una cierta invulnerabilidad ilusoria que llevaría a la persona a no seguir correctamente los tratamientos médicos (en caso de enfermedad), a subestimar las potenciales amenazas y a utilizar, en el caso de enfrentarse a situaciones estresantes, estrategias de afrontamiento no adecuadas.

Bienestar Subjetivo



<https://enriquezcabrerapsi.wixsite.com>

Este concepto según Diener (1984, citado por Bermudez, 2017, p.306) presenta tres aspectos característicos:

- 1) su naturaleza subjetiva, en la medida que se basa en la propia experiencia de la persona;
- 2) su carácter global, en cuanto que incluye una valoración de todos los aspectos de la vida;
- 3) referencia a la presencia de afecto positivo, dado que no es suficiente la ausencia de factores negativos.

Ahora bien, es importantes mencionar que el Bienestar Subjetivo puede depender tanto de la valoración que hace el propio individuo sobre su vida en términos positivos, como de la comparación personal que puede realizarse entre la experimentación de afectos positivos y negativos. La definición usada por el autor, implica el Bienestar Subjetivo incluye las respuestas emocionales de los individuos, dominios de satisfacción y juicios sobre la satisfacción con la vida; esto incluye tanto los Afectos Positivos como los Afectos Negativos, así como también el componente cognitivo necesario para la evaluación, y los dominios situacionales que lo dirigen. La constante interrelación entre estos aspectos y la dominancia ocasional entre unos y otros es lo que determina, para la Psicología de la personalidad el nivel de Bienestar Subjetivo del individuo. A continuación, se presenta un cuadro resumen que presenta de manera concreta diversos ejemplos de lo anterior Diener, Suh, Lucas y Smith (1999, citado por Bermudez, 2017, p.306)

Afecto Positivo	Afecto negativo	Satisfacción con la vida	Dominio de satisfacción
Alegría	Culpa y vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

Bermúdez Moreno, J. y Pérez García, A. (2017). *Psicología de la personalidad: teoría e investigación. Volumen II.* UNED

Ahora bien, con respecto a la estabilidad temporal del bienestar subjetivo se puede inferir que, aunque existen muchas investigaciones al respecto, no se cuenta con claridad en cuanto a si la genética, o más bien las filiaciones ambientales familiares son determinantes (Palomera, 2008, p. 256). En cuanto a la estabilidad del Bienestar Subjetivo, los resultados de los estudios de gemelos y adopción comentados previamente indican que hay una fuerte relación entre los factores disposicionales y el Bienestar Subjetivo; si a esto le sumamos que las características de personalidad son bastante estables a lo largo de la vida, entonces cabe pensar que este podría ser tan estable en el tiempo como la personalidad. Con respecto a algunas otras variables y su relación el Bienestar Subjetivo, como por ejemplo educación e ingresos económicos, estudios elaborados han concluido que al estar este constructo mediado por la valoración que el propio individuo hace de su realidad, es dependiente de otras situaciones externas, tales como nivel educativo, es esperable que a mayor nivel educativo, la valoración personal del individuo con respecto a su satisfacción sea mayor, lo que se refleja en un mayor nivel de Bienestar subjetivo, tal como lo refleja la Teoría de las necesidades, en donde se señala que entre más necesidades básicas logre cubrir el individuo, su sensación de satisfacción con la vida aumentará (Easterlin, 2001).

Como se mencionó anteriormente, existen características de personalidad que favorecen la estabilidad en el tiempo del Bienestar Subjetivo. En general, los individuos extravertidos experimentan sentimientos y emociones más positivas y tienen umbrales más bajos para la activación del afecto positivo, mientras que los individuos neuróticos experimentan sentimientos y emociones más negativas y tienen umbrales más bajos para la activación del afecto negativo. Por otra parte, otra determinante de la personalidad que influye en el Bienestar Subjetivo es el optimismo, entendido este como la expectativa que la persona tiene sobre su futuro, una expectativa generalizada, por lo que se considera estable a través del tiempo (Carver y Scheier, 2001,



citados por Bermudez, 2017, p.316)

Bienestar Psicologico

Desde una perspectiva histórica es posible distinguir dos grandes tradiciones en cuanto a la conceptualización del bienestar y la felicidad. Por un lado, la tradición hedonista que plantea como principio moral la obligación de maximizar las experiencias de placer y minimizar las experiencias de dolor o sufrimiento, asumiendo que la felicidad se construye en base a todas aquellas experiencias placenteras que se experimentan a lo largo de la vida. Por otro lado, la tradición eudaimónica que defiende que la verdadera felicidad está en nosotros mismos, en descubrir nuestras virtudes y vivir de acuerdo con ellas.

En este sentido, el ser feliz estriba en potenciar y desarrollar lo mejor que cada persona lleva dentro, poniendo las habilidades y el talento al servicio del logro del bienestar propio y de los demás. En el ámbito psicológico, estas dos tradiciones tienen su reflejo en la distinción entre el bienestar subjetivo, como representante del enfoque hedonista, definido, como hemos visto, por el estudio del afecto y la satisfacción con la vida; y el bienestar psicológico, como representante del enfoque eudaimónico, definido como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal.

Una de las propuestas más interesantes para entender el bienestar psicológico desde la perspectiva eudaimónica es la teoría multidimensional elaborada por Ryff (1989, citado por Bermudez, 2017, p.319). Este autor supone el compromiso con los cambios existenciales de la vida partir del bienestar psicológico y es un concepto estrechamente relacionado con el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, el bienestar psicológico está asociado a determinados criterios de desarrollo positivo de la personalidad que van más allá de un simple balance de afectos positivos y negativos.

A partir de esta asunción, Ryff (1989, citado por Bermudez, 2017, p.319) propone un modelo teórico constituido por seis dimensiones relacionadas con las necesidades, motivos y atributos que cualquier persona, en un estado normal de salud, debe satisfacer para ser feliz:

- 1) La autoaceptación o actitud positiva hacia el yo. Las personas con un alto nivel de autoaceptación se caracterizan por tener una elevada autoestima.

- 2) El crecimiento o desarrollo personal: La vida es un continuo proceso de cambio, aprendizaje y desarrollo.
- 3) Sensación de sentido de la vida. Las personas necesitan que sus vidas tengan un propósito, una dirección.
- 4) Control o dominio del medio. Las personas con un alto dominio del mundo se caracterizan por tener un locus de control interno y un alto nivel de autoeficacia.
- 5) Relaciones positivas con otros o la creencia de que se tienen relaciones de confianza, calidad, empatía e intimidad con otros («la gente puede describirme como una persona que comparte»). Para lograr un buen nivel de bienestar psicológico es muy importante que el individuo sea capaz de establecer relaciones sociales estables y positivas, de modo que tenga a otras personas (familiares, amigos, compañeros) a las que amar y en las que confiar.
- 6) La autonomía o capacidad de ser independiente, de regular la conducta por normas internas y ser capaz de resistir la presión social. La persona debe reforzar sus convicciones (autodeterminación) y defender su nivel de independencia y autoridad personal, con el fin de limitar los efectos de la presión social y autorregular adecuadamente su conducta en los diferentes contextos sociales

Es importante señalar que estas dimensiones cambian a lo largo de la vida, de modo que mientras el crecimiento personal y los propósitos de vida van disminuyendo conforme pasa el tiempo, las dimensiones de autonomía y dominio del medio ambiente tienden a aumentar a lo largo del ciclo vital.



<http://blogdeangelgm.blogspot.com/2018/10/psicologia-psitiva.html>

En este contexto es obligado referirse a los trabajos de Fordyce (1997, citado por Bermudez, 2017, p.324) que ponen de manifiesto que se puede aprender a ser feliz comportándose y actuando como lo hace la gente feliz. Siguiendo su línea, se puede aumentar la felicidad percibida mediante la educación de factores personales adquiridos y la modificación de las circunstancias ambientales del entorno en el que la persona se desenvuelve. Esto se logra identificando las catorce cualidades que eran comunes a las personas felices; vinculadas a actividades cotidianas que cualquier individuo podía hacer.

Estas cualidades claves estaban relacionadas con tres grandes ámbitos sociales: 1) Dedicar más tiempo a la vida social 2) Desarrollar una personalidad sociable y atractiva en base al aprendizaje de habilidades sociales que hagan a la persona más atractiva desde el punto de vista de las relaciones sociales. Por ejemplo, tener un comportamiento extravertido, reconocer a los demás, sonreír, ser un buen conversador, son algunos de los aspectos que favorecen el establecimiento de relaciones sociales. 3) Mejorar las relaciones íntimas prestando especial interés a las relaciones afectivas con la pareja, el establecimiento de fuertes lazos de amistad con personas próximas y aumentar el contacto y las relaciones con los familiares.

Desde una visión de la psicología positiva, el ser feliz consiste en potenciar y desarrollar lo mejor que cada persona lleva dentro, poniendo las habilidades y el talento al servicio del logro del bienestar propio y de los demás.

Afectos negativos, ansiedad



<https://sites.google.com/site/educacionafectivasendin/word-of-the-week/nucleodelapersonalidadtramaafectiva>

Al hablar de afectividad, se asume que se encuentra tal y como se mencionó anteriormente que la personalidad esta compuesta también por un compendio de afectos o emociones negativas, llamadas así en cuanto generan disfuncionalidad conductual y emocional. Entre los afectos negativos, los que han sido más estudiados se encuentran la ansiedad y estrés.

La ansiedad implica, según Lang (1971, citado por Bermudez, 2017, p.253) un patrón de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras o conductuales. Asimismo, las reacciones de ansiedad muestran en muchas ocasiones una faceta adaptativa (psicológica y biológica) esencial para dar una respuesta adecuada ante situaciones de peligro o amenaza de la propia supervivencia, en cuanto permite la detección de estímulos potencialmente amenazantes y la movilización de los recursos para hacer frente a la mismos. Por tanto, debemos diferenciar entre lo que podemos llamar una respuesta normal de ansiedad y una respuesta patológica.

Los criterios que permiten hacer esta diferenciación son:

- 1) intensidad, frecuencia y duración de la ansiedad,
- 2) proporción entre la gravedad objetiva de la situación y la intensidad de la respuesta de la ansiedad,
- 3) grado de sufrimiento que produce en la persona,
- 4) grado de interferencia negativa en la vida cotidiana del sujeto

Aunque los aspectos que realmente ponen de manifiesto la experiencia de un nivel patológico de ansiedad son el alto nivel de sufrimiento personal y el grado de interferencia que produce en las actividades cotidianas que realiza cualquier individuo. Las experiencias de ansiedad pueden presentarse como una manifestación general y permanente a lo largo del tiempo y las situaciones (ansiedad como rasgo) o como una manifestación más específica, transitoria y definida en el tiempo (ansiedad como estado). Como señala Bermudez (2017) la ansiedad como rasgo es una predisposición a percibir un amplio rango de situaciones estimulares como peligrosas o amenazantes, y en la tendencia a responder a tales amenazas con reacciones de estado de ansiedad. De acuerdo con esta definición, los individuos con altos niveles de ansiedad como rasgo, en comparación con los que tienen bajos niveles, tienden a experimentar en situaciones estresantes un mayor grado de amenaza, a la vez que muestran reacciones de ansiedad más frecuentes o intensas en dichas situaciones.

En la actualidad el estudio de la ansiedad como rasgo se plantea desde una perspectiva multidimensional que supone asumir que la conducta ansiosa se explica a partir de la interacción entre las características de personalidad y las condiciones de la situación. Desde esta perspectiva los individuos pueden diferenciarse en la predisposición a reaccionar con estado de ansiedad ante un amplio número de situaciones que pueden ser agrupadas, en cuatro grandes áreas: ansiedad ante situaciones de evaluación, ansiedad interpersonal o social, ansiedad fóbica y ansiedad en la vida cotidiana.

En cuanto a la ansiedad estado es una condición orgánica que se activa en situaciones y momentos específicos, produciendo en la persona que la experimenta sentimientos de inquietud, tensión y nerviosismo, así como una activación del sistema nervioso autónomo que se manifiesta mediante expresiones conductuales y motoras. Esta también se conceptualiza desde una perspectiva multidimensional, haciendo especial énfasis en las dimensiones de ansiedad psíquica y ansiedad somática. La primera referida a la preocupación que experimentan las personas respecto a la posibilidad de fracasar en la tarea y sus consecuencias, mientras que la segunda dimensión se refiere a los correlatos fisiológicos (taquicardia, sudoración, trastornos gastrointestinales, etc.) que acompañan a la reacción de ansiedad (Bermúdez, 2003, para un análisis más detallado del concepto de ansiedad, así como de los determinantes y efectos que produce en la conducta).

El estudio y la explicación de los sesgos cognitivos relacionados con el procesamiento de la información emocional es importante para comprender los mecanismos asociados con la etiología, el mantenimiento y la vulnerabilidad a experimentar trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. A nivel teórico se han propuesto diferentes modelos cada uno de los cuales hace énfasis en determinados mecanismos cognitivos como principales implicados y responsables de los sesgos atencionales y de memoria que facilitan el procesamiento de la información emocional. De los diversos modelos cognitivos propuestos recientemente, los elaborados por Mogg y Bradley (1998) y Mathews y Mackintosh (1998, citado por Bermudez, 2017, p.259) tienden a focalizarse sobre el estudio de los sesgos cognitivos que intervienen principalmente en la ansiedad.

Dado que el aspecto que define a la ansiedad es su preocupación por detectar todo aquello que tiene relación con el tema de la amenaza (que requiere de un sistema rápido de respuesta), Williams y colaboradores (1988) relacionan los sesgos atencionales con los estados de ansiedad y los sesgos de memoria con los estados depresivos.



Mogg y Bradley (1998, citados por Bermudez, 2017, p.263) elaboran un modelo cognitivo-motivacional dirigido a explicar los sesgos pre-atencionales y atencionales asociados a la ansiedad, en el que introducen la intervención de sistemas motivacionales como mediadores entre las respuestas cognitivas y comportamentales y la información amenazante. Más concretamente, postulan la existencia de dos sistemas distintos, por un lado, el Sistema de Evaluación de la Valencia (SEV), con mayor sensibilidad para clasificar los estímulos ambientales como amenazantes en las personas con altos niveles de ansiedad. Por otro lado, el Sistema de Compromiso de Meta (SCM), responsable de la asignación de recursos para el procesamiento cognitivo y la acción.

Estos autores defienden que los sesgos cognitivos relacionados con la ansiedad pueden explicarse en base a la acción combinada de estos dos mecanismos. El Sistema de Evaluación de la Valencia (SEV) es el encargado de valorar el grado subjetivo de amenaza de los estímulos mediante un proceso de evaluación rápido y automático. Se asume que la respuesta del Sistema de Evaluación de la Valencia (SEV) depende no sólo de la naturaleza de los estímulos, sino también del contexto, la experiencia y el aprendizaje previo de la persona. Mogg y Bradley (1998) señalan que este sistema es especialmente sensible en las personas propensas o vulnerables a la ansiedad, que les lleva a clasificar como amenazantes muchos estímulos que la mayoría de las personas consideran triviales o no amenazantes. Desde este planteamiento teórico se afirma que, cuando un estímulo ambiental es clasificado como altamente amenazante, se produce una interrupción automática de la actividad que se esté realizando para orientar todos los recursos hacia la amenaza. Si, por el contrario, el valor de amenaza detectado por el Sistema de Evaluación de la Valencia (SEV) es bajo, el Sistema de Compromiso de Meta (SCM) asignará escasos recursos, produciéndose una inhibición de su procesamiento que permite a la persona seguir su curso de acción en el procesamiento de sus actuales metas.

Estos autores defienden, que los efectos de la ansiedad no están relacionados con la asignación de recursos, sino con la evaluación de los estímulos. Asimismo, indican que la relación entre el valor de amenaza de los estímulos y los sesgos atencionales no es lineal, en el sentido de que cuando el estímulo es valorado como no amenazante no se produce ningún sesgo atencional. Sin embargo, cuando el valor de amenaza de los estímulos es «leve», la respuesta atencional es de evitación (inhibición) de la amenaza. Finalmente, si el valor de amenaza de los estímulos es alto, se produce una respuesta de vigilancia mediante un sesgo de orientación hacia la amenaza. No obstante, cuando el valor de amenaza de los estímulos supera un umbral de amenaza (severa) los individuos con bajos niveles de ansiedad también muestran un sesgo de vigilancia al dirigir su

atención hacia la amenaza. Para Mogg y Bradley (1998) los individuos altos y bajos en ansiedad no difieren tanto en cómo actúa el sistema atencional, sino en la evaluación de lo que constituye o no una amenaza. Los individuos con niveles altos y bajos en ansiedad se diferencian en la frecuencia en la que activan el «modo de peligro» en el procesamiento, pero una vez activado, ambos tipos de individuos actúan de una manera similar.

Ansiedad, regulación emocional

Las emociones hacen referencia a reacciones somáticas y cognitivas que se originan ante situaciones específicas internas o externas, o como consecuencia de la transacción diaria persona-ambiente. En este sentido, es difícil asumir que las personas experimenten de manera pasiva sus emociones en función de las demandas de la situación y las estrategias de afrontamiento de la persona en cada momento.

Desgraciadamente, los diferentes sesgos cognitivos asociados a los trastornos emocionales, como es el caso de la ansiedad, pueden incidir en la utilización de estrategias de regulación de la emoción desadaptativas e impedir la aplicación de otras estrategias más adaptativas como es, por ejemplo, la reevaluación de la situación. Específicamente en el caso de la ansiedad, la existencia de un sesgo pre-atencional, que opera a nivel automático, puede impedir que la persona pueda modificar de manera intencional la situación que le produce reacciones de ansiedad. Por otro lado, en podemos cambiarlos mediante técnicas de entrenamiento cognitivo con el fin de revertir dichos sesgos y favorecer la utilización de estrategias adaptativas de regulación de las emociones.

Afectos negativos: Éstres



<https://lateralidad.com/estres-cronico-favorece-la-toma-decisiones-arriesgadas-segun-mit/>

El estrés aparece cuando en el organismo se da una activación mayor de la que este es capaz de soportar o reducir mediante sus estrategias de afrontamiento, ya sean psicológicas y/o conductuales. En este sentido el cuerpo es incapaz de mantener unos niveles óptimos o adecuados para rendir conductualmente y psicológicamente. En términos evolutivos, cuando una persona padece estrés es que su adaptación al medio o a la fuente estresora no ha sido la más efectiva, y las consecuencias emocionales y físicas que se pueden presentar suelen ser importantes.

A pesar de que cotidianamente se habla del estrés como un elemento normal de la vida, a nivel de ciencia su definición resulta complicada. En términos generales, cuando se habla de estrés se refiere a un estado que equivale a cierto malestar interno o a la presencia de algunos síntomas físicos que se acompañan de situaciones que requieren cierto grado de obligatoriedad. A nivel temporal se puede hablar de una situación específica de horas o días, o incluso, cuando se habla de algo ya mas estable durante un lapso de tiempo determinado se habla ya de algo crónico.

Por otra parte, ante los acontecimientos estresantes, no todos los individuos reaccionan, ni de un modo similar, ni de una forma totalmente pasiva. Así algunas personas son capaces de restaurar rápidamente su comportamiento habitual, reduciendo el impacto que el suceso estresante puede estar teniendo sobre su funcionamiento y bienestar emocional (Bermudez, 2017, p.450). Otros reaccionan de una forma más desadaptativa, poniendo en marcha acciones que no resultan efectivas para aminorar o eliminar el efecto del estrés, y mostrando respuestas de intenso enfado, miedo, ansiedad o tristeza.

Históricamente el estudio del estrés se ha desarrollado a través de tres corrientes que lo han abordado desde ópticas diferentes. No obstante, si se consideran en su conjunto, estos tres enfoques ofrecen una visión bastante comprehensiva de lo que es el proceso de adaptación al estrés. Estas son: La perspectiva basada en la respuesta, la perspectiva basada en el estímulo y la perspectiva basada en la adaptación dada ante el estrés.

1) La perspectiva basada en la respuesta, esta basada desde el campo de la biología, y se desarrolló posteriormente con los estudios del fisiólogo H. Selye (1956, citado por Bermudez, 2017, p.447). Para este autor para entender el alcance del estrés, el interés debe estar sobre la respuesta del individuo y no tanto en el estímulo que lo produce, es decir, el interés radica en el conjunto de reacciones corporales que se producen en el individuo, cuando se encuentra ante estímulos ambientales o psicológicos dañinos. A estos estímulos se los denominó estresores.

Es a partir de los aportes que realizó este enfoque teórico, asociado al estrés, que se puede resaltar que existe una clara diferencia entre un estresor y la respuesta de estrés. Así como también es de aquí donde se da origen a lo que conocimos como el Síndrome General de Adaptación (SGA) en el cual se explica el proceso de estrés generado en un organismo como consecuencia del efecto prolongado de un estresor determinado. Para entender mejor como se encuentra estructurado este Síndrome es importante señalar que este se encuentra compuesto o clasificado por tres estadios: Alarma, Resistencia y Agotamiento. En todos ellos el estrés esta presente, pero en cada uno se manifiesta de diferente manera.

En el estadio de alarma se produce una respuesta generalizada del sistema nervioso autónomo, como reacción al shock inicial que produce el estresor. Esta reacción, que puede durar en torno a unas 24 horas, se caracteriza por una reducción en la actividad del sistema nervioso simpático. Si el estresor permanece,

comienza la fase de «lucha o huída», en la cual se activa el sistema simpático-adrenal. Como consecuencia de ello se liberan corticoides, adrenalina y noradrenalina. Se produce también un incremento en la presión arterial, la frecuencia cardiaca, la coagulación sanguínea, y el aporte de sangre a los distintos órganos, originándose un estado de energía y activación.

La fase de resistencia se produce cuando, ante la persistencia del estresor, se reduce notablemente la respuesta de alarma. En este momento el organismo recurre a mantener su funcionamiento interno por encima del nivel normal, con el fin de poder adaptarse al estresor. Finalmente, si el organismo no es capaz de recuperar su equilibrio inicial, o la presencia del estresor sigue causando un efecto excesivo, aparece la fase de agotamiento.

En ella se produce un incremento en la actividad endocrina, y dado el elevado nivel de corticoides que están en circulación y la disminución que sufren los recursos del organismo, comienza a haber daños en el sistema cardiovascular, en el sistema digestivo y en el inmunológico. Los recursos del organismo empiezan a disminuir y su deterioro se hace cada vez mayor, hasta el punto de que puede enfermar o llegar a morir.



<https://www.foromarketing.com/decirle-stop-al-estres-laboral>

2) La perspectiva basada en el estímulo; la cual enfoca su atención, como dice el nombre, en las particularidades y características que posee el estímulo estresante. Vale la pena definir lo que se entiende como acontecimiento estresante, o un estresor, es aquel que impone al individuo unas demandas excesivamente altas o bajas, sean estas de tipo físico, social o psicológico, sobrecargando sus recursos y generándole una respuesta de estrés. Para que un acontecimiento sea considerado estresante, tiene que tener la capacidad de alterar el equilibrio interno del individuo, y de promover la activación de los mecanismos de adaptación de la persona, con el fin de restablecer los niveles iniciales de ajuste (Pearlin,1999).

Los sucesos estresantes pueden clasificarse en las siguientes categorías (Wheaton, 1999, citado por bermudez, 2017, p.449):

a) Contrariedades: Estos sucesos se refieren a situaciones diarias que son experimentadas con un cierto nivel de malestar, frustración o irritación (tránsito lento o pesado, olvidar algo importante).

b) Sucesos vitales: Estos ocurren de manera esporádica, y poseen un mayor impacto; se encuentran claramente definidos en el tiempo y se necesita de mayor ajuste para el individuo (despido laboral, muerte, quiebra económica) Debido a que los sucesos vitales implican un cambio en el individuo, algunas situaciones positivas (matrimonio, maternidad – paternidad, cambio de trabajo) también son consideradas estresantes.

(c) Acontecimientos crónicos: Aparecen de manera menos clara, y el desarrollo del mismo es más lento, pero problemático, estando presente un periodo de tiempo prolongado. Estos a su vez comparten los siguientes rasgos: presencia continua de una amenaza, incertidumbre, presencia de exigencias excesivas, ante las que los recursos son limitados, restricciones estructurales, que pueden impedir el acceso a los medios para alcanzar los objetivos deseados, falta sistemática de recompensa en tareas que requieren una alta inversión de esfuerzo, complejidad o inestabilidad.

d) Acontecimientos traumáticos: La principal característica de esto es lo inusuales que son dentro de la experiencia humana. Pueden ocurrir de forma aislada, o como problemas crónicos de larga duración (cuando un familiar padece un problema mental severo). Y tienen la capacidad de generar una respuesta de intenso malestar psicológico, el cual puede mantenerse de forma duradera. Un aspecto cuestionable que se deriva del enfoque basado en el estímulo es que, si bien esta orientación pretende evaluar de forma objetiva los acontecimientos estresantes, no menos importante resulta la interpretación subjetiva que, en torno a ellos, realice la persona.

3) La perspectiva basada en la adaptación dada ante el estrés; desde esta, es importante considerar en conjunto al individuo y su entorno, para lograr comprender el estrés, de forma que la relación entre estos se



convierte el el foco de estudio. Es así como, siguiendo a Lazarus y Folkman (1986, p.46) se define el estrés psicológico como la relación particular entre el individuo y el entorno, cuando es evaluado como amenazante o desbordante y que pone en peligro su bienestar. Por esto, es que el estrés no se considera correspondiente a las características del individuo o al entorno, sino mas bien corresponde a la relación y en especifico al resultado de la evaluación que establece el individuo con cada situación.

Otro aspecto básico propuesto es la consideración de todos estos aspectos, (estrés, evaluación y afrontamiento) como algo totalmente dinamico, es decir, capaz de variar o cambiar. Esto sugiere la posibilidad para el individuo modifique sus propios comportamientos de manera que estos sean los mas adaptativos y beneficiosos. De igual forma, este dinamismo presupone una relación bidireccional, por lo que el individuo puede afectar al entorno, de igual forma que el entorno influye a las personas.

Así, por ejemplo, en el transcurso de una situación estresante, como puede ser hacerse un análisis de sangre, una persona puede sentirse inicialmente ansiosa, si percibe esa prueba clínica como estresante. Si, conforme le estén realizando el análisis, trata de distraerse o de minimizar la gravedad de la situación, podrá llegar a sentirse algo más confiada y tranquila; y en consecuencia será capaz de pasar esta prueba con un grado de molestia mucho más bajo de lo que habría sido esperable inicialmente.

En resumen, el estrés es un afecto negativo asociado a diversas variables, y dependiente del nivel de evaluación cognitiva que el individuo asigne, así como la historia individual de cada persona, influye en los mecanismos con los que cuenta para reaccionar ante estos estímulos.

Conclusiones y recomendaciones

En este modulo se presentó al estudiante los principales conceptos que se relación con la afectividad y la personalidad, y el rol que representan los afectos negativos en la personalidad, principalmente el estrés y la ansiedad, pues estadísticamente se sabe que estos son los que se presentan mayoritariamente en la población. De igual forma, es rescatable el rol en el desarrollo humano de los afectos positivos, pues la búsqueda de la felicidad y el bienestar es una de las pocas constantes a lo largo del ciclo vital. Es acá donde se encuentra la relevancia del Bienestar psicologico sobre el de Bienestar subjetivo, pues estos se convierten en modelo motivador de la conducta humana hacía un estado de desarrollo de las capacidades y crecimiento personal.

Referencias bibliográficas

Bermúdez Moreno, J. y Pérez García, A. (2017). *Psicología de la personalidad: teoría e investigación*.

Volumen II. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.

<https://elibro.net/es/ereader/elibrocentroamerica/48904?page=15>

FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. (1997). Las emociones. En E. G. Fernández-Abascal (ed.), *Psicología general*.

Motivación y emoción (págs. 167-207). Madrid: Ramón Areces.

GARLAND, E. L.; FREDRICKSON, B.; KRING, A.; JOHNSON, D.; MEYER, P. y PENN, D. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849-864

PALOMERA, R. (2008). Educando para la felicidad. En E. G. Fernández-Abascal (coord.), *Emociones positivas* (págs. 247-276). Madrid: Pirámide.

PEARLIN, L. I. (1999). Stress and mental health: A conceptual overview. En A. V. Horowitz y T. L. Scheid (eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems* (págs. 161-175). Cambridge: Cambridge University Press.

LAZARUS, R. S. y FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica