

El poder de los buenos sentimientos

Las emociones positivas fortalecen el cuerpo y el espíritu y nos preparan para las épocas de crisis. Según los últimos datos, hasta es posible adiestrar la mirada a través de la lente optimista

Barbara L. Fredrickson

Hace 70 años, en Milwaukee, Cecilia O'Payne hacía sus votos perpetuos en una congregación religiosa dedicada a la enseñanza de niños pobres. Con motivo de ese paso decisivo, la superiora le pidió que escribiera un breve fragmento sobre su vida. La joven debía narrar los acontecimientos esenciales de su infancia y adolescencia, así como las experiencias o vivencias religiosas que le habían conducido al convento.

Unos 60 años más tarde, aquellas líneas de Cecilia O'Payne vieron de nuevo la luz, junto con las notas de otras novicias recién ingresadas en la congregación. Tres psicólogos de la Universidad de Kentucky solicitaron consultar los documentos, en el marco de un amplio estudio sobre el envejecimiento y la enfermedad de Alzheimer. Debora Danner, David Snowdon y Wallace Friesen examinaron, en total, 178 textos biográficos, a fin de asignar el "contenido emocional" a cada declaración sobre las vivencias de felicidad, los intereses, el amor y la esperanza. A los investigadores les llamó la atención una observación curiosa: al parecer, las monjas más felices vivían hasta 10 años más que aquellas que atribuían menos valor a la existencia terrenal. Una actitud positiva frente a la vida de una religiosa optimista, como Cecilia O'Payne (hoy tiene 98 años), otorga,

desde el punto de vista estadístico, más años incluso que los que ganaría un fumador que abandonara definitivamente el tabaco.

El estudio sobre las monjas no constituye un caso aislado. Desde hace tiempo se ha venido advirtiendo que las personas que se encuentran bien viven, por regla general, más. Pero, ¿por qué la confianza en el futuro ayuda a vivir más tiempo? ¿A qué se debe que un sentimiento bueno y momentáneo repercute a tan largo plazo? ¿Se producen al azar las emociones positivas o cabe inducir las de forma selectiva?

Las primeras respuestas han llegado desde la psicología positiva, joven disciplina así acuñada hace seis años por Martin E. P. Seligman. Como muchos otros psicólogos, Seligman había orientado sus investigaciones hacia las enfermedades psíquicas. En el último medio siglo se han producido importantes avances en su curación. Si en 1947 no se conocían apenas tratamientos para las principales enfermedades mentales, hoy se pueden tratar correctamente 16 de ellas mediante psicoterapia, medicamentos o la combinación de ambos. En cambio, la psicología apenas ha aportado métodos para ayudar a las personas a satisfacer sus deseos genuinos.

Seligman se propuso corregir este desequilibrio. En colaboración con Mihaly Csikszentmihalyi (descubridor del concepto del "flujo" de los momentos de fe-

licidad [véase "La búsqueda de la felicidad", por Uwe Hartmann, Udo Schneider y Hinderk M. Emrich, *MENTE Y CEREBRO*, n.º 4] recomendó abordar los aspectos que conceden valor a la vida. Hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos en otras épocas. En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos.

Con la sonrisa en los labios

El abanico de gestos corporales de los afectos negativos también es mayor. En todo el mundo, las personas pueden distinguir, sin titubear, un rostro airado, triste o angustiado. En cambio, una mueca natural de alegría—diversión, confianza en el triunfo o felicidad—contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa de Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

Este reparto desigual de los medios se extiende hasta el sistema nervioso vegetativo, que inerva los órganos internos,

los vasos sanguíneos y las glándulas. Hace 20 años, Paul Ekman y Wallace Friesen, de la Universidad de California en San Francisco, y Robert Levenson, de la Universidad de Indiana, demostraron que el cuerpo reacciona de forma mensurable ante los sentimientos de ira, angustia y la tristeza, pero no ante las emociones positivas.

¿Para qué sirven los buenos sentimientos?

Además, no se dispone de ninguna metodología. Los científicos han tratado, a menudo, de explicar los buenos sentimientos con modelos que se idearon para los afectos negativos. Así, estos últimos representan, por definición, el motivo para actuar de determinada manera: la ira provoca la necesidad de atacar; la angustia, el impulso a la huida; el asco, el deseo de rendirse. Por supuesto, ningún investigador sostiene que una persona se entregue a ciegas a tales impulsos. No obstante, el margen de maniobra se reduce en cuestión de segundos; quien siente miedo, no sólo piensa en huir, su cuerpo también se prepara en ese instante: se acelera la frecuencia cardíaca, aumenta la presión arterial y se dispara la sangre hacia los miembros inferiores para perfundir al máximo los músculos responsables de la fuga.

Bajo esta perspectiva, las emociones negativas no son sino soluciones eficientes a problemas recurrentes, contra los que también lucharon nuestros antepasados. No es tan sencillo abordar con este prisma los sentimientos positivos. Desde la atalaya de la evolución, la alegría, la satisfacción y la gratitud apenas han servido para afianzar la supervivencia. ¿Acaso brindan alguna ventaja adaptativa o se limitan a señalar la ausencia de peligro?

El primer paso lógico para explorar los buenos sentimientos consiste en renunciar a los viejos modelos en favor de otros nuevos. Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Según mi teoría “ensanchar y construir”, los sentimientos positivos ensanchan nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar (construir) recursos mentales duraderos.

La influencia de los estados emocionales positivos sobre el pensamiento y la conducta puede explorarse desde una óptica psicológica. En uno de nuestros experimentos proyectamos un corto cinematográfico con la idea de inducir un determinado estado de ánimo entre los espectadores. La visión de un grupo de

pingüinos juguetones, contoneándose sobre el hielo, provocaba alegría; las escenas apacibles de la naturaleza propiciaron un estado de serenidad. El miedo lo indujimos con imágenes de vértigo desde grandes alturas y la tristeza, con escenas de muerte o de entierro. Como control experimental, desplegamos una vieja y aburrida funda de la pantalla cinematográfica.

Inmediatamente después de esta pequeña proyección, revisamos la capacidad de los participantes para absorber nuevas ideas. Les presentamos un gráfico con tres figuras; les preguntamos cuál de los dos símbolos inferiores se asemejaba más al superior. Ninguna respuesta era correcta o falsa; en un caso, las figuras se parecían más en su contorno y, en el otro, lo hacían las unidades. Sin embargo, este “test visual” revela si una persona se concentra en la impresión general o en el detalle. El resultado fue que las personas con mejor ánimo optaron, en mayor número, por la forma,

indicio de un pensamiento amplio. Las personas con un estado de ánimo neutral o pesimistas se fijaron más en los detalles.

Alice Isen, de la Universidad Cornell en Ithaca, observó efectos semejantes. Esta psicóloga viene dedicándose, desde hace más de 20 años, al estudio de la relación entre optimismo y modo de pensar. Para medir el efecto de los sentimientos positivos sobre la creatividad, su equipo recurrió al test de las “asociaciones remotas”, de Sarnoff Mednick. La tarea de los probandos consiste en pensar en un término que guarde vinculación temática con los tres conceptos presentados. Así, por ejemplo, la respuesta correcta para el trío “humor, brea, noche” es “negro”. En su origen, este test servía para establecer las diferencias individuales en la creatividad intelectual. Sin embargo, Isen examinó a personas optimistas con un talante diferente: los probandos con mejor ánimo lograron el mayor número de asociaciones. Así pues, la creatividad



no es sólo una cuestión del talento individual, sino también de un estado correcto de ánimo.

En otros experimentos, Isen analizó si las capacidades diagnósticas de un médico dependían de su estado emocional. Ofreció una bolsa de dulces a unos médicos y les rogó que reflexionaran en alto mientras trataban de resolver el caso de un paciente hepatópata. Los médicos que habían recibido el regalo no sólo integraron los diversos datos con más rapidez que los no agraciados, sino que se aferraron menos a una idea determinada y se manifestaron más predispuestos a desechar conclusiones prematuras. Por la misma razón, los árbitros optimistas que median en conflictos resuelven mejor los problemas complejos. Cabe inferir, en consecuencia, que el pensamiento de las personas que se sienten a gusto es más creativo, flexible, amplio y abierto.

¿Qué queda, pues, cuando se disipa un buen sentimiento? Como las emociones positivas propician nuevas ideas y posibilidades de acción, pueden también crear modificaciones persistentes y arraigadas. Cuando los niños corretean y se ríen o los adultos dan rienda suelta a sus pasiones jugando al fútbol, el motivo puede ser puramente hedonista; no obstante,

1. ALEGRÍA TERRENAL. La vida en un convento sigue pautas regladas. Las monjas no fuman, no beben alcohol y se alimentan de forma muy parecida. ¿Cómo se explica, entonces, que unas religiosas sean mucho más longevas que otras?



CORBIS

2. LOS PINGÜINOS. Para levantar el ánimo basta con contemplar el contoneo desgarbado de estos curiosos seres, vestidos de etiqueta, sobre el hielo. Alentados con estas escenas divertidas, los probandos resuelven mejor las tareas conflictivas.

en ese momento también se establecen recursos físicos, espirituales y sociales: el juego es saludable, las estrategias ayudan a resolver situaciones y la camaradería refuerza los vínculos sociales. Según los estudios realizados con monjes, ratas y ardillas, lo mismo les sucede a los animales.

Hace poco, examinamos la relación entre la capacidad de sobrecarga psíquica y la alegría existencial. En la primavera de 2001, pedimos a los probandos que describieran su estado emocional y sus proyecciones de futuro. En el otoño de ese año, entrevistamos de nuevo a este mismo grupo; entre ambas fechas se encontraba el 11 de septiembre.

Gratitud después del 11 de septiembre

De acuerdo con la segunda encuesta, casi todos los probandos se encontraban abatidos como consecuencia del ataque terrorista; algunos expresaron su ira o su miedo. Más del 70 % fueron calificados de estado depresivo. Curiosamente, algunos de los que, al comienzo del año, habíamos considerado resistentes, mani-



CORBIS

festaron ciertos pensamientos positivos incluso después del 11 de septiembre. El más común consistió en la gratitud. Así, las personas más optimistas afirmaron que habían comprobado que “la mayoría de la gente es buena”, proceso esencial para el aprendizaje, que refuerza la alegría de vivir. La probabilidad de depresión de estas personas cayó a la mitad. Sin duda, su ánimo vital les había protegido de la depresión.

En un experimento con universitarios se confirmó el efecto generador de recursos de los sentimientos positivos. Rogamos a los probandos que, a lo largo de un mes, reflexionaran todos los días qué sentido positivo podrían tener los acontecimientos peores, mejores y aparentemente inocentes de cada jornada: tan sólo cuatro semanas después, su capacidad de sobrecarga psíquica se había elevado, en comparación con la de los testigos.

Quien se siente bien experimenta, en mayor medida, la ausencia del peligro. Las emociones positivas cambian a las personas para mejor, les abren la esperanza hacia el futuro, aumentan la resistencia y refuerzan los vínculos sociales. Ello explica probablemente también el sentido evolutivo de estas exaltaciones del ánimo: multiplicaban los recursos de nuestros ancestros y, por ende, las posibilidades de supervivencia y de reproducción en las situaciones de conflicto.

Por fin, hallamos una vía para medir el efecto somático de las emociones positivas. Sospechábamos que los buenos



sentimientos modificarían la respuesta del organismo a los acontecimientos difíciles (estrés). El estrés se puede registrar en el sistema nervioso vegetativo y en el aparato cardiocirculatorio.

Durante nuestros experimentos presionamos a los probandos para que preparasen una charla en tan sólo un minuto. La charla sería grabada en vídeo y evaluada después por los demás. Esta tarea agobiante motivó la consiguiente angustia, de modo que la frecuencia arterial se aceleró y la presión arterial aumentó. Inmediatamente después, proyectamos a cada uno de los probandos una de cuatro películas. Dos de ellas inducían pensamientos positivos de exaltación y contento; la tercera dejaba al espectador bastante indiferente, y la cuarta provocaba tristeza. Mientras los probandos veían la película, evaluamos los valores indicativos del estrés.

Alegra el corazón

En efecto, los parámetros de los probandos que contemplaron una de las dos películas alegres, retornaron con más rapidez a los valores iniciales que los de los voluntarios que vieron una película indiferente. Los participantes, a quienes proyectamos la película triste, fueron los que más tardaron en recuperarse del susto.

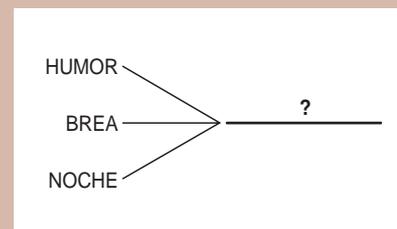
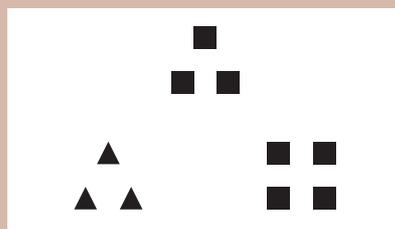
Los sentimientos positivos influyen favorablemente en el agitado aparato cardiovascular. Se desconocen los mecanismos cognitivos y fisiológicos que se ocultan tras estos procesos. Se ignora,

asimismo, la respuesta a la pregunta inicial: ¿en qué medida fomentan los sentimientos positivos la longevidad? Es evidente que inducen algo más que un bienestar pasajero. De su efecto neutralizante en las situaciones conflictivas se infiere que pueden reducir el daño generado en el aparato cardiovascular por los sentimientos negativos. A ello se suma

otro fenómeno: quien hoy está contento, contribuye mucho a sentirse mejor el día de mañana.

En colaboración con Thomas Joiner hemos revisado si, en un estado emocional positivo, las mentes abiertas se estimulan de forma recíproca o se potencian entre sí. En un intervalo de cinco semanas, aplicamos tests normalizados

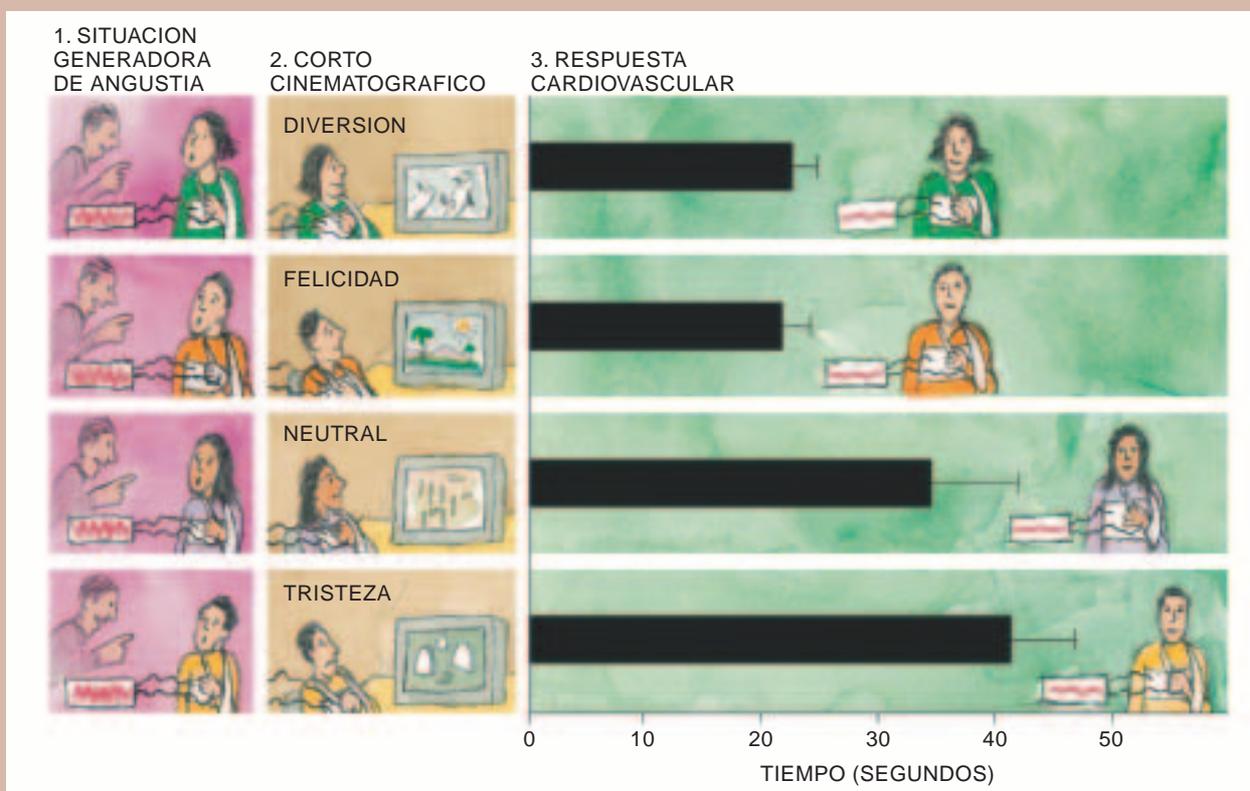
Con buen humor se piensa mejor



La mente de las personas se abre al experimentar sentimientos positivos. Para el "test visual" de la izquierda, que muestra la percepción del detalle frente a la forma, el probando debe indicar cuál de las dos figuras inferiores guarda mayor parecido con la superior. La persona que está de buen humor se inclina por la impresión general y elige el triángulo, como demostración de su amplitud de mente.

De la misma manera, los probandos que están de buen humor alcanzan resultados satisfactorios en el test de Mednick de "asociaciones remotas" (véase el ejemplo de la derecha). Es evidente que los buenos sentimientos ensanchan nuestro horizonte intelectual y nos permiten resolver con mayor celeridad los problemas.

Programas divertidos de televisión para combatir el estrés



TOM DUNNE / AMERICAN SCIENTIST

¿Ayudan los buenos sentimientos a tranquilizarse antes en las situaciones de conflicto? Para explorarlo, aplicamos, a nuestros probandos, cables conectados a aparatos que registraban la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la perfusión de la mano. Luego, les dejamos un minuto para que elaboraran un discurso improvisado, que debía ser grabado y evaluado. De acuerdo con lo esperado, los valores regis-

trados se elevaron. Inmediatamente después, proyectamos una película de carácter alegre, apacible, neutro o triste. Simultáneamente, indicamos a los probandos que la tarea de elaboración del discurso había sido una broma. Los valores registrados de todos los probandos regresaron hasta las cifras iniciales. Sin embargo, los voluntarios que contemplaron las escenas agradables se recuperaron mucho antes.

para comparar el estado de ánimo y mental de 138 estudiantes. Este fue el resultado: quienes albergaban pensamientos positivos en el primer estudio continuaban mayoritariamente así en la segunda encuesta y mantenían, al mismo tiempo, una mente abierta. Quienes se habían mostrado abiertos en la primera ocasión, lo hicieron también en la segunda y, además, tenían mayor probabilidad de estar alegres. Las personas que, de ordinario, se hallan de buen humor alcanzan con más facilidad una situación anímica positiva y estable.

Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian. Isen descubrió que las personas optimistas se muestran más dispuestas a colaborar. A la inversa, los actos buenos producen alegría, porque uno se siente orgulloso de ellos. Los que

reciben la ayuda sienten, a su vez, gratitud; los propios espectadores neutrales pueden, asimismo, alegrarse. Por consiguiente, los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas.

En definitiva, precisamos métodos que nos alienten a vivir más a menudo este tipo de sentimientos positivos. El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa. Sin embargo, en los momentos difíciles resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo. En consonancia con nuestros experimentos, mi consejo es buscar la felicidad en todas las situaciones de la vida y en las cosas sencillas. Quien quiera descubrir lo bueno de un mundo complejo y, en parte, represivo, tendrá que acudir a sus propias fuerzas y a las de quienes le rodean. Nuestro mayor aliado

en la senda para la maduración y la fortaleza interiores es la conciencia.

BARBARA L. FREDRICKSON es directora del Laboratorio de Sentimientos Positivos y Psicofisiología de la Universidad de Michigan. (©*American Scientist Magazine*)

Bibliografía complementaria

WHAT GOOD ARE POSITIVE EMOTIONS IN CRISES? A PROSPECTIVE STUDY OF RESILIENCE AND EMOTIONS FOLLOWING THE TERRORIST ATTACKS ON THE UNITED STATES ON SEPTEMBER 11TH, 2001. B. L. Fredrickson et al. en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, págs. 365-376; 2003.

DER GLÜCKSAKTOR. WARUM OPTIMISTEN LÄNGER LEBEN. M. E. P. Seligman. Ehrenwirth; Bergisch Gladbach, 2003.