

EMOCIONES Y COGNICION¹

RESUMEN

El presente trabajo se refiere a la manera en que las emociones de la gente influyen en su memoria, percepción, juicio y pensamiento. Se discuten los hallazgos sobre el tema en tres amplias áreas: a) filtración selectiva, b) forma en que afectan la recuperación de recuerdos, los sentimientos, aprendizaje ligado a estado y c) influencias emocionales sobre el pensamiento y los juicios. Las emociones estudiadas son la felicidad y la tristeza; como herramientas se utilizan la hipnosis y el recuerdo libre junto con una tarea experimental. Por último, los experimentos discutidos muestran que lo que la gente ve y la forma como interpreta la situación varía con la forma en que se siente.

En la presente investigación se analiza como las emociones de la gente influyen en su memoria, su percepción, juicio y pensamiento. Se discutirán estos hallazgos en tres amplias áreas. El primer grupo de resultados muestra cómo los sentimientos de una persona actúan como un filtro selectivo que está adaptado para el material de entrada que apoya o justifica esos sentimientos; el filtro admite el material que concuerda o es congruente con la disposición de ánimo del perceptor y desecha el material incongruente que no coincide. Los sentimientos causan que los estímulos congruentes lleguen a ser más notorios, resalten más, despierten más interés, causen procesamiento más profundo y de este modo se aprendan mejor. Esta filtración es importante en cuanto que determina qué es almacenado en la memoria en primer lugar.

Segundo, se encontró que los sentimientos de las personas afectan qué registros pueden recuperar la memoria. La gente puede recuperar mejor eventos aprendidos originalmente en una disposición de ánimo particular mediante el reinstalar o regresar de alguna manera a ese mismo estado de ánimo. Se tienen varias demostraciones de esta recuperación dependiente del estado de ánimo.

Tercero, se encontraron fuertes influencias emocionales sobre el pensamiento y los juicios. Las percepciones sociales de la gente al igual que sus fantasías imaginativas son subjetivas; ellas son fácilmente influenciadas por sus estados de ánimo del momento. Estas influencias ocurren siempre que la gente evalúa a sus amigos, a ellos mismos, sus situaciones de vida y su futuro.

Como los experimentos examinan la influencia de los estados de ánimo emocionales, se menciona, en primer lugar, cuáles emociones se estudiaron y cómo son creadas. Las emociones estudiadas usualmente fueron simplemente

la felicidad y la infelicidad o tristeza moderada, aproximadamente lo que se siente al ver una comedia divertida o una película triste. Varios estudiantes universitarios han servido como voluntarios pagados y consienten en sentir los estados emocionales que se sugieren para los experimentos. Como herramienta a menudo se utiliza la hipnosis. Se hipnotizan a los voluntarios y después se les pide que ellos mismos se pongan de ánimo feliz o de ánimo triste mediante el recordar alguna experiencia feliz o triste de sus vidas. Ellos tienen que ir hacia ese recuerdo en su imaginación, para vivificar la emoción que sintieron en ese tiempo, y después asirse a esa emoción mientras llevan a cabo alguna tarea experimental. Los sentimientos emocionales creados de esta manera son bastante reales aunque moderados, algo como lo que cualquiera puede hacer mediante el revisar vívidamente una experiencia felizmente exitosa o desagradable. En algunos experimentos, no se usa la hipnosis, en su lugar simplemente se le pide al sujeto que recuerde escenas felices o tristes de su vida, con lo cual se estimula al mismo a estar feliz o triste. Ese método trabaja casi tan bien como las sugerencias hipnóticas. Al final del experimento, se retiran las sugerencias emocionales, regresando a los voluntarios a un estado de relajación placentera. Los procedimientos parecen bastante inofensivos y los sujetos de buena gana se ofrecen como voluntarios para más experimentos. Esta es la forma en que se crean estados de ánimo felices o tristes en los sujetos.

A continuación se describen algunos experimentos. Primero, se discutirá el fenómeno de filtración selectiva. La hipótesis básica es que la gente en un estado de ánimo determinado buscará o será atraído a cosas que concuerdan con su humor; es como si ellos atendieran a cosas que justificaran o mantuvieran su ánimo. Se ha estudiado esta selectividad de estado de ánimo en varias formas. En un experimento, realizado por la alumna Colleen Kelley (Nota 1);

¹Trabajo presentado en el Tercer Congreso Mexicano de Psicología, México, D. F., 14 de Julio de 1982. Investigación apoyada por la subvención MH-13950 de los Institutos Nacionales de Salud Mental de los Estados Unidos.

se pidió a sujetos felices o tristes que vieran un grupo de fotografías que contenían algunas escenas felices y algunas tristes. Las escenas felices eran de gente riendo, jugando o celebrando victorias; las escenas tristes eran de fracasos, rechazos, funerales y las consecuencias de desastres. Sin informar a los sujetos, se registró cuanto tiempo pasaban viendo los diferentes tipos de fotografías. Se obtuvieron los resultados mostrados en la primera figura (Fig. 1)

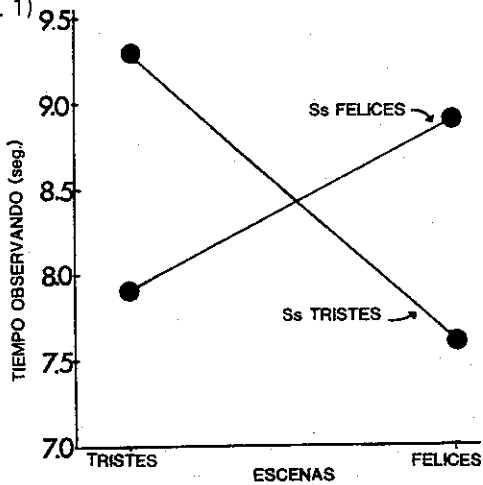


Figura 1

Tiempo promedio de sujetos felices o tristes, transcurrido viendo transparencias que muestran escenas felices o tristes. Datos tomados de Kelley (Nota 1), con permiso.

Aquí se encontró que si los sujetos están felices, pasarán más tiempo viendo las escenas felices que las tristes; si ellos están tristes, pasarán más tiempo viendo las escenas tristes que las felices. A menudo la gente no se daba cuenta de que estaba haciendo esto. Así que ésta es una exposición selectiva a materiales que concuerdan con el estado de ánimo de quien los ve.

Esta diferencia en el tiempo de exposición causa una diferencia en la memoria para dos tipos de fotografías. Cuando se pidió a estos sujetos que recordaran las fotografías, se encontró que los sujetos felices recordaban mucho más escenas felices, mientras que los sujetos tristes recordaban más fotografías tristes. Por lo tanto, la exposición selectiva a material congruente con el estado de ánimo dio pie al aprendizaje selectivo del mismo.

Como una segunda ilustración de selectividad del estado de ánimo, esta vez con material textual escrito, se les pidió a los sujetos que leyeran algunas entrevistas psiquiátricas simuladas, en las cuales un paciente hablaba sobre su infancia a su psiquiatra. El paciente describía brevemente en la narración una serie no relacionada de incidentes felices e incidentes tristes de su vida. A los sujetos que leían la narración se les hizo sentir felices o tristes mientras la leían. Mas tarde, ellos recordaban esta narración con los resultados mostrados en la Fig. 2.

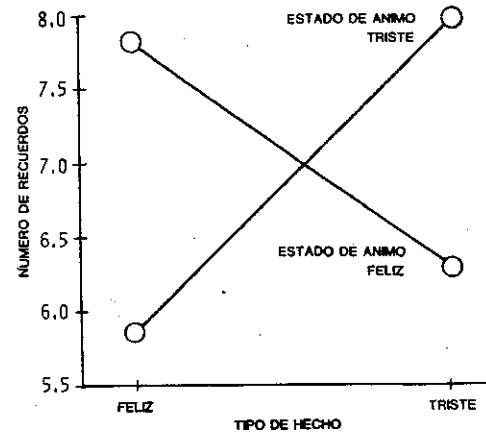


Figura 2

Número de incidentes de historias felices versus tristes recordados por lectores que se encontraban felices o tristes. Tomado de Bower (1981), con permiso.

Aquí se halló que la gente aprendía más acerca de incidentes que concordaban con sus estados de ánimo. Los lectores felices recordaban de una a una y media veces más incidentes felices que tristes, mientras que los lectores tristes recordaban una, una y un tercio más incidentes tristes que felices.

Estos experimentos muestran que la gente aprende más acerca de material que concuerda con sus estados emocionales. ¿Por qué es esto? Como se señaló anteriormente, una razón es que ante una elección dada, la gente prefiere atender al material que concuerda con su ánimo; de este modo, ellos ordinariamente pasan más tiempo leyendo y pensando sobre ese material. Sin embargo, esa no puede ser una explicación completa, porque aún cuando se igualó el tiempo de exposición, la gente todavía recuerda más material congruente con su humor. Así que, ¿qué más podría estar sucediendo? Se han investigado varias hipótesis. La hipótesis que se discutirá propone que el material congruente con el humor es recordado mejor porque está acompañado por una reacción emocional más intensa. Esto es, cuando una persona atiende a material que es congruente con su estado emocional, se asume que esto intensifica o realza sus sentimientos emocionales; sin embargo, cuando él atiende a material que es incongruente con su estado emocional actual, eso causa una reducción en la intensidad de la emoción sentida. Los cambios hipotéticos en la intensidad se muestran en la Figura 3.

Esta muestra los cambios en intensidad de la emoción sentida conforme un sujeto feliz y uno triste leían un episodio feliz en la historia, después un episodio triste, y después otro feliz. De este modo, por ejemplo, un sujeto feliz llegará a estar más feliz conforme lee un incidente feliz, mientras que estará menos feliz conforme lee un incidente triste y viceversa para un sujeto triste. Si se acepta que es más probable que la gente recuerde eventos que están aso-

ciados con reacciones emocionales más intensas, entonces esta fluctuación en la intensidad del estado de ánimo explicaría porqué la gente recuerda mejor el material que es congruente con su estado de ánimo actual.

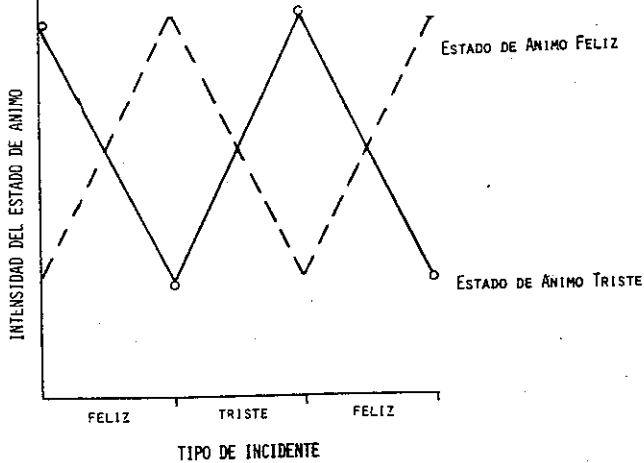


Figura 3

Fluctuaciones hipotéticas en intensidad del estado de ánimo de una persona feliz (línea punteada) o el estado de ánimo de una persona triste (línea sólida) conforme leían una historia que contenía primero un incidente feliz, y después un incidente triste, y luego otro feliz. Los eventos congruentes realzan la intensidad del estado de ánimo, mientras que los eventos incongruentes causan su disminución. Tomado de Bower (1981) con permiso.

Se tienen varias fuentes de evidencia para esta hipótesis de la intensidad del estado de ánimo. Un primer indicio de evidencia es que el material que evoca fuertes reacciones emocionales tiene mayor probabilidad de ser recordado. El efecto básico aquí fue demostrado en otro experimento de Colleen Kelley (Nota 1). Ella presentó a sus sujetos frases breves tales como "Niño perdido", o "Días felices", o "Malas apuestas"; se les instruyó en utilizar estas frases para recuperar un recuerdo específico de sus vidas, y después evaluar la intensidad actual del sentimiento que ellos tenían acerca de ese evento. Después de pasar a través de una serie de 78 frases instigadoras como las señaladas, los sujetos recibieron una prueba sorpresa de memoria, en la que se les pedía recordar todas las frases instigadoras que se les habían dado. Los resultados se muestran en la siguiente figura (Fig. 4)

Esta gráfica (Fig. 4) detalla como la cuantificación de la intensidad dada a una experiencia en el momento que ocurre el estímulo instigador se correlaciona con su recuerdo posterior. Conforme una frase instiga un recuerdo más emocional, el sujeto aumenta notablemente la probabilidad de que recuerde esa frase en una prueba posterior de recuerdo. Por consiguiente, esto proporciona una evaluación directa de la relación entre la intensidad emocional de una experiencia y su recuerdo posterior.

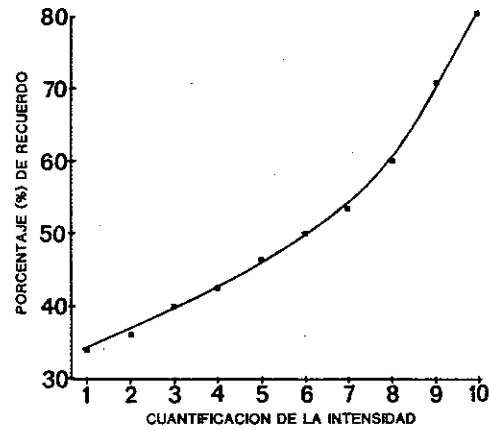


Figura 4

Probabilidad del recuerdo posterior de una frase instigadora del recuerdo relacionada a la intensidad emocional del recuerdo instigado con la frase. La curva ha sido suavizada con promedios móviles de 3 puntos. Datos tomados de Kelley (Nota 1), con permiso.

Desafortunadamente, ese resultado tiene varias interpretaciones, debido a que el material que causa una intensa reacción emocional difiere en muchas formas del material que causa sólo una reacción moderada y quizá algo del material mismo está causando las diferencias en el recuerdo. Los resultados serían más fáciles de interpretar si se pudiera mantener el material constante y simplemente variar la reacción emocional de la persona vía sugestión hipnótica. Tal fue el experimento realizado a continuación por el alumno, Steven Gilligan, quien entrenó a los sujetos a sentirse ya fuera medianamente contentos o estáticamente felices en respuesta a sugestiones hipnóticas. A continuación pasaron a un experimento de recuerdo libre en el cual estudiaron una serie de breves descripciones de eventos, algunos felices, algunos tristes; conforme estudiaban algunos eventos, se les pedía sentirse intensamente felices; conforme otros eventos, se les pedía sentirse sólo medianamente contentos. Posteriormente, mientras estaban en un estado de ánimo neutral, se les pedía que recordaran libremente todos los eventos que habían leído. Se obtuvieron los resultados mostrados en la Figura 5.

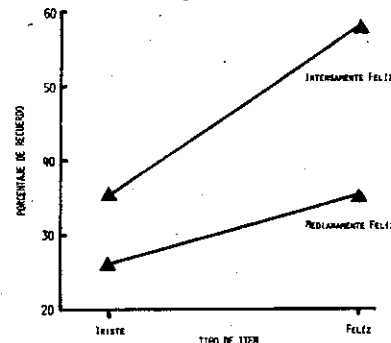


Figura 5

Probabilidad de recuerdo posterior de eventos felices y tristes que fueron experimentados cuando se instruyó a los sujetos que se sintieran ya fuera medianamente ("bajo") felices o intensamente ("alto") felices. Datos tomados de Gilligan y Bower (en prensa), con permiso.

Una vez más, se ve que los sujetos felices recuerdan episodios felices más que episodios tristes; mas importante, los episodios experimentados mientras los sujetos estaban sintiéndose intensamente emocionales eran mejor recordados que los episodios experimentados mientras ellos se sentían sólo moderadamente contentos. Por lo tanto, la hipótesis de la intensidad emocional se ve apoyada.

A continuación se describen nuevamente los pasos de razonamiento: Se encontró que la gente recuerda mejor materiales congruentes con el estado de ánimo aún cuando éstos sean estudiados durante la misma duración que los materiales incongruentes. En seguida, se supuso que la gente recuerda mejor materiales congruentes con el estado de ánimo, parcialmente por que tales materiales producen una reacción emocional más intensa; y ahora se apoya esa hipótesis demostrando que el material que produce una reacción más intensa en verdad es recordado mejor. Esto fue cierto ya fuera de la intensidad ocurriera en una reacción natural al material o fuera producida por sugestión hipnótica. Cabe señalar que Gilligan ha encontrado este efecto de intensidad sobre el recuerdo para las emociones de felicidad y enojo. Sin embargo, el efecto no siempre ocurre para la tristeza o la depresión, quizá porque la depresión intensa activa hábitos de retiro y derrota, los cuales son dañinos para el buen aprendizaje. No se tratará más ese punto aquí, puesto que se ampliaría demasiado el tema.

Esta primera línea de evidencia ha mostrado filtración selectiva en la toma de información; las emociones parecen actuar como filtros que seleccionan y enfatizan eventos medio ambientales que son congruentes con el estado emocional, así que se aprenden mejor estos eventos que los incongruentes.

A continuación, se discutirá cómo la recuperación de los recuerdos se ve afectada por las emociones del momento de los sujetos. Aquí la investigación ha descubierto un tipo de memoria dependiente del estado creada por diferentes estados emocionales. La idea es que los recuerdos que una persona almacena cuando está en un estado emocional son más recuperables posteriormente si puede reentrar a ese mismo estado emocional, pero su recuperación será mucho peor si trata de recordar mientras está en estado emocional diferente al del aprendizaje original. Es como si un estado emocional específico fuera un cuarto específico en una biblioteca en la cual el sujeto coloca registros de memoria y puede recuperar más fácilmente esos registros mediante el sólo regresar a ese mismo cuarto.

Se poseen varios experimentos que muestran esta memoria emocional dependiente del estado. En el primero, se trató que la gente aprendiera a recordar dos listas de 16 palabras, una lista memorizada mientras estaban felices, una segunda lista memorizada mientras estaban tristes. Después, fueron colocados en un estado de ánimo feliz o triste

y se les pidió recordar ambas listas de palabras. Los porcentajes de palabras retenidas se muestran en la siguiente figura (Fig. 6)

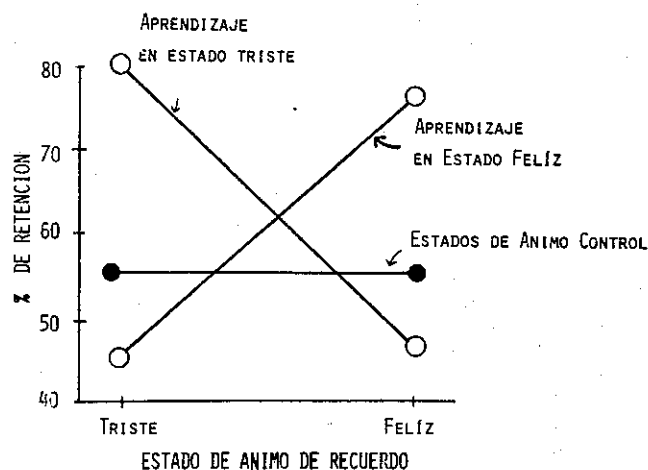


Figura 6

El porcentaje de puntajes de retención varía de acuerdo a la igualdad entre el estado de ánimo del aprendizaje y el estado de ánimo del recuerdo. Las líneas inclinadas se refieren a los sujetos que aprendieron las dos listas en diferentes estados de ánimo. Tomado de Bower (1981), con permiso.

Las personas a quienes se probó en estado triste recordaron más de la lista que habían aprendido en estado triste, mientras que las personas a quienes se probó en estado feliz recordaban más de la lista aprendida en estado feliz. En relación a sujetos control quienes aprendieron y recordaron ambas listas en un sólo estado de ánimo, los sujetos que aprendieron las listas en diferentes estados de ánimo mostraron interferencia cuando recordaban una lista estando en un estado de ánimo desigual y facilitación cuando lo recordaban en un estado de ánimo igualado. Los resultados pueden ser explicados asumiendo que el estado de ánimo de los sujetos llega a estar asociado a los ítems de aprendizaje, que estas asociaciones facilitan el recuerdo cuando las pruebas del estado de ánimo igualan el estado de ánimo bajo el cual fueron aprendidos los ítems, pero interfieren con el recuerdo al atraer asociaciones que compiten cuando los estados de ánimo de la prueba y de la entrada son desiguales.

Esta dependencia del estado de ánimo en el recuerdo libre ha sido repetida varias veces en el laboratorio. Por ejemplo, las personas que son felices recuerdan muchos más eventos felices que eventos tristes de su infancia o de su vida reciente tal como los registran en sus diarios personales; por otro lado, la gente que está triste recuerda relativamente más eventos tristes que felices de sus vidas. No se necesita utilizar la hipnosis para demostrar esta recuperación selectiva. Un experimento reciente de Wark Snyder y Phyllis White (en prensa) indujo felicidad y tristeza a tra-

vés de auto-sugestión sin hipnosis; ellos entonces pidieron a sus sujetos que reportaran eventos personales de la semana pasada. Otros jueces clasificaban los eventos reportados como feliz, triste, o natural, con los resultados mostrados en la siguiente figura (Fig. 7).

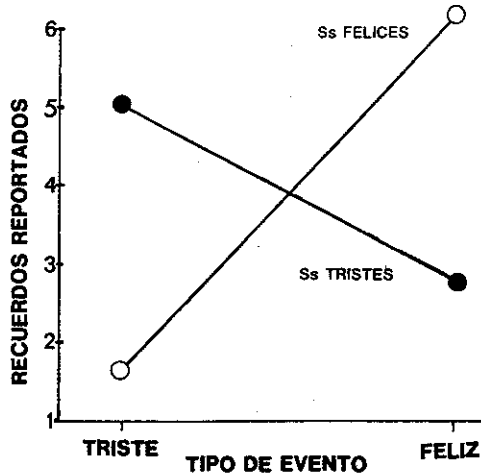


Figura 7

Número de recuerdos felices y tristes de eventos recientes reportados por sujetos felices o tristes. Tomado de Snyder y White (en prensa), con permiso.

Esto nuevamente muestra memoria dependiente del estado: esto es, la gente feliz recuperaba relativamente más recuerdos felices y la gente triste recuperaba relativamente más recuerdos tristes. Esta es una recuperación dependiente del estado puesto que asumimos que la gente se sentía apropiadamente feliz o triste en el momento en que estos eventos tristes o felices ocurrieron originalmente. Por lo tanto, cuando después el sujeto se sienta triste, por ejemplo, ese estado de ánimo recuperará mejor los primeros eventos almacenados en el momento en que estaba triste. La explicación para el recuerdo selectivo de eventos de la vida real es por consiguiente la misma dada para el recuerdo selectivo en nuestro experimento de lista de palabras. En otro lugar, se detalla una teoría de sistema asociativo que explica esta recuperación dependiente del estado de ánimo. Está basada en la idea de que un estado emocional puede servir como una señal que llega a estar asociada a eventos que ocurren junto con esa emoción y que esta señal puede activar e instigar el recuerdo de esos mismos eventos cuando la persona re-entra ese estado de ánimo. No se continuará esa teoría aquí, debido a que se publicó en 1981 en un artículo en la revista **American Psychologist**.

En su lugar, se discutirán algunas otras influencias que las emociones tienen sobre los procesos cognoscitivos. Cuando las emociones surgen fuertemente, los conceptos, palabras, temas y reglas de inferencia que están asociados con esa emoción llegarán a ser marcados y altamente dis-

ponibles para su uso por el sujeto emocional. Por lo tanto se puede esperar que la persona emocional use procesamiento de arriba abajo ó conducido por la expectativa de su medio ambiente social. Esto es, su estado emocional traerá a disposición ciertas categorías perceptuales, ciertos temas, ciertas formas de interpretar el mundo que es congruente con su estado emocional; estos juegos mentales actúan como filtros interpretativos de la realidad y como prejuicios en sus juicios. A continuación se discutirán brevemente algunos de estos efectos, los cuales están listados en la Tabla 1.

TABLA 1

Una lista de algunos procesos cognoscitivos influenciados por la emoción.

1. Asociaciones Libres
2. Temas de Fantasías (Historias TAT)
3. Opiniones instantáneas de la Gente
4. Juicios de Probabilidad de Eventos
5. Juicios Inter-Personales
6. Auto percepción.
7. Autoconfianza.

Primero, la emoción afecta las asociaciones libres. En un experimento los sujetos se sentían felices, tristes o enojados conforme asociaban libremente palabras neutrales. Sus asociaciones libres a menudo revelaban este estado de ánimo. Por ejemplo, a un sujeto que estaba feliz se le daba la palabra estímulo "vida" y dio como asociaciones libres encadenadas las palabras "amor, libertad, diversión, abierto y júbilo". Otro sujeto que estaba enojado respondió a "vida" con las asociaciones "luchar, fatiga, pelea y competencia". Muchas de estas asociaciones eran así de obvias. La teoría del sistema asociativo implica este sesgo porque supone que el estado de ánimo prevaleciente actúa como una fuente de activación constante, de modo que las palabras asociadas más activadas yacen en puntos de intersección en el sistema asociativo entre el estado de ánimo y las palabras estímulo. De este modo, las asociaciones típicamente satisfacen restricciones conjuntas sugeridas por el estado de ánimo y la palabra estímulo.

Segundo, se encontró que la emoción influenciaba el tipo de fantasías y ensoñaciones que tiene la gente. Como una demostración, en un experimento, se les pidió a los sujetos felices o tristes que elaboraran historias acerca de lo que estaba sucediendo en varias fotografías del Test de Apercepción Temática o TAT. Se halló que, en general, el contenido de las historias era fuertemente afectado por el estado de ánimo de la persona. La gente feliz contó historias felices acerca de éxito o romance, mientras que los sujetos enojados contaron historias agresivas acerca de con-

flictos y disturbios. Esto es comprensible si se supone que emociones tales como el enojo ó la felicidad sugieren un tema tal como conflicto o romance, alrededor del cual se elabora entonces una historia en la imaginación.

Tercero, la teoría implica que el estado de ánimo influenciará las decisiones rápidas instantáneas acerca de la gente familiar o temas acerca de los cuales han almacenado impresiones heterogéneas. En uno de los experimentos se les pidió a los sujetos que dieran breves esbozos de personalidad de gente familiar en sus vidas, tales como un maestro, un pariente o un amigo. Describieron algunos caracteres mientras estaban felices y otros mientras estaban enojados. Encontramos que estas decisiones instantáneas estaban fuertemente influenciadas por el estado de ánimo transitorio del sujeto. Los sujetos felices tendían a dar descripciones muy benéficas y amigables de sus conocidos; los sujetos enojados tendían a ser faltos de benevolencia, casi despiadados en criticar a sus amigos.

Si la gente ha almacenado una variedad de impresiones acerca de personas familiares, entonces se puede suponer que el estado actual del sujeto causa recuperación de recuerdos principalmente positivos o negativos de esa persona. De esta manera, la evaluación resumida de ese amigo puede estar prejuiciada por la disponibilidad de las opiniones positivas versus las negativas que le vienen a la mente. Por lo tanto, este prejuiciamiento en la evaluación es sólo una forma disfrazada de la memoria dependiente del estado de afectividad.

También se ha investigado cómo los estados de ánimo felices versus los depresivos influencian los juicios de las personas acerca de las probabilidades subjetivas de eventos futuros (Nota 2). Después de inducir un estado de ánimo feliz o depresivo en los sujetos, se les pidió estimar la probabilidad de cada uno de varios eventos futuros posibles. La mitad de los eventos futuros eran positivos ó bienaventurados y la mitad eventos negativos o desastres; dentro de cada grupo, la mitad eran eventos personales, y la mitad eventos nacionales o mundiales. Por ejemplo, se les pidió a los sujetos que estimaran la probabilidad de que dentro de los siguientes tres años, ellos tomaran unas vacaciones en Europa; o que en los siguientes cinco años se vieran involucrados en un accidente automovilístico serio; o que dentro de los siguientes diez años hubiera un gran desastre en una planta de poder nuclear en California. Se instó a los sujetos que fueran tan objetivos como les fuera posible en sus estimaciones y todos sinceramente creyeron que no eran influenciados por sus estados de ánimo.

No obstante, el estado de ánimo de la gente influenció dramáticamente sus estimaciones de probabilidad subjetivas comparadas con las estimaciones dadas por sujetos con-

trol quienes se encontraban en un estado de ánimo neutral. Los resultados se muestran en la siguiente figura (Fig. 8).

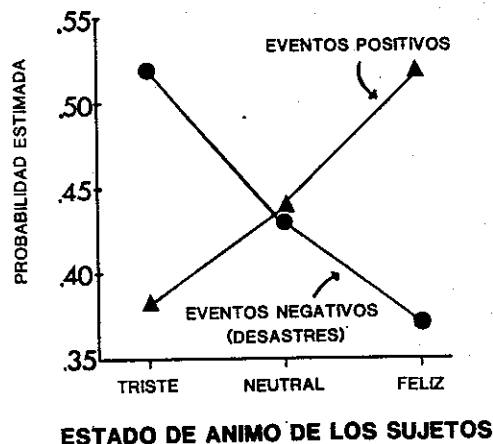


Figura 8

El promedio de estimaciones de probabilidad de eventos positivos ("bienaventurados") y de eventos negativos ("desastres") de sujetos que se encontraban en un estado de ánimo feliz, neutral o triste. Datos tomados de Wright y Bower (Nota 2), con permiso.

Mientras que estaban felices, los sujetos aumentaron su probabilidad de estimación de eventos futuros positivos o bienaventurados y redujeron sus estimaciones de eventos futuros negativos o desastres. Por otro lado, los sujetos deprimidos hicieron exactamente lo contrario; aumentaron su probabilidad de estimar desastres y redujeron sus estimaciones de la probabilidad de eventos positivos. Estas diferencias fueron bastante contundentes y bastante consistentes a través de los sujetos e ítems. Los efectos son tan grandes para los eventos internacionales como para los eventos personales que afectan directamente al sujeto. Aquí está entonces el optimismo de las personas felices y el pesimismo de las deprimidas.

Para explicar este resultado, se señala que la gente utiliza una estrategia de estimación de la probabilidad de un evento de acuerdo a que tan rápidamente puede recuperar ejemplos de él de su memoria. Por lo tanto, al estimar la probabilidad de ser dañado en un accidente de auto, una persona podría tratar de recordar episodios relevantes que lo involucran a él mismo o a sus amigos en accidentes de auto o historias del periódico acerca de tales accidentes. Entonces ajusta sus estimaciones de probabilidad de acuerdo a qué tan fácilmente recupera ejemplos de la memoria. Debido a esta dependencia de estado de ánimo en la recuperación, los recuerdos de episodios congruentes con el estado de ánimo parecen estar más disponibles; de ahí que las estimaciones de la probabilidad lleguen a estar dramáticamente prejuiciadas en una dirección congruente con el estado de ánimo. Por lo tanto, los sujetos felices pensarán

que es muy probable que ocurran los eventos felices, mientras que los sujetos deprimidos pensarán que es muy probable que ocurran los desastres.

Pasando al siguiente punto, también se encuentra que el estado de ánimo de un sujeto afecta fuertemente sus juicios acerca de la conducta de otra persona hacia él. Las percepciones sociales de lo que alguien está haciendo o de lo que está sucediendo alrededor, están fuertemente matizadas con subjetivismo y evaluación. El significado de las acciones de la gente no es dado objetivamente, sino que más bien es proyectado sobre esas acciones de acuerdo a las evaluaciones. Se tienen que leer las intenciones escondidas detrás de las palabras y acciones de la gente. En esa lectura la premisa emocional de la cual se inicia influye fuertemente cómo se interpreta la conducta. Por lo tanto, se tiene que decidir si un estudiante que discute en clase está siendo franco ó está siendo hostil, si está mostrando persistencia admirable o terquedad. Se debe discernir si las acciones de un policía hacia un criminal ilustran arrojo temerario o total descuido. Claramente, los juicios que se emiten dependen de cómo las acciones impactan a un sujeto y cómo este se siente acerca del actor. La gente feliz tiende a ser caritativa, amorosa y positiva en sus interpretaciones de otros. La gente deprimida rápidamente nota cualquier signo de pérdida de amistad, exagera la más ligera crítica y sobre interpreta observaciones personales y críticas de ello mismo. La gente enojada es belicosa, tiende a ser poco caritativa, presta a encontrar fallas, a tomar ofensas. Ellos pueden desquitar su enojo sobre la gente que les rodea que no tienen nada que ver con el surgimiento de su enojo; ésta es la base para que una persona pague las culpas de otra.

Estas influencias emocionales sobre los juicios personales se aplican muy bien cuando la gente se está juzgando a sí misma y a su propia conducta. Por ejemplo, los pacientes psiquiátricos deprimidos son notorios por criticarse a ellos mismos por lo que ellos perciben como sus acciones reprobables e incompetentes. Uno de los experimentos (Nota 3) investigó si el estado emocional de un sujeto influenciaría su percepción momento-a-momento de su propia conducta. Específicamente surge la pregunta si estudiantes universitarios se verían naturalmente ellos mismos como incompetentes y socialmente faltos de habilidades si se veían a ellos mismos mientras se sentían socialmente rechazados. Por el contrario, se deseaba ver si ellos se verían a ellos mismos como si se comportaran con acciones positivas y socialmente hábiles, si ellos se vieran a ellos mismos mientras se sentían felices. Esto adquirió un experimento de dos días. En el primer día se entrevistó a los sujetos durante 20 minutos sobre temas personales y esto se videograbó con su conocimiento y consentimiento. El siguiente día ellos regresaron y aprendieron cómo calificar las entrevistas videograbadas para conductas con-

versacionales pro-sociales, positivas, o autosociales, negativas. Ejemplos de conductas positivas eran sonreír, inclinarse hacia adelante y contribuir con observaciones amistosas; las conductas negativas fueron fruncir el ceño, mirar a lo lejos, hacer muecas y así sucesivamente. Los sujetos aprendieron a calificar tales conductas cada 10 segundos mientras observaban a una persona en una cinta de video. Después de esto, los sujetos fueron hipnotizados. A la mitad de ellos se les pidió que recordaran y revivieran en la imaginación un momento de éxito social en que se hubieran desempeñado perfectamente bien y se sintieran bien acerca de ellos mismos. A los sujetos restantes se les pidió recordar y revivir un momento de falla social, en que se hubieran sentido desconcertados y socialmente rechazados debido a algo embarazoso o penoso que hubieran hecho. Después se pidió a los sujetos mantener este estado de ánimo mientras veían la videograbación de 20 minutos de ellos mismos siendo entrevistados el día anterior. Cada 10 segundos ellos tenían que notar al menos una conducta positiva, negativa o neutral que observarían en ellos mismos.

Los resultados principales se muestran en la siguiente figura (Fig. 9).

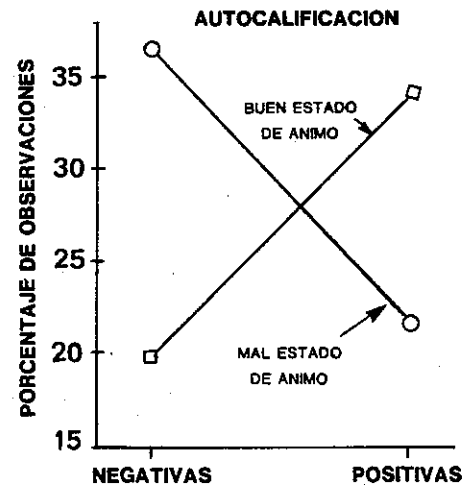


Figura 9

Auto observación de conductas positivas y negativas por sujetos que se sentían bien o mal acerca de ellos mismos. Tomado de Forgas, Bower y Krantz (Nota 3), con permiso.

Esta muestra los porcentajes de todos los juicios que caen dentro de las categorías pro-social y anti-social. La gráfica muestra que la gente que se sentía socialmente rechazada y en un mal estado de ánimo se percibía a sí misma en la entrevista videograbada, exhibiendo muchos más actos negativos socialmente ineptos, que actos positivos prácticos. En contraste, los sujetos que estaban con buen estado de ánimo percibieron más acciones pro-sociales.

les positivas que acciones negativas en ellos mismos. Estas diferencias están todas "en el ojo del espectador" puesto que los jueces neutrales valoraron los dos grupos de sujetos como que exhibían proporciones aproximadamente iguales de conductas positivas y negativas. Los resultados ilustran qué tan ambiguo es el "lenguaje del cuerpo", porque éstos son juicios perceptuales momento-a-momento, no evaluaciones retrospectivas. Por lo tanto parece que la conducta social es casi un lienzo blanco sobre el cual los receptores proyectan una imagen de acuerdo a sus estados de ánimo. Ellos pueden incluso proyectar una película sobre ellos mismos, que varía de acuerdo a sus estados de ánimo actuales.

Tales influencias emocionales sobre los juicios sociales pueden ser explicadas por la teoría del sistema asociativo. El estado de ánimo del perceptor activa y alista a la prontitud ciertos conceptos congruentes con el estado de ánimo, hipótesis y reglas de inferencia. Estas son empleadas en el procesamiento activado por la expectativa o de arriba-abajo para clasificar los gestos ambiguos, frases y expresiones que una persona realiza durante una conversación.

En una línea final de investigación, se ha descubierto que los sentimientos emocionales de una persona tienen un gran impacto sobre su autoconfianza y su autoestima. En particular, el estado emocional de una persona influye sus creencias acerca de su eficacia, habilidad y destreza en el desempeño de sus actividades sociales, intelectuales y físicas. El Profesor Albert Bandura de la Universidad de Stanford ha planteado la hipótesis de que la ejecución de una persona de alguna acción estará fuertemente influenciada por sus sentimientos de eficacia o destreza en esa actividad. Por lo tanto, un hombre que es socialmente ansioso y muy penoso con las mujeres predecirá que es inepto e incompetente al interactuar románticamente con ellas. Estas predicciones derrotistas a menudo se convierten en profesías autoverificadas puesto que las acciones llevadas a cabo sin confianza o convicción a menudo son de pobre calidad y dejan una mala impresión sobre otros.

Parte de la meta de la psicoterapia con tales personas sería aumentar su sentido de destreza o eficacia tomando en cuenta esas conductas que les causan problemas.

Anteriormente se vió cómo la felicidad y la depresión influyen las predicciones de una persona acerca de eventos impersonales en el futuro. En el siguiente experimento surge la pregunta si tales emociones afectarían también las predicciones de una persona acerca de su propia ejecución en una variedad de actividades. En este experimento, realizado con el alumno David Kavanagh (Nota 4), se le pidió a algunos sujetos que se pusieron ellos mismos en un estado de ánimo feliz mediante el recordar una experiencia

exitosa, mientras que otros sujetos se pusieron ellos mismos en un estado de ánimo triste recordando una experiencia no exitosa. Entonces, después de que se les había ocultado el propósito del experimento, se les pidió predecir la probabilidad de que en la situación de su vida típica pudieran tener éxito en una variedad de actividades. Las preguntas involucraban habilidades en atraer a alguien del sexo opuesto, competencia en iniciar y mantener relaciones románticas, habilidad en tratar efectivamente con todo tipo de gentes, y habilidad en una variedad de actividades atléticas e intelectuales. Para cada actividad, el sujeto estimaba la probabilidad de que en su vida normal pudiera ejecutar exitosamente esa actividad a un nivel de competencia especificado. Los resultados se muestran en la Figura 10.

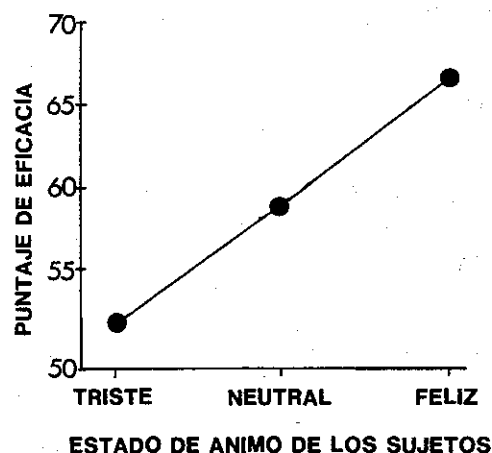


Figura 10

Promedio de puntajes de auto eficacia, o predicción de la habilidad de la ejecución a través de diversas actividades, para sujetos que se sentían tristes, neutrales o felices acerca de ellos mismos. Datos tomados de Kavanagh y Bower (Nota 4), con permiso.

Aquí se muestra que, con respecto a sujetos control que se encontraban en un estado de ánimo neutral, la gente que estaba feliz tenía un elevado sentido de autoeficacia, mientras que la gente deprimida tenía un sentido de autoeficacia, mientras que la gente deprimida tenía un sentido de autoeficacia mucho más reducido. La gente feliz predice que tendrá éxito en todo tipo de tareas; la gente deprimida predice que fallará. Esto es importante porque del trabajo de Bandura sabemos que estos sentimientos de autoconfianza y autoeficacia determinan cuales actividades intentará una persona y cuanto tiempo persistirá con una actividad no recompensada. Estos son aspectos importantes de la ejecución, por ejemplo, para pacientes neuróticos que están asustados, apenados o simplemente aprendiendo nuevas habilidades sociales de las cuales carecían anteriormente. La importancia de estos resultados es que la autoeficacia de una persona y por consiguiente su ejecución real en ta-

reas que requieren coraje y persistencia variarán enormemente dependiendo de su estado emocional temporal. Por lo tanto, el consejo a los psicoterapeutas sería que hicieran que el paciente revisara varias experiencias exitosas en su imaginación antes de tratar de llevar a cabo una conducta atemorizante que anteriormente tenían miedo de hacer.

Los experimentos que se han revisado ilustran que lo que la gente ve y la forma como interpreta la situación varía con la forma en que se siente. Se conoce que existe gente que habitualmente ve el lado malo de las cosas, quien puede encontrar algunas nubes para preocuparse en cada forro plateado.

Los esfuerzos de investigación todavía están en etapas tempranas, pero ya se están abatiendo algunos viejos mitos. Un mito fuertemente señalado es que las personas son criaturas racionales, que son aparatos de almacenamiento de información, que están en buen estado de funcionamiento y pueden llegar a sus evaluaciones y decisiones y decisiones racionalmente y sin prejuicios. Todos los sujetos creían este mito; ellos creían que estaban siendo totalmente objetivos, que sus emociones no estaban influenciando sus juicios y percepciones de ellos mismos y su mundo. Se encontró que la gente simplemente no puede hacer a un lado sus emociones las cuales parecen traslucirse en casi todo lo que hacen. Además, esto ocurre a pesar de sus intentos de hacer lo contrario. La cognición está difundida con la emoción.

Se piensa que si se aprecian estos hechos científicos acerca de cómo las emociones colorean dramáticamente la memoria y el juicio, se podrían ganar un mejor entendimiento y tolerancia para las diferencias en los juicios y perspectivas de cada persona. Esto incluye muy especial-

tre la psicología en Estados Unidos y la psicología en México.

REFERENCIAS

- Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977, **84**, 191-215.
- Bower, G. H. Mood and memory. *American Psychologist*, 1981, **36**, 129-148.
- Forgas, J. P., Bower, G. H., & Krantz, S. E. Mood and self-perception in formal and informal social settings. Manuscript in preparation. Psychology Department, Stanford University. 1982.
- Kavanagh, D. & Bower, G. H. Mood effects on self-efficacy judgments. Manuscript in preparation. Psychology Department, Stanford University. 1982.
- Kelley, C. Effects of mood on selective attention and on the emotional impact of events. Unpublished paper. Psychology Department, Stanford University, May. 1982.
- Snyder, M. & White, P. Moods and memories: elation, depression and the remembering of the events of one's life *Journal of Personality*, in press.
- Wright, W. F. and Bower, G. H. Mood effects on subjective probability assessment. Unpublished manuscript. Psychology Department, Stanford University, 1981.

