

Para qué sirve expresar con ciertas señales físicas cómo nos sentimos? Sin duda, para propiciar que los demás hagan algo: correr con nosotros si mostramos miedo o ayudarnos si mostramos tristeza. Pero, ¿para qué sirve mostrar felicidad? Todas las emociones positivas (la gratitud, la alegría, el disfrute, el interés, el amor...) son de una importancia enorme y nadie quisiera prescindir de ellas en su vida. Sin embargo, hasta hace pocos años, la ciencia apenas las había explorado.

Pero el panorama ha cambiado y en los últimos tiempos nos estamos acercando a comprender el funcionamiento de las emociones positivas y la implicación de los mecanismos cerebrales y cognitivos que están presentes en estos estados.

Puede parecer obvio que sentir asco, miedo o tristeza –con sus correspondientes patrones de expresión corporal, facial y somática– ha tenido y tiene un valor clave para la supervivencia. Los bebés vienen equipados con un amplio repertorio de estas emociones, pero, no lo olvidemos, también llevan incorporados en su hardware la sonrisa, la risa, el interés por lo que les rodea o la disposición al juego. Desde una mirada darwiniana, no resulta claro por qué las emociones positivas y los estados de ánimo placenteros se han seleccionado a lo largo de la evolución. Esta cuestión es importante porque, además, esas emociones son las más comunes en los seres humanos a lo largo de sus vidas.

La psicóloga Barbara Fredrickson ha ofrecido recientemente una posible respuesta a esta incógnita con su «teoría de la ampliación y construcción» (*broad and build theory*). Esta investigadora, directora del Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología de la Universidad de Carolina del Norte, trabaja midiendo la reactividad en el sistema nervioso autónomo y en los músculos faciales de los voluntarios, sometiénolos a tests de reacción computarizados que miden su capacidad cognitiva y de atención, y a precisos cuestionarios sobre sus experiencias emocionales subjetivas. Su teoría es que ciertas emociones específicas positivas (júbilo, contento, interés, orgullo, amor...) permiten, en primer lugar, ampliar los repertorios de pensamiento y acción de los

seres humanos; bajo esos estados emocionales, el pensamiento y los repertorios de conducta se vuelven más creativos y más abiertos. Las emociones negativas son muy útiles justamente por lo contrario: en situaciones extremas, activan componentes psicofisiológicos muy específicos (sudoración y dilatación pupilar, por ejemplo) y ayudan a poner en marcha conductas bastante automáticas y estereotipadas (salir corriendo ante un pitbull que se nos aproxima ladrando), lo que se denomina patrones fijos de respuesta.

MEJOR PREPARADOS

PARA LO IMPREVISIBLE. Pero la diversidad y complejidad de las situaciones que tiene que afrontar el ser humano requieren un pensamiento y una acción más abiertos, que puedan responder frente a contextos menos previsible. Es probable que, como argumenta la teoría de Fredrickson, los estados de ánimo positivos propicien pensamientos y acciones complejos. Difícilmente podemos crear, pensar, analizar una situación, resolver un conflicto interpersonal o escribir una novela bajo un estado de ánimo de miedo o ansiedad intensos.

Las respuestas que se producen en esas condiciones suelen ser muy automáticas y previsibles. Por el contrario, las emociones positivas nos inducen a emprender proyectos e iniciar tareas, explorar el entorno o perseverar en la consecución de nuestras metas. En definitiva, las emociones y estados de ánimo placenteros favorecen conductas de exploración, dedicación y perseverancia. Pero las emociones positivas no sólo permiten ampliar (*broaden*) nuestros repertorios de conducta sino que permiten

construir (*build*) recursos personales duraderos de tipo físico, intelectual, psicológicos o sociales. El juego es probablemente un buen ejemplo de ello. Gracias a las conductas de juego, incorporamos muchos elementos de intercambio social, de prueba de reglas mentales o de interpretación de las intenciones del otro. Todo esto permite edificar repertorios de comportamiento que nos son muy útiles en la vida adulta. Así pues, la teoría de Fredrickson hace una propuesta para comprender algo que hasta ahora no podíamos formular con claridad: el fin último de las emociones positivas y su valor adaptativo.

Por último, las emociones positivas juegan también un papel muy importante amortiguando

pequeña sorpresa. Al llegar allí, y mientras se les estaba haciendo estas mediciones, se les pidió de repente que preparasen en un minuto un pequeño discurso que iba a ser grabado con cámaras y juzgado después por otros compañeros suyos. Esta demanda inesperada indujo un estado significativo de ansiedad en los participantes que se reflejó en la medidas psicofisiológicas que se les realizaron en el test. De modo inmediato, cada uno de los participantes fue asignado, al azar, a contemplar una breve película (de contenido alegre, triste o neutral) mientras se seguía midiendo el tiempo que tardaban los parámetros fisiológicos en volver a su estado normal. Los resultados no dejaron lugar a dudas.

Ver una película humorística, leer un texto con connotaciones positivas u oler un aroma agradable incrementa la actividad del sistema inmunitario y reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

el impacto de las emociones negativas. El dolor y el sufrimiento se atenúan ante la presencia de emociones positivas. Aunque ésta parece ser una función más subsidiaria, es también importante. Por ejemplo, en uno de los estudios realizados por nuestro equipo de la Universidad Complutense de Madrid, en los que entrevistamos a supervivientes del terremoto en El Salvador en 2001 alojados en campos de refugiados, los datos mostraban que quienes manifestaban más emociones positivas presentaban una menor probabilidad de tener problemas psicológicos.

Igualmente, estudios de laboratorio han mostrado que la presencia de emociones positivas permite soportar mejor el dolor físico o reducir el impacto psicológico y somático de la ansiedad. En un experimento, se pidió a unos voluntarios universitarios que acudiesen al laboratorio para hacerles una serie de registros psicofisiológicos (presión arterial, tasa cardíaca y vasoconstricción periférica). Pero la situación tenía una

Los efectos del estrés se disipaban mucho más rápidamente en quienes contemplaban escenas divertidas que en quienes veían una escena neutral (paisajes o anuncios comerciales). Como era de esperar, los que tardaron más en recuperarse del estrés inducido fueron aquellos a quienes les tocó ver escenas tristes. El estado de ánimo producido al ver una película humorística se asocia a un incremento de actividad del córtex frontal izquierdo, a incrementos en la actividad del sistema inmunitario y a una disminución de las hormonas de cortisol asociadas al estrés.

El estudio de las emociones positivas está abriendo unas puertas insospechadas para entender al ser humano de forma integral. Analizar el júbilo, la alegría, el placer o la dicha es un reto ineludible para quienes estamos interesados en construir una ciencia de la felicidad.

CARMELO VÁZQUEZ es catedrático de psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid.