



Revista Latinoamericana de Psicología

ISSN: 0120-0534

direccion.rlp@konradlorenz.edu.co

Fundación Universitaria Konrad Lorenz

Colombia

Lazarus, Richard S.; Opton, Edward M.; Averill, James  
Adaptación Psicológica y Emociones (parte A)  
Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 1, núm. 2-3, 1969, pp. 105-132  
Fundación Universitaria Konrad Lorenz  
Bogotá, Colombia

Available in: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80501302>

- How to cite
- Complete issue
- More information about this article
- Journal's homepage in redalyc.org

redalyc.org

Scientific Information System

Network of Scientific Journals from Latin America, the Caribbean, Spain and Portugal

Non-profit academic project, developed under the open access initiative

### ADAPTACION PSICOLOGIA Y EMOCIONES

RICHARD S. LAZARUS, EDWARD M. OPTON, Jr. Y JAMES AVERILL (1) (2)  
Universidad de California, Berkeley, EE.UU.

*The concept of emotion-as-motivation is challenged, and its disadvantages are indicated. The concept of emotion-as-response is described as a more profitable theoretical framework. The relationships between adaptation and emotion are presented: emotion is said to flow from appraisal processes, i.e. evaluation by the person or animal of the adaptative significance of the stimulus. A reappraisal process may occur, based on new information or defensive distortion. In the empirical section of the article research is described in which threat situations could not lead to direct action, and the modes of coping were basically indirect, cognitive ones involving appraisals and reappraisals.*

Aunque el presente artículo es ante todo la descripción de un programa de investigación de laboratorio sobre las emociones, debe comenzar con una discusión teórica, porque nuestra investigación, como la mayoría de ellas se encuentra tan mezclada con preguntas teóricas como los árboles de una selva con enredaderas.

(1) Este artículo y la investigación en el cual se basa lograron realizarse en parte por una subvención para investigación del Instituto Nacional de Salud Mental (MH-2136), y por una subvención de la Administración de los Servicios de Rehabilitación. Los comentarios críticos de muchas personas fueron muy útiles al escribir este trabajo, y mucho se lo agradecemos; especial mención merecen los estudiantes que tomaron parte en los experimentos.

(2) Una versión anterior, mucho más extensa, de este trabajo se publicará en el *Nebraska Symposium on Motivation*, 1968.

El marco de referencia teórica comenzó a tomar forma en un libro reciente sobre el stress y las formas de superarlo (Lazarus, 1966). Los conceptos centrales que se usaron para explicar el stress psicológico fueron los procesos cognoscitivos de evaluación y reevaluación. Con el fin de hacer frente a las experiencias amenazadoras cuando no era posible actuar directamente para cambiar la situación, se dijo que la persona se dedicaba a pensar en las amenazas y al hacerlo lograba a menudo disminuir la intensidad de la reacción de stress. Como la reacción de stress es una forma de respuesta emocional, nos dedicaremos más adelante a estudiar no solamente el tema del stress sino el de la emoción en general, que es mucho más amplio.

Este trabajo está dividido en tres secciones. La primera examina la *teoría de la emoción*, caracterizando (y criticando) el punto de vista que considera la emoción como motivación, insistiendo en que la emoción es una respuesta, y finalmente explicando en detalle el sistema teórico particular que usamos para tratar la emoción como respuesta. En segundo lugar mostraremos en detalle las relaciones existentes entre *adaptación y emoción*. Y finalmente, después de haber organizado el marco de referencia teórico, presentaremos el programa de *investigación empírica* en el cual hemos estado trabajando.

### TEORIAS DE LA EMOCION

Comencemos con una revisión y crítica de la emoción como motivación, que es el punto de vista predominante en el pensamiento psicológico contemporáneo. Después discutiremos una alternativa, la emoción como respuesta, y nuestra versión particular de este último punto de vista.

### EMOCION COMO MOTIVACION.

Durante 50 años o más, la mayoría de los psicólogos han considerado la emoción como un motivador, y este uso predomina en los textos de psicología más usados y también en las descripciones populares de la emoción. Este punto de vista fue básico en el análisis que Freud hizo de las neurosis. Fue también la forma en la cual la mayoría de las teorías del conflicto trataron de explicar el comportamiento "maladaptativo". Se decía que el conflicto producía ansiedad, la cual a su vez producía la actividad requerida para hacerle frente o superarla, o las defensas por medio de las cuales se reducía la ansiedad, a menudo desconociendo la realidad. Este punto de vista de la emoción, o por lo menos de la ansiedad como primera instancia, se extendió hacia 1940 y 1950 a la teoría del aprendizaje y la asociación centrada en el refuerzo, dentro de la cual la ansiedad (o el miedo, porque estos conceptos no se diferenciaban típicamente) se consideraba como una respuesta aprendida. La ansiedad se suponía que desencadenaba otras respuestas que se habían ligado previamente a la reducción de la ansiedad. O. H. Mowrer (1939) y Neal Miller (1944, 1948), ambos muy influidos por Freud, incorporaron el concepto de emoción como motivación en el marco de referencia de Hull. Brown y Farber (1951) publicaron una exposición de este punto de vista que fue leída ampliamente. Ellos afirmaron sistemática y explícitamente que las emociones deben considerarse como variables intermedias motivacionales. Otras versiones bien conocidas de este tema incluyen un análisis

realizado por Spence (y recientemente revisado por Spence y Spence, 1966) que trata la ansiedad como una variable del impulso, y los análisis de Dollard y Miller (1950), Brown (1961), Young (1959), Leeper (1948, 1965), y Bindra (1959).

Es muy importante que el lector reconozca que al criticar el concepto de *emoción como motivación* no estamos atacando *per se* el uso de variables intermedias en psicología. Estamos en desacuerdo con el concepto de las emociones como variables intermedias *motivacionales*, que excluyen otras funciones y definen las características de las emociones.

Uno debe aclarar desde el comienzo que la mayor parte de las desventajas del modelo de la *emoción como motivación* no son inherentes al modelo. Más bien son faltas o peligros que se asocian con este tipo de teorías; tales faltas pueden corregirse, porque no son consecuencias lógicamente necesarias. Sin embargo, parece que un modelo con semejantes puntos débiles, trampas en las cuales se ha tendido a caer con mucha frecuencia, podría descartarse si fuera posible presentar una alternativa más adecuada. Más adelante optaremos por tratar la *emoción como respuesta*, e insistir, teóricamente, en sus cualidades sustanciales y en sus determinantes, más que en su función motivacional.

Las principales desventajas que resultan de considerar la emoción como una variable intermedia motivacional son las siguientes:

1. El concepto de *emoción como motivación* nos aparta del estudio de las emociones como estados reales o reacciones.

Creemos que una de las razones por las cuales la emoción como tópico sustancial desapareció de las revistas de psicología es que se incluyó dentro de los conceptos de motivación o impulso. Es verdad que han aparecido diversos términos para referirse a las emociones, tales como stress, impulso, y activación. Y a pesar del punto de vista predominante en psicología, la emoción se ha empleado consistentemente como un concepto importante por fisiólogos y etólogos, y por psicofisiólogos como James (1884), Cannon (1929), Bard (1948), MacLean (1949), Hebb (1946, 1949), Delgado (1956), Pribram (1967), y otros. Este trabajo se centra en la búsqueda de centros y mecanismos neurofisiológicos, y el problema de las emociones se concibió típicamente en términos de adaptación filogenética. Sin embargo como las emociones en psicología propiamente se concebían como variables motivacionales se tendía a dirigir la atención no a la naturaleza de las emociones en sí mismas ni a las condiciones que las producen, sino hacia sus antecedentes, o sea a las actividades adaptativas que funcionaban para reducir las emociones. Por qué debería hacerse en esta forma?

Si en el curso normal de los eventos la ansiedad puede servir como un impulso o como una señal de peligro, y casi inmediatamente puede tratarse por sus consecuencias sobre el impulso, como en el caso del individuo que lucha por adaptarse o en el caso de las defensas que reducen el impulso o eliminan la señal de peligro, entonces la emoción en sí misma se desvanece y tiene poca

importancia; su importancia no se refiere a que sea un estado sustantivo sino a que actúa como un elemento motivador; es simplemente una fuente de actividad adaptativa, que pocas veces tiene suficiente fuerza y permanencia. Cuando la ansiedad, como primera instancia de emoción como motivación es fuerte o crónica, se trata como un *síntoma* del fracaso del esfuerzo por adaptarse. La afirmación de Rosenwald (1961), de carácter clínico puede considerarse como típica:

"Se sabe que la ansiedad se caracteriza en ciertos casos por experiencias concientes de tensión y por síntomas de stress fisiológico. Sin embargo, estas condiciones adicionales tienen importancia secundaria en la definición de la ansiedad y pueden faltar completamente. Por lo tanto, el término ansiedad puede aplicarse sin tener en cuenta los factores de experiencia subjetiva y los síntomas de stress fisiológico tienen importancia mínima, o si asumen un papel primordial, como sucede por ejemplo en los ataques de angustia. Los únicos factores centrales en la definición de la ansiedad son su origen trazable a experiencias pasadas, que han originado el impulso peligroso, y el desencadenamiento automático de las defensas. De hecho, los concomitantes de la ansiedad, cualquiera que sea su importancia experiencial y su carácter de defensa, son tan constantes que es difícil distinguir conceptual o experimentalmente entre las consecuencias conductuales de ellos. En qué condiciones aparecen los factores experienciales secundarios y los factores fisiológicos? La teoría proporciona una explicación en términos de la efectividad de la defensa. Si el mecanismo de defensa no es suficiente para bloquear o distorcionar el impulso peligroso, y si el impulso crece en intensidad, entonces los aspectos experimentales y fisiológicos de la ansiedad se hacen gradualmente más claros. En otras palabras, en el caso de una persona sin defensas suficientes, estos aspectos se añadirán para indicar la ansiedad cuando se intensifica el impulso. Disminuyen tan pronto como el impulso se distorsiona suficientemente (Rosenwald, 1961, p. 667).

Las anteriores afirmaciones las han hecho muchos autores en muchas formas diferentes, y uno puede ver fácilmente cómo esta opinión tiende a relegar la emoción de ansiedad a la categoría de una reacción anormal que resulta de la incapacidad de adaptarse. La emoción es difícilmente distinguible de las defensas, excepto cuando se incluyen factores patológicos (por ejemplo pánico, ansiedad crónica, síntomas psicósomáticos). Rosenwald parece que inclusive define la emoción de ansiedad en términos de la defensa contra ella, siendo esta operacionalmente equivalente a aquella. Por lo tanto el comportamiento defensivo "que tiene éxito" es a la vez el indicador de la ansiedad y de la forma de evitarla, lo cual implica un interesante dilema lógico. No es de extrañarse por ello, que el interés en los contenidos de las emociones como respuestas tendiera a disminuir entre los psicólogos experimentales. En pocas palabras, cuando la emoción se considera como motivador, no necesitamos poner mucha atención a ella, sino a aquello que la sigue, o sea a las consecuencias adaptativas.

Parafraseando los argumentos en términos neo-conductistas (hullianos), Brown y Farber (1951) alegaron la imposibilidad virtual de resolver las dificultades inherentes al hecho de tratar las emociones como estados reales. La

frustración fue su principal ejemplo; se refirieron simplemente de paso a términos emocionales más completos como miedo, ansiedad, rabia, etc. Rechazaron firmemente el concepto de emoción como un estado o reacción sustancial, científicamente descubrible: "Por lo tanto las manifestaciones experienciales, conductuales o fisiológicas en términos de las cuales se define típicamente la emoción se consideran como reflejos imperfectos y borrosos de un *ding-an-sich* subyacente. En consecuencia se han presentado los argumentos familiares, interminables e insolubles... Como indicó Duffy, las dificultades inherentes al hecho de tratar de decidir entre un acto de comportamiento, una experiencia conciente pasajera (y a menudo inanalizable) o sentimiento, o una descarga momentánea de los ganglios del sistema autónomo, y definir si se halla presente una emoción o algo diferente, parecen ser casi insalvables (1951, pp. 471-472). Por lo tanto, el artículo de Brown y Farber que tuvo tanta importancia, relegó la emoción al status de variable intermedia motivacional con el fin de convertirla, en opinión de ellos, en un concepto científicamente respetable.

Brown y Farber citaron también la retórica pregunta de Skinner: "Por qué es necesario separar cierta parte de las reacciones de un organismo y colocarlas en una clase especial? Por qué es preciso considerar las lágrimas en respuesta a un golpe en la espinilla como emoción, mientras que las lágrimas en respuesta a partículas extrañas que caen en el ojo, no se considera como tal?" (Skinner, 1938, p. 406). Nos parece notable la posición implícita en la pregunta de Skinner. Uno de los clisés más comunes en el teatro es aquel en el cual la heroína comienza a llorar pero asegura que simplemente le ha caído un "sucio" en el ojo. En realidad casi nadie lo cree, y quizás porque la distinción es tan fácil de hacer, la gente casi nunca trata de dar en la vida real explicaciones de esta naturaleza. Es precisamente la diferencia en las condiciones antecedentes y en la calidad de la reacción *total* lo que distingue un estado emocional central y complejo de un simple componente de respuesta, como es el llanto, que algunas veces se presenta en las emociones.

2. Al considerar la *emoción como motivación*, no se ha puesto atención tampoco a las causas o antecedentes de los estados emocionales. Aunque esta no es una consecuencia necesaria, el punto de vista de la emoción como motivación parece haber tenido este efecto en los últimos 25 años. Por ejemplo Lewin (1935) en su clasificación del conflicto que tanto se cita, no centra su atención en los antecedentes sino en las respuestas de acercarse o evitar. Los que han considerado la ansiedad como un impulso (por ejemplo Taylor, 1956; Spence y Spence, 1966) han llegado a firmar explícitamente que la naturaleza de la ansiedad *per se*, no tiene importancia (Taylor, 1956), y en cambio que lo fundamental son sus propiedades de impulso. Kimble y Posnick (1968) han construido recientemente una escala que se correlaciona en alto grado con la escala de Taylor de ansiedad manifiesta (la correlación varía entre  $\pm .74$  y  $\pm .84$ , dependiendo de la muestra), escala en la cual "la relación de las preguntas con la ansiedad podría no ser importante" (p. 108). En comparación se le ha puesto muy poca atención a los antecedentes empíricos de este "impulso", o sea a las condiciones que lo producen. Por lo tanto las condiciones antecedentes de las emociones, que es la mitad básica que se debe estudiar si se consideran como

variables intermedias, no se han analizado suficientemente por estudiar las reacciones que esas emociones producen (por ejemplo, Taylor, 1953; Mandler y Sarason, 1952).

Naturalmente, no es apropiado hablar de una variable intermedia como si en sí misma causara algo; las condiciones antecedentes de esa variable intermedia son cruciales en este análisis. Cualquier persona con suficiente conocimiento del concepto de variable intermedia, como se usa en psicología, reconocería esto. Por lo tanto no se trata de criticar el uso de variables intermedias sino su abuso. El punto de vista de la emoción como motivación hace que sea muy fácil caer en una jerga circular, y decir que las emociones causan la conducta mal adaptada (por ejemplo porque son dolorosas, o porque sirven como señales de las cuales depende la respuesta adaptativa), inclusive si uno reconoce que el concepto de motivo no explica nada a menos que se identifiquen sus condiciones antecedentes.

Uno debería, tal vez, explicar cómo esta falta de interés en las condiciones antecedentes de la emoción depende exclusiva o primeramente del punto de vista de la emoción como motivación. Este punto de vista es probablemente producto de un prejuicio, quizás más fundamental, el del asociacionismo. En la psicología asociacionista la emoción se concibe como respuesta aprendida, y para usar la frase de Dollard y Miller (1950), como impulso. Como respuesta aprendida se supone que se conecta con cualquier estímulo condicionable que ocurra *accidentalmente* en conexión con una consecuencia dañina (o sea el estímulo incondicionado). Este punto de vista de una asociación accidental entre la respuesta emocional y un estímulo originalmente neutro, desciende de las filosofías asociacionistas de autores británicos tales como David Hartley (1705–1757) y James Mill (1773–1836).

Al adoptar este punto de vista, los aspectos relacionales complejos de la emoción, que se refieren a la percepción de objetos y su significado, se han descuidado completamente, o se les ha dado mínima importancia. El estímulo como tal se simplifica y se dice que es energía física en vez de decir que es información sobre el ambiente; la respuesta se trata también en los términos más simplistas, como cambio visceral, como acción motora, o como actividad neurológica, en lugar de considerarse como actividad adaptativa, compleja y organizada en patrones. Ese punto de vista simplista es más difícil de aceptarse en reacciones emocionales tales como el disgusto, el pesar, la alegría, el contento, y los estímulos que las desencadenan, que en reacciones emocionales de miedo. Parece más extraño hablar, por ejemplo, del condicionamiento de la alegría o del pesar, a un tono o a otro estímulo simple, que hablar del miedo en estos términos.

3. El concepto de *emoción como motivación* parece poner énfasis en una construcción hipotética estrecha y unidimensional, como el miedo o la ansiedad. Más aún, la mayoría de los análisis motivacionales de la emoción no han sido teorías de la emoción sino teorías de la frustración (como la de Brown y Farber, 1951), o de la ansiedad (o el miedo), y algunas veces de la ira. Un ejemplo de

esta última es la teoría psicosocial de la agresión propuesta por Berkowitz, que usa la ira como variable intermedia o impulso (que es el hecho de instigar la agresión, para usar los términos del autor). Sin embargo, aunque diferencia explícitamente este concepto del miedo, Berkowitz se interesa muy poco en los aspectos sustantivos de la ira, y estudia principalmente la agresión que se supone instigada por ella.

Al estudiar la literatura relacionada con este tópico uno podría fácilmente creer que los psicólogos conciben solamente uno, o a lo más dos, estados emocionales intermedios, el miedo (o ansiedad) y la ira. A menos que neguemos que estos estados existen como cualitativamente diferentes el uno del otro, qué vamos a hacer con otros estados emocionales, como la culpa, la depresión, la rabia y el disgusto? Y qué vamos a hacer con los estados emocionales de tono positivo, tales como la euforia, el júbilo, y el amor?

4. El punto de vista de la *emoción como motivación* tiende a llevar a conclusiones erróneas al separar los componentes esenciales del evento total, emocionalmente orgánico. Se afirma generalmente que la emoción produce las respuestas adaptativas que resultan en la reducción de la emoción. Por ejemplo, la conducta de evitación se considera como instigada por el miedo, en la misma forma como la agresión se considera una consecuencia de la ira. Pero nosotros creemos que para definir cualquier emoción es preciso referirnos simultáneamente a los tres componentes básicos, cognoscitivo, fisiológico y motor. Cuando falta uno de ellos como en la "rabia simulada" o en la excitación fisiológica producida por la inyección de epinefrina, la reacción no parece ser como una emoción "verdadera". Al considerar la emoción como motivación parece haber una tentación irresistible a separar el estado emocional en sí mismo de cualquier acto adaptativo que se supone que motiva.

Nótese también que la teoría de la emoción como motivación se desacredita más fácilmente cuando trata con los estados emocionales positivos, como la alegría, el contento, la euforia, el amor, el alivio, etc. Se desacredita porque estas emociones, o afectos como Young (1961) prefiere llamarlas, se producen por condiciones que la persona o animal preferiría hacer que continuaran existiendo. Por lo tanto no son motivantes en el sentido de requerir un cambio, sino todo lo contrario. Más aun, si uno tiende a aceptar una pluralidad de estados emocionales intermedios, cómo es posible predecir comportamiento "adaptativo" específico a partir de cada uno de ellos, ya que al ser deseables tales estados se oponen a la movilización de cualquier esfuerzo que tienda a eliminarlos?

5. El punto de vista de la *emoción como motivación* no lleva a predecir la respuesta adaptativa. Si uno postula la ansiedad (o la activación general, por ejemplo ver Duffy, 1962; o Malmo, 1959), por ejemplo, como intermedia entre las condiciones antecedentes del conflicto o la frustración y la respuesta adaptativa, no es posible predecir exactamente cuál de los muchos tipos de respuesta adaptativa se presentará, sin definir otros principios adicionales. En la psicología asociacionista se supone que la forma de respuesta adaptativa depende de las conexiones aprendidas



entre la respuesta y la reducción del impulso, o sea de la ansiedad. Conociendo simplemente que existe una condición de frustración no es posible especificar si la reacción a la ansiedad (variable intermedia) va a ser la agresión, la evitación, la actividad de defensa, etc, a menos que se conozca también la historia de refuerzo del individuo (que, claro está, no se conoce generalmente). Es precisamente esta falla en el análisis lo que hace que la teoría de la adaptación, como es el caso también del concepto de mecanismo de defensa, sea descriptiva más que predictiva. Nadie puede decir en qué condiciones ocurrirá uno u otro tipo de conducta adaptativa, o si el individuo se defenderá abiertamente en lugar de usar algún otro mecanismo para hacer frente al problema. Y como ya hemos indicado, la situación es más difícil todavía en el caso de las emociones de tono positivo.

#### *Emoción como Respuesta.*

Tratar las emociones como respuestas no implica que se encuentren seguidas por algo más. Al separar una respuesta para estudiarla tendemos a aislar artificialmente un elemento en una cadena continua de eventos, en la misma forma como una foto en una película es un elemento aislado en una acción continua. Por lo tanto el punto de vista que considera la emoción como respuesta no contradice el considerar la emoción como variable intermedia. En cambio dá un énfasis distinto, y elimina los hechos indeseables inherentes al otro punto de vista que se centra en las funciones motivacionales de la emoción.

Es seguro que tanto el análisis fenomenológico, como el funcionalismo, ayudaron a presentar un punto de vista de la emoción como reacción que puede diferenciarse por medio de experiencias subjetivas. Este enfoque fenomenológico fue atacado duramente por el conductismo. Podría decirse, paradójicamente, que uno de los factores que hicieron que el concepto de la emoción como motivación fuera atractivo es que parece ser congruente con la experiencia fenomenológica, aunque creemos que sus defensores no estarían de acuerdo y dirían que estas consideraciones "ilegítimas" no tuvieron influencia en ellos. Sin embargo, las emociones se sienten subjetivamente como si lo empujaron a uno a actuar, y diferentes emociones parecen impulsarlo a uno a diferentes clases de acción, lo cual contradice la afirmación de que la acción es una parte integral del estado emocional. Subjetivamente tanto el hombre de la calle como los psicólogos tienden a diferenciar el estado de tensión y las acciones directas que son una parte de él. Como veremos en la siguiente sección, estamos proponiendo aquí una cadena causal muy diferente en la determinación de la respuesta emocional.

*Determinantes de la respuesta emocional.* Un tratamiento anterior del problema (Lazarus, 1966) puso énfasis en la superposición existente entre el stress y la emoción como áreas de teoría y de investigación, superposición que obviamente se aplica sólo a los estados emocionales de tono negativo, tales como el miedo, la rabia, la depresión, el pesar, la culpa, el disgusto, etc. En el presente artículo extenderemos este análisis para incluir también las emociones positivas.

Sea que se trate de una respuesta emocional de tono negativo, como el miedo, o de tono positivo, como la alegría, la distinción causal crucial entre ellas se fundamenta en el proceso cognoscitivo por medio del cual se evalúan las configuraciones del estímulo, o sea la evaluación de su significado personal. Son posible al menos dos amplias clases de evaluación, una de amenaza y otra de no-amenaza. Todas las diversas consecuencias que definimos como emocionales o no emocionales, negativas o positivas, fluyen de esta distinción cognoscitiva. consideremos en primer lugar unas de las posibles consecuencias de esta *evaluación benigna*, y después trataremos con la *evaluación de amenaza*.

*Evaluaciones benignas.* Tres posibles consecuencias adaptativas pueden seguirse como consecuencia de una *evaluación benigna*.

1. Las acciones adaptativas pueden ocurrir sin emoción, o sea hacer frente a peligros potenciales que no se consideran eminentes o probables. Tales acciones, por ejemplo de ataque y evitación, pueden ser casi idénticas con las que se asocian con emociones como la rabia y el miedo, aunque generalmente son de intensidad más limitada. Pero si no se considera que existe amenaza, la adaptación no se acompaña de los otros componentes de las emociones de rabia y miedo, tales como la anticipación de daño, y los estados de tensión fisiológica.

El ataque y la evitación a menudo ocurren en ausencia de rabia o miedo, y gran parte de nuestra conducta (adaptativa) es precisamente de esta naturaleza, sin los concomitantes que son necesarios en la definición de un estado emocional. Por ejemplo al cruzar una calle efectivamente *evitamos* que nos atropellen los automóviles. Cuando partimos una tajada de carne *evitamos* cortarnos. Gran parte de nuestro comportamiento consiste en formas rutinarias y no emocionales de evitar el daño. De hecho una persona puede pasar toda la vida evitando muchos peligros, precisamente porque no considera que el daño sea algo muy probable. Si le ocurre que pierda su confianza, por ejemplo por tener un accidente, los otros componentes de la emoción acompañarán entonces el comportamiento de evitación o de ataque, y la persona experimentará una verdadera emoción. Por lo tanto el miedo incluye no sólo evitación sino también la evaluación de amenaza y los componentes del patrón fisiológico de alerta que la acompañan.

2. Al exponerse nuevamente a configuraciones de estímulos que inicialmente se habían considerado benignos o no-amenazadores, la persona puede tener nueva evidencia o reflexión que le sugiera la necesidad de *reevaluar* la situación como amenazadora.

En este momento debemos apartarnos ligeramente de nuestro tema central, con el fin de corregir un punto débil en nuestro análisis previo (Lazarus, 1966) de la evaluación. Originalmente se afirmó que sólo habían tendencias "defensivas" y "acción directa" con el fin de hacer frente a la amenaza. Al hacerlo pasamos por alto dos puntos: primero, pareció ser implícito que la reevaluación iba siempre precedida de amenazas a una previa interpretación benigna; segundo, se dió demasiada importancia a la distorsión de la realidad al usar la expresión "reevaluación defensiva". Esta última se aplicaría, naturalmente, cuando una

persona primero consideró que el estímulo era amenazador, y después se "defendió" contra esta amenaza reinterpretando en forma inapropiada los mismos eventos en términos benignos.

Sin embargo, a la palabra "reevaluación" debe dársele un sentido más amplio. Las reevaluaciones pueden llevar de una interpretación no-amenazadora a una amenazadora, y viceversa; y pueden no implicar distorsión de la realidad. Más aun, no es necesario considerar las evaluaciones como sucesivas. Quizás un modelo más razonable es afirmar que durante la primera parte, en su esfuerzo por aprehender un estímulo, el individuo considera una gran variedad de interpretaciones posibles. Al presentarse nuevamente el estímulo, o al seguir pensando sobre él y reevaluarlo, se excluyen varios significados o se añaden otros.

3. Estados emocionales positivos también pueden seguir de una evaluación benigna, aunque las condiciones precisas bajo las cuales ocurre esto son todavía oscuras por carencia de datos de investigación y por carencia de conceptos y términos claros. Los estados emocionales positivos probablemente ocurren por lo menos en tres condiciones de no-amenaza: primera, cuando no existe amenaza seria porque se ha logrado superarla (como en el caso del júbilo); segunda, cuando no existe amenaza seria y se presenta un estado inusitado de seguridad y autoestimación (como en el caso de la euforia); tercera, cuando no existe amenaza seria y se presenta un sentido de identidad, afecto y sentido de pertenencia en relación a otro o a otros (como en el caso del amor). En cada uno de estos casos uno se refiere a una emoción positiva diferente, cada una de las cuales se asocia con una evaluación no amenazante particular.

El lector habrá notado el uso del adjetivo calificativo serio, al decir que las emociones positivas requieren la ausencia de "amenaza seria". Podría ser que en algunos individuos, o en algunas circunstancias, amenazas ligeras tengan implicaciones positivas, especialmente cuando se superan. Por ejemplo los deportes peligrosos tienen un valor emocional positivo, mientras que la seguridad excesiva puede llevar al aburrimiento. En estas y en otras circunstancias un enfoque estrictamente de reducción de tensiones parece ser insatisfactorio para explicar la motivación humana. Sin embargo, la amenaza parece tener aspectos positivos sólo cuando ha sido o está siendo superada. Si se presenta la posibilidad de que la persona se hiera seriamente, por ejemplo que muera en un evento deportivo, el estado emocional es claramente negativo. Algunas veces tales eventos comienzan con estados emocionales positivos y se vuelven experiencias de pesadilla cuando el peligro "remoto" se convierte de repente en una realidad inesperada. Por lo tanto, aunque pueda buscarse cierto grado de amenaza se considera excitante en vez de amenazante porque se encuentra bajo control. Sirve principalmente como un desafío, y se experimenta positivamente cuando se ha superado. Las emociones verdaderamente positivas que resultan de dominar algo sólo se experimentan, claro está, cuando la persona cree que hay peligro real y que él puede controlarlo y superarlo. En pocas palabras, la gente busca el peligro principalmente para experimentar la gratificación y el sentido de poder que se sienten al superarlo.

*Evaluación de las amenazas.* Nosotros postulamos que existen dos clases de procesos de evaluación. Uno, denominado proceso primario, trata con el problema de la amenaza o no-amenaza. El otro, evaluación secundaria, se refiere a las formas posibles de enfrentar la amenaza. Sin embargo, una vez que se ha evaluado la amenaza, la información relacionada con las formas de enfrentarla (evaluación secundaria) se necesita con urgencia. Estos procesos de evaluación no deben considerarse necesariamente como consecutivos en el tiempo, sino más bien como procesos que incluyen fuentes de información diferentes con base en las cuales es posible tomar decisiones en lo relacionado con el enfrentamiento de la amenaza.

Es preciso distinguir también dos consecuencias en la evaluación de la amenaza porque se hallan en íntima relación con la clase de respuesta emocional que se origina. Estas consecuencias representan formas básicas de enfrentar la amenaza.

1. A partir de la evaluación de la amenaza y la delineación de las alternativas de enfrentamiento, pueden producirse *acciones directas* con el fin de remover la amenaza. Es posible atacar el objeto amenazante, evitarlo, o huir de él.

2. Cuando no es posible realizar ninguna acción directa, es posible que ocurra una *reevaluación benigna*, en la cual la persona se reasegura de que su situación es menos amenazante de lo que creía, o no amenazante. Como se observaba antes esta reevaluación es algunas veces de carácter defensivo, en el sentido de distorsionar la realidad; algunas veces, sin embargo, es realista, en el sentido de que procede con base en nueva información. En tales reevaluaciones el estado emocional puede denominarse "de corto circuito" (Lazarus y Alfert, 1964), o sea separado o disminuido porque la persona o el animal juzga que la situación no es tan amenazante después de todo. Existe considerable evidencia que demuestra que en algunos casos la reevaluación resulta en reacciones emocionales de menor intensidad. Más adelante presentaremos las evidencias obtenidas en nuestro laboratorio. Evidencias adicionales pueden hallarse en las observaciones de campo de Hackett y Weisman (1964), Fanz y Epstein (1962), Price, Thaler y Mason (1957), y Wolff, Friedman, Hofer y Mason (1964), que se han analizado en el reciente libro de Lazarus (1966).

La única manera de lograr que el sistema teórico descrito antes no sea circular es presentar las condiciones empíricas en las cuales ocurre cada tipo de evaluación y de reacción emocional. Los análisis fenomenológicos se han criticado frecuentemente diciendo que los procesos mediatos de evaluación sólo pueden conocerse después del hecho, sea observando la respuesta o por medio de introspección. Sin embargo es posible hacer un análisis no circular de las condiciones medibles bajo las cuales ocurre la evaluación benigna o la evaluación de la amenaza, condiciones estas que incluyen elementos dentro de la configuración del estímulo y también disposiciones dentro de la persona. Tal análisis podría hacer que la teoría fuera predecible y demostrable, aunque presentarla en esta forma va más allá de los límites del presente trabajo. Un intento preliminar de especificar algunas de las condiciones antecedentes de la evaluación de amenaza, y del proceso de hacerle frente, se presentó en un análisis anterior del stress psicológico (Lazarus, 1966), e ilustra la manera en la cual es posible evitar un análisis tautológico.

Con el fin de ayudar al lector a que capte las relaciones existentes entre los conceptos que hemos propuesto en el análisis anterior, la Figura 1 presenta un esquema de los componentes esenciales del análisis y sus relaciones teóricas.

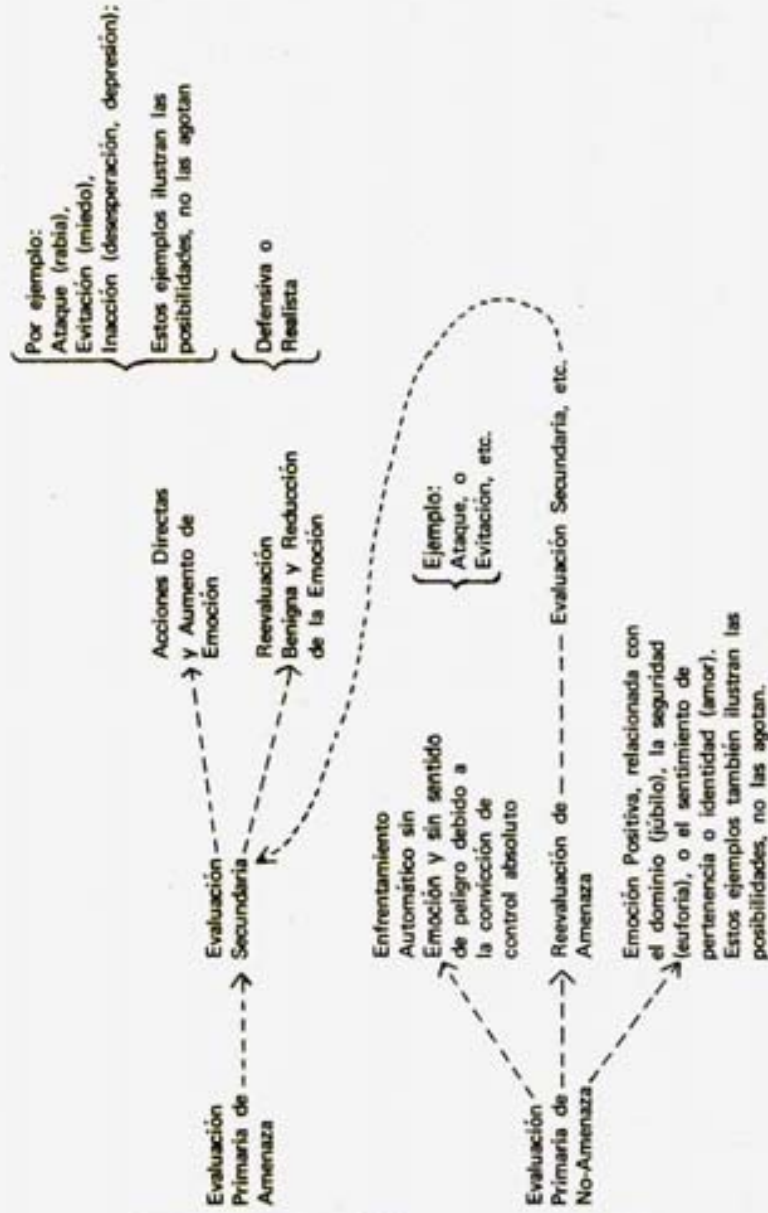


FIGURA 1. ESQUEMA DEL ANALISIS TEORICO DE LAS EMOCIONES.

Vale la pena apartarnos por un momento de nuestro tema principal con el fin de mostrar que el análisis teórico de la emoción que aquí estamos presentando es parte de un movimiento más general hacia la construcción de modelos psicológicos que penen énfasis en la cognición y en el procesamiento de la información. Un ejemplo especialmente importante es el presentado por Pribam (1967) quien señaló que en la "nueva neurología" el énfasis no se pone ya en los mecanismos sensoriales sino en el marco de referencia del procesamiento de la información. Pribam concede una importancia clave en la emoción al proceso de percepción o evaluación, sugiriendo independientemente una distinción similar a la anteriormente descrita por nosotros entre acciones directas y reevaluación como formas de hacer frente a la información que trastorna o amenaza. El siguiente pasaje proviene de su artículo, y a pesar de estar un poco fuera de contexto sugiere la superposición existente entre nuestras descripciones de la emoción:

Estudiar la emoción dentro de este marco de referencia es sugerir que la emoción expresa una relación entre percepción y acción. . . Implica, por lo tanto, que la motivación y la emoción ocurren cuando el organismo intenta extender su control a los límites de lo que está percibiendo. En cuando este intento se evalúa como posible, el organismo se motiva; en cuando se evalúa como no posible el organismo, a menos que 'se rinda' se vuelve necesariamente emocional. . .

Una forma como el organismo puede variar el ambiente con el fin de controlarlo es actuar sobre él. . . Pero la acción no es el único camino. Existe también la posibilidad de ejercer auto-control, o sea de hacer los ajustes internos que le lleven a lograr un reequilibrio *sin recurrir a la acción. . .* (1967, pp. 834, 836,837; bastardilla añadida por los autores del presente artículo).

*La Estructuración de la Respuesta Emocional. Problemas de definición y Medición.* Al defender el enfoque de la emoción como respuesta es preciso hacer — frente a la crítica muy extendida que afirma que es imposible definir adecuadamente la emoción, y que los criterios para las diferentes emociones son todavía más vagos y mal definidos que para la emoción en general. Esta crítica la han expresado vigorosamente Duffy (1948), Webb (1948), Leeper (1948, 1965 , y otros.

En una de sus discusiones, Duffy (1948) distinguió cinco tipos de definiciones de la emoción. 1) Como mecanismos y reacciones fisiológicas. 2) Como grado de excitación. 3) Como desorganización del comportamiento. 4) Como fenómenos subjetivos. 5) Como varias combinaciones de los cuatro anteriores. Tanto ella como otros autores (por ejemplo Leeper, 1948; Webb, 1948) han notado, por ejemplo, que los cambios fisiológicos asociados con la emoción se producen por otras condiciones no asociadas con la emoción, que la intensidad de reacción no es emocional y la conducta que no se denomina emocional, porque las emociones parecen implicar tanto reacciones débiles como fuertes, representando una dimensión y no una dicotomía. Duffy (1948, 1962) prefiere abandonar completamente el concepto de emoción, creyendo que los fenómenos de dirección y de movilización de energía pueden abarcarse bajo el concepto de "activación".

Uno debe admitir que todas estas dificultades son muy reales, pero no por ello implican imposibilidades. De hecho el problema, en nuestra opinión, no tendría solución si fuéramos a adoptar una cualquiera de las estrechas definiciones presentadas por Duffy (1948), por ejemplo, únicamente mecanismos fisiológicos, o únicamente grado de excitación, etc. Más aún, los mismos criterios que Duffy ha aplicado a las definiciones de la emoción podrían también mostrar que otros conceptos bien aceptados y útiles de la actividad cognoscitiva son absurdos. Por ejemplo decir que "una luz es roja" no pasaría ninguno de los criterios exigidos por Duffy: un criterio conductual no sería suficiente como base para inferir en este aspecto (por ejemplo la gente reacciona en forma diferente a la luz roja de un semáforo, o a la luz roja en un anuncio); un criterio subjetivo tampoco sería suficiente ( la gente no siempre conoce o dice la verdad); finalmente, el científico no conoce suficientemente la situación de estímulo (el sujeto puede no haber notado la luz). Sólomente la coincidencia frecuente de varios de estos indicadores en un patrón dado hace que el concepto intermedio sea teóricamente necesario y respetable.

Es claro que las reacciones emocionales son eventos complejos, de carácter *relacional*. Sus elementos separados y considerados uno por uno parecerían como otros eventos no emocionales. Más aún, pueden ser suaves o severos, de modo que una definición basada únicamente en el grado de las reacciones puede conducir a error. Por alguna razón no conocida lo único que Duffy dice sobre el quinto tipo de definición, aquel que incluye varias clases de respuesta en una nueva integración, es que "... tiene las limitaciones de las varias definiciones que desea combinar" (1948, p. 325).

Aunque nosotros nos apresuramos a afirmar que los patrones de respuesta claramente identificados son más una meta de la investigación que una realización ya lograda, no rechazamos el quinto tipo de definición de Duffy simplemente porque es incompleta e inadecuadamente basada en datos empíricos. Nosotros pensamos que es probable que algún día *se identifiquen patrones fisiológicos específicos, patrones cognoscitivos específicos, y patrones conductuales específicos, asociados con ciertas condiciones desencadenantes dadas que se organicen en forma tal como para permitir distinguir claramente un estado emocional de otro*. Las aparantes dificultades que esto implica estaban siempre presentes en las mentes de los investigadores que trabajaban considerando las emociones como variables motivaciones intermediarias. Ningún componente de respuesta por sí mismo nos permite inferir adecuadamente acerca de un estado interno, sea en el caso de la emoción o en el caso de cualquier otra entidad conceptual. Los signos motores expresivos son poco confiables porque la gente a menudo usa máscaras. Los informes verbales fallan por razones similares, y se confunden con predisposiciones a responder, auto-justificaciones, etc. Los cambios fisiológicos pueden también producirse por condiciones que no tienen importancia emocional. Por lo tanto no existe acuerdo sustancial entre los diferentes índices de las emociones.

Si uno desea probar que los estados emocionales difieren unos de otros *cuantitativamente*, debe haber una configuración de respuesta que se denomina rabia, otra que se denomina miedo, etc, aunque una definición completa no puede nunca

lograrse sin incluir también las condiciones antecedentes, de estímulo. No sería apropiado pasar revista a la evidencia existente tanto a favor como en contra de estas distinciones entre las diversas emociones. En otras partes hemos presentado esas distinciones (por ejemplo Lazarus, 1966; Averill y Opton, 1968).

Como Schachter (1966) ha notado, se discute mucho sobre la existencia de diferentes patrones fisiológicos en relación con los diversos estados emocionales. Aunque él no descarta la posibilidad de diferentes patrones, expresa la opinión de que las emociones se caracterizan principalmente por activación o excitación simpática, lo cual es un estado unidimensional y común, más que diferenciado. En opinión de Schachter las cualidades distintivas de los estados emocionales se basan en los nombres que la gente le da a ese estado de excitación. Mandler (1962) toma una posición similar. Al articular este punto de vista Schachter escribe:

"Dado tal estado de excitación, uno lo nombra, interpreta e identifica en términos de las características de la situación precipitante y en términos de percepción. Esto sugiere, entonces, que un estado emocional puede considerarse función del estado de excitación fisiológica y de la cognición apropiada a este estado de excitación. Esa cognición en cierto sentido sirve para señalar ciertas cosas. La cognición que surge de la situación inmediata se interpreta en términos de la experiencia pasada, que provee el marco de referencia dentro del cual uno *entiende y nombra sus emociones*. Es esta cognición lo que determina si el estado de excitación fisiológica se va a denominar 'rabia', 'alegría', o lo que sea (1966, pp. 194-195). ( la bastardilla se ha añadido).

Nuestra diferencia con Schachter no se debe a que no le demos importancia a los procesos cognoscitivos en la emoción. Más bien, nos oponemos a la implicación sugerida por él de que las emociones son principalmente *un solo estado de excitación fisiológica al cual se le aplica una denominación cognoscitiva*. Es sumamente improbable que los estados fisiológicos conectados con la rabia, el miedo, la depresión, la pena, la excitación sexual, la culpa, el disgusto, la vergüenza, o cualquier otra emoción puedan lógicamente esperarse que sean lo mismo, a pesar de tener en común el factor de excitación o movilización de excitación. Si nos dedicamos a estudiar las emociones de tono positivo, el problema se complica todavía más. Parece que esa es una posición muy miope al concentrarse sólo en el factor excitación, que es el factor que estas emociones tienen en común. Además cada una de ellas incluye clases particulares de actividad conductual organizada, o la ausencia de ella, y por lo tanto lógicamente debe considerarse su diferenciación tanto fisiológica como psicológica.

Schachter insiste demasiado en el aspecto de dar un nombre a la emoción, y no insiste suficientemente en las funciones de iniciación y dirección de la actividad cognoscitiva, esto es en la consideración del aprieto en el cual se encuentra la persona y de lo que podría hacer para aliviar esa situación. Un experimento realizado por Schachter y Singer (1962), aunque hizo una contribución importante tiende a complicar ese énfasis incorrecto porque usa una fuente artificial de excitación fisiológica, la inyección de epinefrina, y porque no examina la configuración total de la respuesta, incluyendo los patrones de excitación y la



reacción efectiva. Debemos conceder, sin embargo, que todavía no se han encontrado las bases autonómicas o bioquímicas de las diferentes emociones.

Existen, claro está, dos niveles a los cuales es posible considerar este asunto de los patrones y configuraciones, uno que se refiere a las respuestas *fisiológicas* específicas conectadas con una emoción dada, y otro más amplio que trata con la combinación de componentes a distintos niveles, o sea fisiológicos, conductuales-motores (incluyendo la expresión o el gesto), y el informe personal (de cogniciones y sentimientos). Es importante reconocer que pueden ocurrir divergencias entre estos tres principales componentes sin que ello invalide necesariamente el razonamiento en relación con una emoción dada.

Este punto se ilustra particularmente bien en el caso de la ira y la agresión. Sería simple y elegante si siempre que encontráramos comportamiento de ataque pudiéramos inferir la presencia de la emoción de ira. Como se observó antes, esta es una posición insostenible. Pero desde un punto de vista simplista y en relación con la medición es grande la tentación de decir que debe presentarse un *acuerdo* entre cada tipo de respuesta que define la emoción. No hay duda que algunos afirman esto (por ejemplo Krause, 1961), quien dice que es posible inferir la emoción de la ira solamente si la persona presenta simultáneamente: comportamiento de ataque, reacciones fisiológicas consistentes con la ira, y el afecto correspondiente. Sin embargo hay tanto razones lógicas y teóricas, como empíricas, para esperar *desacuerdos* entre estas tres dimensiones de respuesta que se conectan con la emoción de la ira, y lo mismo podría decirse en relación con otros estados emocionales como el miedo, etc.

El sentido común nos puede decir en una cierta situación que puede existir evaluación de amenaza y que es posible la acción directa para atacar el agente amenazante, y sin embargo la persona puede no presentar evidencia conductual de ataque ni decir que tiene ira. Este patrón de comportamiento puede deberse a que la persona juzga que atacar aumentaría el peligro; en otras palabras el comportamiento de ataque se inhibe. Más aún cuando se le pregunta a la persona si tenía ira puede negarlo. En tal caso esperaríamos que se presentara el patrón fisiológico comúnmente asociado con la ira (aunque con ciertas diferencias como resultado de la inhibición), pero al mismo tiempo el auto-informe y el patrón de comportamiento no parecerían indicar que la persona estaba furiosa. Los psicólogos clínicos con frecuencia inferen que la persona está furiosa si insiste demasiado en protestas de que no lo está, simplemente porque la negación excesiva sugiere que hay algo escondido.

El punto clave en que cada sistema de respuesta del cual se hacen inferencias en lo relacionado con reacciones emocionales tiene sus propias funciones adaptativas, y tomado individualmente hay evidencia de que está ocurriendo una *transacción* entre la persona y su ambiente.

Las ocasiones en las cuales un sistema de respuesta parece contradecir al otro son precisamente aquellas en las cuales uno aprende más en lo relacionado con estos problemas. Si nos limitáramos simplemente a inferir un estado emocional solamente

con base en los casos en los cuales los diversos sistemas de respuesta conducen cada uno por separado a la misma conclusión, no lograríamos entender las reacciones adaptativas más importantes. La seguridad y elegancia que se derivan de ese acuerdo se pagan al precio de la excesiva simplificación.

Esta es una de las razones por las cuales la psicofisiología tiene tanto atractivo para los que pensamos que las emociones son reacciones adaptativas complejas. Es posible afirmar que el impulso a atacar cuando nos amenazan, sea que se exprese conductualmente o que no se exprese, resulta siempre en cierto patrón específico básico de reacción fisiológica. La evidencia proporcionada por esta reacción, cuando existe negación verbal de la emoción, nos dice mucho más sobre los esfuerzos adaptativos de la persona de lo que podría saberse en caso contrario. En pocas palabras, importantes dimensiones de la adaptación se revelan precisamente por ese desacuerdo entre dos o más de los sistemas de respuesta emocional, y no es preciso ser tan rígidos y exigir que las reacciones fisiológicas, conductuales—motoras y el informe verbal se consideren como medidas equivalentes de la emoción.

#### *Habitación Emocional.*

Como hicimos notar antes, los fenómenos de adaptación son muy importantes en lo relacionado con la excitación emocional y su reducción, porque es posible también habituarse a las emociones. Woodworth (1938) hace muchos años indicó ejemplos de adaptación o habitación en diversas modalidades sensoriales, y en los varios tipos de estímulo a los cuales es posible adaptarse, incluyendo los que producen dolor. La estimulación repetida generalmente conduce a la reducción en la intensidad o probabilidad de la respuesta. Cohen (1967) y Hare (1968) han presentado recientemente datos que sugieren que la proporción de adaptación en diversas personas se encuentra ligada a factores de personalidad. El estudio de la habitación se ha extendido inclusive a la sociedad y a la política, como en el análisis realizado por Ziferstein (1967) de la habitación al escalamiento de la guerra en Vietnam por estadios graduales.

No es claro si la habitación emocional debe distinguirse de otros tipos de habitación o si todas las formas de habitación incluyen los mismos procesos básicos. La habitación emocional puede proporcionar un buen ejemplo de la operación que hemos denominado reevaluación, que es una de las dos clases básicas de procesos de hacer frente a la amenaza, como veíamos antes. Considérese un estímulo que resulta en un estado emocional negativo porque se valora como amenazante. Si este estímulo al presentarse repetidamente pierde gradualmente su capacidad de producir la reacción emocional, uno debe afirmar según la teoría que se ha reevaluado y se le considera menos peligroso. Se supone que el organismo ha "descubierto" por repetidas presentaciones del estímulo emocional que hay menos peligro de lo que se supuso previamente.

La habitación a las reacciones emocionales parece ser un problema complejo, y sería conveniente comenzar a estudiarlo por medio de un fenómeno relacionado con él, la habitación a la reacción de orientación (Sokolov, 1958; Zimney y Kienstra, 1967), que se ha explicado frecuentemente en términos coanoscitivos.

Desde el marco de referencia de la teoría cognoscitiva uno podría decir que en la reacción de orientación el organismo al principio no "conoce" la significación adaptativa del estímulo, y responde a él con alerta y atención, o vigilancia. Con presentaciones repetidas, y sin que pase nada importante, la reacción de orientación se debilita o habitúa; de hecho el estímulo gradual o rápidamente cesa de llamar la atención. Si se cambia el estímulo aparece de nuevo la posibilidad de adaptación, y por lo tanto reaparece la reacción de orientación.

Ahora tenemos una pequeña interpretación teórica: la habituación a la reacción de orientación y la habituación emocional son en realidad dos casos relacionados del mismo proceso básico. La reacción de orientación ("¿Qué es eso?") ocurre cuando el significado del estímulo es *incierto* y cuando la respuesta es esencialmente de alerta y vigilancia. La habituación a la reacción de orientación ocurre cuando el organismo reconoce que el estímulo es benigno. La habituación emocional ocurre típicamente cuando el estímulo se ha evaluado previamente como dañino, y que requiere hacerle frente. Pero después de presentaciones repetidas el animal descubre que esa interpretación y su respuesta emocional no son necesarias. Por lo tanto en ambos casos, tanto en la habituación a la reacción de orientación como en la habituación emocional, disminuye la urgencia de dar una respuesta adaptativa al estímulo, sea porque se reduce la incertidumbre (habituación de la reacción vigilante de orientación) o porque se reduce la amenaza (habituación a la emoción de tono negativo). Ambas situaciones implican reevaluación.

### INVESTIGACION EMPIRICA

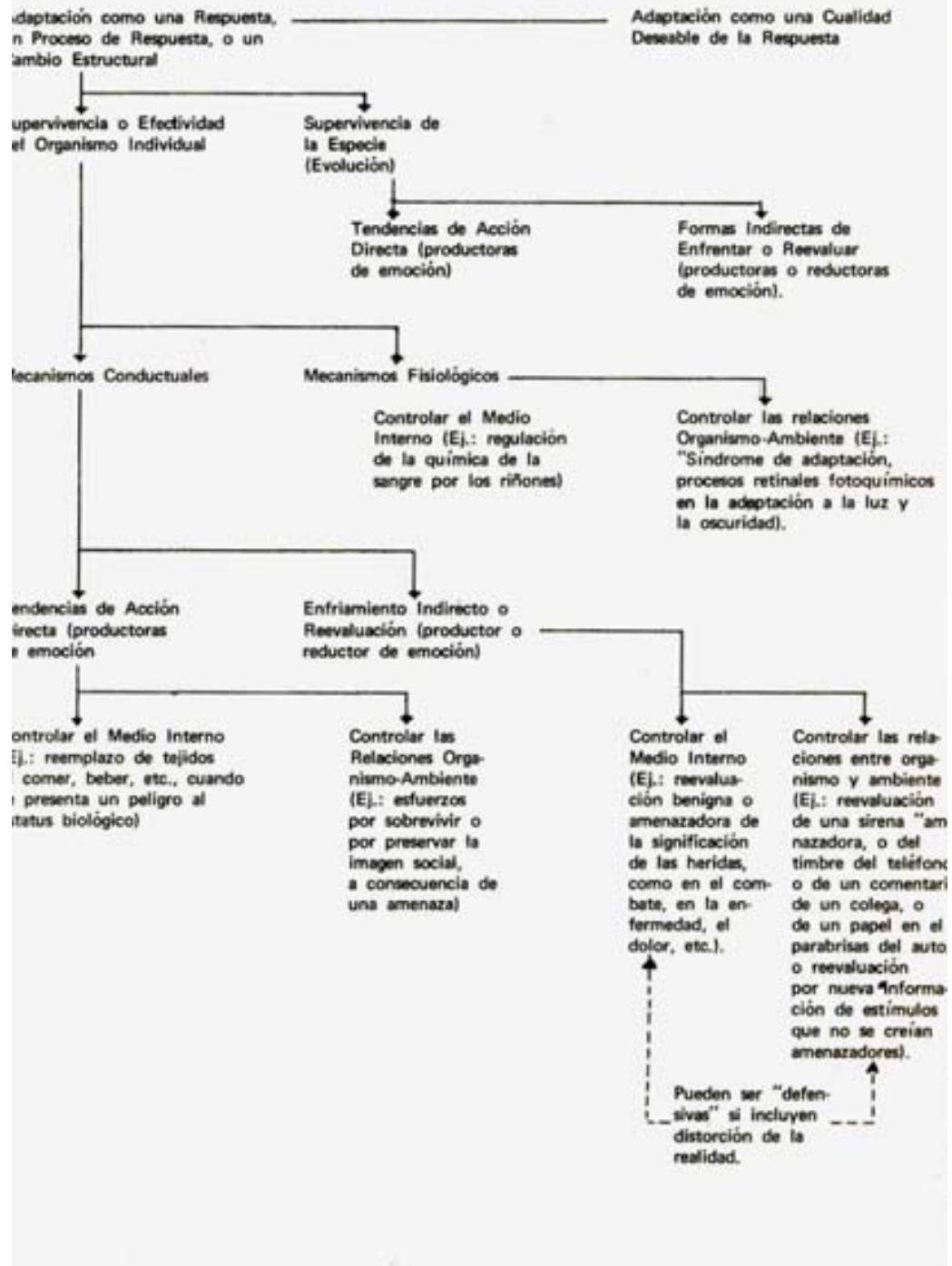
Las conexiones fundamentales que existen entre nuestra investigación empírica y la anterior discusión teórica de las emociones y la adaptación pueden notarse claramente estudiando la Figura 1.

Algunas de nuestras investigaciones tratan con la parte del esquema teórico relacionado con la *evaluación y reevaluación de la amenaza*. Primeramente presentaremos trabajos en los cuales tratamos de alterar el proceso de evaluación.

En segundo lugar describiremos investigaciones en las cuales los sujetos tuvieron que enfrentarse con una situación en la cual anticipaban la posibilidad de daño. Manipulando las variables temporales y en algunos casos analizando lo que el sujeto pensaba mientras esperaba la situación nociva, o manipulando los contenidos de una experiencia emocional presentada repetidas veces, fue posible estudiar tanto los procesos de hacer frente al peligro, como la habituación emocional.

Finalmente describiremos un estudio relacionado con la estructuración de las respuestas emocionales y con la búsqueda de los correlatos de personalidad que expliquen las discrepancias entre el informe verbal y la evidencia autónoma de la emoción.

FIGURA 2. CLASIFICACION DE LOS SENTIDOS DE LA ADPTACION EN RELACION CON LA EMOCION



La siguiente discusión de estudios empíricos debe estar precedida por un comentario analítico de toda la investigación realizada por nosotros en los últimos 10 años, relacionada con las formas indirectas de hacer frente al peligro, con la evaluación y reevaluación de la amenaza en condiciones de laboratorio en las cuales no era posible realizar acciones directas para enfrentar la amenaza. Aunque técnicamente el sujeto podía mirar para otra parte, o abandonar la situación, tales acciones directas no son en realidad muy prácticas cuando el sujeto está asistiendo a una película perturbadora en un experimento. El grado de amenaza no sólo es relativamente débil sino que también otros factores forzan al sujeto a quedarse por ejemplo presión social externa, motivos internos de auto estima, curiosidad, etc. Los sujetos pueden tener ligeros impulsos a la acción, por ejemplo a evitar la situación o a escaparse, impulsos que nosotros creemos que explican los trastornos autonómicos; pero casi nunca actúan con base en tales impulsos. Por lo tanto en nuestras condiciones experimentales los únicos métodos de hacer frente a la amenaza son de carácter cognoscitivo.

*Evaluación Alterada Experimentalmente y Reacciones a las Películas de Carácter Amenazador.*

En 1964 publicamos el primer estudio que intentaba variar experimentalmente por medio de sonido la evaluación de los sujetos de una película de carácter amenazador (Speisman, Lazarus, Mordkoff y Davison, 1964). Mientras los sujetos miraban una película (Subincisión) en la cual se presentaban series de operaciones genitales sumamente crudas realizadas en muchachos adolescentes de una cultura australiana de la edad de piedra, se aumentaban los niveles de alteración autónoma por medio de sonidos que indicaban las consecuencias malignas de la operación (trauma), y se disminuían por medio de sonido que negaba esas consecuencias dañinas y presentaba el tema de la observación intelectualizada. Esas cintas de sonido eran especialmente efectivas con sujetos que tenían estilos de pensamiento compatibles con el estilo de la cinta sonora. Entre paréntesis, es interesante recordar que Andrew (1967) demostró que la información intelectualizada acerca de la naturaleza de la operación de hernia inguinal, dada a los pacientes antes de la operación, aceleraba la recuperación de los pacientes cuyas disposiciones defensivas eran compatibles con este tipo de defensa intelectualizada. Los que preferían tipos de defensa de evitación se recuperaron más lentamente como consecuencia de la información dada antes de la operación, mientras que se facilitó la recuperación de los que se defendían en forma no específica. Estos hallazgos proporcionan confirmación de campo de la observación experimental anterior de Speisman et al. (1964). En otros experimentos cambiamos las cintas sonoras y en cambio dijimos ciertas frases que servían para orientar a los sujetos antes de mostrarles las películas (ver Lazarus y Alfert, 1964). La reducción experimental de la reacción de stress a la película de Subincisión por medio de orientaciones de carácter intelectualizador se extendieron también a otra película sobre accidentes en un taller de madera (Lazarus, Opton, Nomikos y Rankin, 1965). No es necesario describir esos estudios en este lugar, ya que fueron publicados hace algún tiempo y se han presentado en otra parte (Lazarus y Opton, 1966).

En todos estos estudios el esfuerzo por variar la orientación cognitiva del sujeto hacia la película disminuyó o aumentó el nivel de trastorno emocional, en forma completamente predecible. Un estudio sin publicar, realizado por Weinstein usó una cinta sonora de carácter humorístico y produjo resultados equívocos, probablemente por el problema especial del humor, o sea su capacidad de activar y reducir la amenaza, simultáneamente. En todo caso nosotros interpretamos nuestro procedimiento experimental como capaz de alterar la evaluación que los sujetos hacían de los eventos de la película, o sea aumentando o disminuyendo su valor de amenaza. Desde este punto de vista hay menos motivo para alterarse cuando se ve a un hombre volarse un dedo de la mano si se le dice al sujeto (y lo cree) que este evento stressante no está sucediendo en la realidad, o que el hombre es un actor que está simulando el evento (negación); existe todavía menos motivo para alterarse si uno presencia los eventos dañinos en forma alejada, como podría observarlos un cirujano o un patólogo, que considera un tejido enfermo como un problema de carácter técnico (intelectualización, aislamiento). Por el contrario hay más razón para alterarse si se le dice al sujeto que el evento produce más daño y sufrimiento de lo que podría suponerse ordinariamente (trauma).

Recientemente Folkins, Lawson, Opton y Lazarus (1968) han proporcionado otra demostración del poder único de la actividad cognoscitiva para bajar las respuestas de stress producidas por películas impresionantes. El experimento se planeó con el fin de separar y evaluar separadamente dos elementos en la terapia de desensibilización que generalmente se hallan combinados en la situación terapéutica. Esos elementos son el "relajamiento" y la "preparación cognoscitiva", o sea formar imágenes o asociaciones en relación a la anticipación del contenido amenazador. Este experimento evaluó la capacidad de cada uno de estos elementos, separadamente y en combinación, para reducir el impacto emocional de la película.

A 9 sujetos se les dieron dos sesiones de entrenamiento. Hubo cuatro condiciones experimentales, que se presentan en la Tabla 1, cada una de las cuales se definió en base en un proceso diferente de entrenamiento. El primero fue un grupo de control y en los otros tres se dieron sesiones de preparación para el estímulo amenazador que se iba a presentar al final de la tercera sesión. Este estímulo fue una versión corta de la película que mostraba un accidente en un taller, en la cual se ve a un hombre a punto de ser cogido en una sierra circular. En cada una de las condiciones de entrenamiento el grupo de control escuchó una cinta sin ninguna relación con el experimento que mostraba cómo mejorar los hábitos de estudio. En la condición de *relajamiento* los sujetos oyeron una cinta relacionada con el entrenamiento en las técnicas de relajarse, grabada por Arno Lazarus (ver A.A. Lazarus y Abramovitz, 1962). En la condición de *desensibilización simulada* los sujetos fueron entrenados en técnicas de relajamiento lo mismo que el grupo anterior, pero además recibieron práctica en imaginar escenas de stress, incluyendo las de la película. Finalmente la condición de *repaso cognoscitivo* consistió en el mismo proceso de imaginar las escenas de la película, excepto que no hubo entrenamiento en relajamiento.

tantos trastornos fisiológicos como los que dieron evidencia verbal de reacciones emocionales. En efecto cuando se dejaba a los sujetos reducidos a sus propios recursos y no se les proporcionaba ninguna forma de reducir experimentalmente el stress, sus esfuerzos para reevaluar los eventos de la película tenían poco valor profiláctico, según observaron retrospectivamente. Sin embargo en experimentos posteriores, cuando se les sugirieron a los sujetos formas de reducir el stress (sea por medio de la cinta sonora o sea por la orientación previa), se observaron reducciones reales del stress.

Esta aparente contradicción puede explicarse considerando que las afirmaciones que los sujetos expresaron con el fin de intelectualizar o negar la amenaza *no tuvieron éxito*. Estos informes podrían reflejar los esfuerzos de los sujetos para hallar una forma de asimilar los contenidos amenazantes de la película, esfuerzos que comenzaron a actuar demasiado tarde para tener éxito.

En ausencia de una solución ya hecha, dada por el experimentador antes de la película o durante ella, tal vez toma tiempo y práctica lograr una reevaluación que tenga éxito, o sea que reduzca la amenaza. Por ejemplo los padres "bir defendidos" que tenían hijos muriendo de leucemia, que fueron estudiados por Wolff, Friedman, Hofer y Mason (1964), mostraron una reducción en la reacción de stress (medida por la hidrocortisona de la sangre), probablemente porque habían tenido semanas y meses para lograr una solución defensiva. Uno podría pensar que si se los hubiera estudiado cuando se diagnosticó por primera vez la enfermedad del hijo habrían mostrado tanta evidencia conductual y fisiológica de reacción de stress como los padres que fueron incapaces de lograr una defensa. Este argumento, por desgracia, es un poco circular en este estado de nuestro conocimiento, porque no hemos definido las operaciones para diferenciar, antes del hecho, la que tiene éxito y la que no lo tiene. Sin embargo la distinción parece ser esencial para entender adecuadamente el stress y el proceso de enfrentamiento.

Un fracaso reciente en nuestro laboratorio, no ser capaces de influir las reacciones emocionales a las películas, arroja luces sobre la importancia de los procesos cognoscitivos en la reducción del stress, y sugiere que el control de las reacciones emocionales puede depender de encontrar la evaluación adecuada para lograr resultados benignos o amenazadores. Durante mucho tiempo nosotros estábamos satisfechos con nuestra insistencia en evaluaciones que utilizan la terminología de las defensas, por ejemplo negación e intelectualización. No habíamos estado de acuerdo con los juicios de valor implícitos en los llamados mecanismos de defensa, por ejemplo en sus implicaciones patológicas y de distorsión de la realidad, ni tampoco con el presupuesto corriente, que la disminución de la reacción de stress es necesariamente adaptativa en sentido positivo. Quizás la capacidad de excitarse emocionalmente o de tornarse (ver Barron, 1963), tanto como la posibilidad de "apagar" estas reacciones, deban considerarse como cualidades humanas deseables.

Por lo tanto Koriat y Molkan hicieron recientemente un intento de examinar hasta qué punto los sujetos podían controlar sus reacciones emocionales a los eventos de la película, sin que se les sugiriera ningún tipo de respuesta cognoscitiva.

Al ver la película del accidente del taller que habían visto antes dos veces, a los sujetos de un grupo se les pidió que se "dejaran influir" emocionalmente por las escenas del accidente, mientras que a los sujetos de otro grupo se les pidió que se "separaran", que fueran muy objetivos y fríos en relación con el accidente. Nos interesaba saber hasta qué punto los sujetos eran capaces de adoptar una u otra actitud, y cuáles eran los correlatos de personalidad de estas habilidades. Supusimos que algunos podrían ser capaces de separarse emocionalmente pero no de dejarse influir, mientras que otros serían más capaces de dejarse influir que de separarse, mientras que otros serían capaces de pasar de una condición a otra; la medida eran las alteraciones en el sistema autónomo y los informes verbales de alteración emocional. Los hallazgos tentativos de este estudio sugieren que los sujetos, en general, tuvieron muy poco éxito en ligarse al impacto del estímulo de las escenas del accidente, aunque ellos dicen que lo intentaron mucho y creyeron que habían tenido éxito. O sea que las instrucciones de dejarse influir o de separarse emocionalmente tuvieron muy poco efecto en cambiar la reacción autónoma "normal" a las escenas de stress, en comparación con los sujetos de control y con las reacciones anteriores de los sujetos experimentales. Sin embargo según el informe verbal, el afecto, se influyó en las direcciones apropiadas. Es muy probable que este último resultado refleje simplemente el carácter de demanda social del experimento y no los cambios emocionales reales.

La conclusión que extraemos de este estudio es que no es suficiente simplemente pedirles a los sujetos que traten de controlar su reacción emocional. Los sujetos siguieron con sus alteraciones fisiológicas al ver las escenas del accidente, inclusive si se les había pedido que se separaran emocionalmente, y el grado de trastorno no aumentó simplemente con las instrucciones de dejarse influir todavía más. El determinante crucial del nivel de reacción emocional parece ser las clases de interpretaciones cognoscitivas que dan los sujetos con respecto a los eventos de la película.

#### *Haciendo Frente a la Amenaza Antes de Enfrentarla— La Duración de la Anipación.*

¿Qué pasa cuando una persona está esperando algo dañino que le va a suceder? Sin ninguna sombra de duda, las reacciones de stress aumentan. Con base en los trabajos de Epstein (1962) sabemos que en los paracaidistas las reacciones de stress aumentan hasta el momento en que no tienen más remedio que saltar. Pero qué diferencia se presenta si el sujeto tiene que esperar un tiempo comparativamente largo o corto? Teóricamente uno esperaría que la reacción fuera diferente. Sin embargo en este caso los argumentos teóricos están compuestos de dos partes opuestas. Se supone que el nivel de la reacción de stress sea mayor con un período largo de anticipación, debido a que es posible asimilar en forma más completa la posibilidad de daño, y el impulso a escapar o a tomar cualquier otra acción directa se sostiene por más tiempo. Breznitz (1967), por ejemplo, habla de "incubar la amenaza" - encontró que cuando a los sujetos se les amenazaba con un choque eléctrico se o después de 3, 6, o 12 minutos, entre mayor fuera el intermedio de tiempo mayor era la taquicardia que precedía inmediatamente al choque. McAllister



LAZARUS, OPTON, AVERILL

TABLA 1

Diseño Experimental y Procedimiento en las Cuatro Condiciones Experimentales del Estudio de Folkins et al.

GRUPOS	SESION 1	SESION 2	SESION 3	
Condición I control	Cinta sobre "Hábitos de Estudio"	Cinta sobre "Hábitos de Estudio"	Cinta sobre "Hábitos de Estudio"	Película
			Introd. a la Película	
Condición II, relajamiento	Cinta sobre Relajamiento	Cinta sobre relajamiento	Cinta sobre relajamiento	Película
			Introd. a la película	
Condición III, desensibilización	Cinta sobre relajamiento	Cinta sobre relajamiento	Cinta sobre relajamiento	Película
	Práctica en imaginar escenas	Práctica en imaginar escenas	Práctica en imaginar escenas	
		Desensibilización a las escenas de la película	Desensibilización a las escenas de la película	
Condición IV, repaso cognoscitivo	Cinta sobre "Hábitos de Estudio"	Cinta sobre "Hábitos de Estudio"	Cinta sobre "Hábitos de Estudio"	Película
	Práctica en imaginar escenas	Práctica en imaginar escenas	Práctica en imaginar escenas	
		Desensibilización sin relajamiento	Desensibilización sin relajamiento	

En la variable de reacción al stress como se observaba en el informe sobre disturbio afectivo, el repaso cognoscitivo resultó ser la condición experimental más efectiva de las tres en reducir el stress asociado con la asistencia a la película; el relajamiento fue el segundo en efectividad; y la desensibilización, que es una combinación de las otras dos, fue la menos efectiva. Como podría haberse anticipado la condición de control resultó en mucho más disturbio, según se informó, que cualquiera de las condiciones experimentales. En la Figura 3 se observa que se mantuvo este orden de rango cuando el stress se midió por medio de los cambios en la conductividad de la piel a partir de la línea de base de la escena del accidente. Estos resultados subrayan claramente la importancia de los procesos cognoscitivos (evaluación) en la reducción del stress, aunque la efectividad del relajamiento por sí solo nos lleva a preguntarnos si la evaluación es el único medio de hacer frente a la amenaza. Más aún, existen indicaciones que muestran que durante las sesiones de entrenamiento las condiciones de relajamiento y de repaso cognoscitivo fueron incompatibles y la una puede haber interferido con la otra. Esta incompatibilidad podría explicar por qué la condición combinada de relajación y repaso cognoscitivo (desensibilización) fue la menos efectiva en reducir la amenaza.

Estos estudios dan luces sobre el papel que juegan las formas de pensamiento adaptativo, sea impuesto experimentalmente o simplemente sugerido, en la reducción del stress cuando no son posibles las formas directas de enfrentar la amenaza. Tales procesos cognoscitivos *reducen la emoción* cuando incluyen evaluaciones o reevaluaciones que muestran que el estímulo es más benigno de lo que se supone ordinariamente.

Nosotros creemos que el aumento en las alteraciones del sistema autónomo (conductibilidad de la piel y latidos del corazón) que ocurren mientras el sujeto asiste a una película con escenas amenazantes, son consecuencia de las tendencias de hacer frente al peligro por medio de acción directa, por ejemplo evitar o atacar. Estas tendencias a la acción, sin embargo, no pueden activarse debido a las restricciones sociales del experimento. En contraste, cuando la película se evalúa como benigna o se ve con la objetividad y distancia que el científico se supone que usa, entonces los impulsos de hacer frente al peligro se debilitan, y como consecuencia se disminuyen la evidencia autonómica y el informe verbal de reacción del stress.

A este respecto es interesante recordar uno de nuestros primeros trabajos (Lazarus, Speisman, Mordkoff y Davison, 1962) en el cual se entrevistó a los sujetos después de ver la película de Subincisión, y en el cual no se intentó influir en nada su evaluación. Algunos sujetos informaron que habían sido abrumados por la emoción ("Fue terrible", "Tuve un dolor en la ingle mientras otros negaron el peligro ("No me molestó lo más mínimo"); mientras que estaba viendo la película", ("Me enfermó ver semejantes cosas"); otros presentaron una actividad intelectualizada, de separación ("Fue un interesante estudio antropológico"). En esta ocasión nos sorprendió descubrir que no era posible diferenciar estos tres tipos de sujetos con base en la evidencia autonómica de reacción de stress mientras veían la película. Los negadores e intelectualizadores, como los llamamos, habían tenido



y McAllister (1967) han revisado este tipo de investigación y lo han criticado en forma inapropiada.

Por otra parte largos períodos de anticipación podrían también permitir revaloraciones adaptativas que redujeran el sentido de peligro. En cierta forma la investigación de Janis (1958) puede considerarse como un puente entre las dos posiciones, indicando que no son necesariamente contradictorias. Los pacientes que eran más ansiosos antes de una operación (durante el período de anticipación) "hacían el trabajo de preocuparse" y eran por lo tanto capaces de lograr reacciones más apropiadas durante el período que seguía a la operación. En cambio aquellos que "negaban" la ansiedad, se sentían menos ansiosos antes de la operación, y reaccionaban muy mal después(1).

La reacción emocional a la confrontación dañina depende evidentemente de la forma como la persona enfrenta el peligro durante el período anticipatorio. Algunos tipos de actividad cognoscitiva aumentan la reacción emocional, otros la reducen en el período anterior a la confrontación. Es posible, sin embargo, que ciertas formas de hacerle frente durante la anticipación, por ejemplo en el caso de la negación, puedan ser útiles antes de la confrontación pero tengan resultados opuestos durante o después de ella.

#### *El Tiempo como Variable Psicológica.*

Con la excepción del trabajo realizado por Wohlford (1966) el tiempo como variable causal en la determinación del enfrentamiento y los estados emocionales no se ha investigado. Tenemos dos experimentos sobre este problema de la duración de anticipación y el proceso de enfrentamiento que fueron realizados en nuestro laboratorio. En el uno se estableció el contraste entre los efectos de la sorpresa y del suspenso breve en enfrentar un evento amenazante (Nomikos, Opton, Averill y Lazarus, 1968); el otro trató con períodos de anticipación mayores (Folkins, 1967). El experimento de Nomikos et al. utilizó dos versiones de la película del accidente en el taller. En la versión de *anticipación corta* las primeras dos escenas del accidente (que mostraban un hombre lacerándose sus dedos, y otro perdiendo el dedo medio de la mano) se alteraron en forma tal que ambos accidentes ocurrieran con pocas señales previas de que iban a ocurrir; en la versión de *anticipación larga* las escenas anticipatorias se extendieron en forma tal que fueran de una duración doble de la original.

En el primer accidente la duración de la anticipación larga fue 25.8 segundos, y la anticipación corta 4.3 segundos. En el segundo accidente fue 18.8 segundos contra 6.7 segundos. La tercera escena de accidente no se alteró, y se usó como control para diferencias en las características de los sujetos en las dos situaciones experimentales.

(1) Sin embargo nosotros (Opton) en un estudio sin publicar fuimos incapaces de replicar los resultados de Janis.

Los 52 sujetos vieron la versión de anticipación larga de la película o la versión de anticipación corta. En las Figuras 4 y 5 se presentan los datos de conductibilidad de la piel y latidos del corazón, promedios en los sujetos dentro de cada una de las dos situaciones experimentales, y obtenidos cada dos y medio segundos, durante aproximadamente 30 segundos antes y después del punto del impacto (confrontación) de cada accidente.

Estas figuras muestran que la anticipación larga resultó en mayor trastorno que la anticipación corta, aunque las diferencias no son estadísticamente significativas en el caso de los latidos del corazón. Más aún, casi toda la alteración se produjo durante la anticipación, o sea antes de que el accidente ocurriera realmente. Al mostrarles realmente el accidente (confrontación) mientras un trabajador pierde el dedo y levanta la mano con angustia, con sangre brotando del muñón, las alteraciones autonómicas están ya disminuyendo abruptamente. Es claro que cuando el tiempo de anticipación es relativamente corto, una anticipación mayor resulta en más evidencia de stress; y es la anticipación del accidente, más que el hecho de ver el mismo accidente, lo que se correlaciona con el trastorno.

Estas generalizaciones tienen un problema, y es que se aplican a períodos de tiempo sumamente cortos. O sea que la anticipación "larga" en el estudio anterior fue de menos de 30 segundos, período durante el cual es muy poco probable que puedan ocurrir reevaluaciones complejas para reducir la amenaza. Para superar esta y otras limitaciones, Folkins (1967) utilizó la amenaza directa de un choque eléctrico doloroso. 60 sujetos esperaron la llegada del choque durante diversos períodos de tiempo: 5 o 30 segundos, o 1, 3, 5, o 20 minutos. Como control, los mismos 60 sujetos se reasignaron a otro programa diferente con 6 intervalos de anticipación, pero en este caso esperaron la llegada de un estímulo benigno (una pequeña luz). Cada sujeto, por lo tanto, sirvió como su propio control, pero en general en un período anticipatorio diferente del que tuvo en el experimento original.

El sujeto se sentó en frente de una pequeña lámpara (para la luz estímulo) y una pantalla. A la izquierda de esta se encontraba un reloj muy grande, iluminado. En la pantalla aparecieron anuncios acerca de los estímulos que iban a presentarse, por ejemplo: "Una LUZ aparecerá en X segundos (o minutos)". En seguida de este anuncio el reloj comenzaba a andar, y cuando había transcurrido el tiempo indicado se presentaba el estímulo apropiado. El primer anuncio fue un ensayo de práctica e indicó que un zumbador se haría sonar en 40 segundos. Cinco minutos más tarde se dió el anuncio de la luz (condición de control). A partir de este estímulo se dió otro descanso de 5 minutos, y luego apareció la advertencia: "UN CHOQUE ELECTRICO se va a dar en X segundos (o minutos)". Sin embargo no se administró en realidad ese choque eléctrico.

Los índices fisiológicos de reacción de stress se obtuvieron por medio de registros continuos de la conductibilidad de la piel, los latidos del corazón, y el volumen del pulso en el dedo índice. Los cambios en el afecto subjetivo se clasificaron por medio de tres mediciones (la Lista de Zuckerman de Adjetivos de