

146
3



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**EVALUACION PSICOFISIOLOGICA DE DIVERSAS
ESTRATEGIAS PARA LA EXPRESION EMOCIONAL**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

MARIA DEL SOCORRO MARTINEZ BERNABE



DIRECTOR DE TESIS: LIC. PABLO VALDERRAMA ITURBE.

**FACULTAD
DE PSICOLOGIA**

MEXICO, D. F.

1986

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

RESUMEN

En este estudio se describen los hallazgos obtenidos al evaluar la eficacia de la técnica de Expresión Emocional Autorreflexiva del Dr. James Pennebaker (1994).

Para tal efecto se comparo la técnica en las siguientes modalidades: escritura individual vs. escritura grupal, expresión escrita vs. expresión oral y una combinación de escritura-expresión oral con las modalidades aisladas.

La muestra evaluada estuvo constituida por 40 estudiantes de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de México y por 15 profesores-terapeutas de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México. Con ellos se formaron 6 grupos experimentales que expresaron sus emociones relacionadas con hechos traumáticos en el contexto de un taller para el control de estrés.

Se utilizaron dos instrumentos de autorreporte: el Cuestionario de Ansiedad Cognoscitiva Somática (CACCS) y la Escala de Predisposición a la Activación (EPA). Reportes Subjetivos (lista de chequeo de emociones, evaluaciones anecdóticas) y un aparato electrónico para el registro de la temperatura periférica de los participantes.

Al analizar los datos del CACS y la EPA mediante la prueba estadística "T" de Student no se encontraron diferencias significativas entre los grupos. Esto quiere decir que todos los grupos eran homogéneos en cuanto a sus niveles de ansiedad inicial.

Se encontró que la expresión emocional realizada en un contexto grupal produjo mayores beneficios fisiológicos y emocionales que la escritura en forma individual.

La expresión oral genero mayor amenaza en comparación con la escritura, pero parece ser prometedor el hecho de que también genera bienestar. La técnica combinada resulto más eficaz, en el grupo de especialistas de la U.A.E.M. que en el de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la U.N.A.M.

Se concluye que todas las formas de expresión emocional son benéficas, aunque lo son más cuando se hacen combinando las técnicas y realizandola en un ambiente grupal.

INDICE

INTRODUCCION	1
---------------------	---

EXPRESION EMOCIONAL E INHIBICION: SUS EFECTOS EN LA SALUD

1. <i>Introducción Histórica</i>	5
2. <i>Autodivulgación y Relaciones Intimas</i>	7
3. <i>El Modelo de la Inhibición Activa</i>	10
4. <i>Inhibición, Revelación y Salud</i>	18
5. <i>Conclusión</i>	22

OBJETIVOS	24
------------------	----

METODO

A) <i>Sujetos</i>	25
B) <i>Instrumentos</i>	26
C) <i>Conformación de los Grupos</i>	31
D) <i>Procedimiento</i>	33

RESULTADOS

1) <i>Comparación Escritora Individual vs. Grupal</i>	44
2) <i>Comparación Escritora Grupal vs. Expresión Oral</i>	52
3) <i>Comparación Escritora Grupal vs. Escribir-Hablar</i>	57
4) <i>Comparación Grupo Expresión Oral Grupal vs. Escritura-Hablar</i>	66
5) <i>Descripción de la Técnica Combinada</i>	87

6) <i>Contenido de los Ensayos</i>	92
7) <i>Evaluación Anecdótica</i>	95
DISCUSION .	103
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	118
ANEXOS	121
1) <i>Questionario de Ansiedad Cognoscitiva-Somática</i>	122
2) <i>Escala de Predisposición a la Activación</i>	123
3) <i>Escribiendo sus Secretos Encontrando el Mecanismo del Cambio Individual</i>	124
4) <i>Análisis de Textos de Escritura Emocional (Procedimiento de Evaluación)</i>	125
5) <i>Frases para el Entrenamiento Autogénico</i>	127
6) <i>Lista de Palabras del Ejercicio "B". Escribiendo sus Secretos</i>	129
7) <i>Cambios Producidos en la Temperatura de la Piel por Realizar Ejercicios de Escritura Emocional Autorreflexiva</i>	130
8) <i>Distribución Percentilar de los Cambios en la Temperatura Periférica Producidos por la Escritura Emocional-Autorreflexiva</i>	131

A LA LIC. SILVIA HERNANDEZ E.

*Por iluminar siempre mi camino con su ayuda, cariño y comprensión.
Por darme fortaleza y enseñarme con su ejemplo a vencer las
adversidades de la vida.*

Con todo mi amor Gracias.

A MIS PADRES Y HERMANAS

Por sus cuidados, tiempo y apoyo. Mi eterno agradecimiento.

A MI QUERIDA " ABUE "

Muchas Gracias por tu cariño incondicional y los momentos felices que siempre me regalaste.

A MIS AMIGAS:

Ale, Marisela, Mabel, Liz, Lucero, Paty y Yazmín.

Por compartir conmigo su cariño y enriquecerme con su amistad.

A LA VIDA *por darme la oportunidad de disfrutar este momento.*

I N T R O D U C C I O N

INTRODUCCION

La cantidad de personas que exteriorizan sus emociones negativas generadas por un hecho traumático es mínima, debido a que la mayoría las niega o las Inhiben. Sin embargo, dentro de las consecuencias que trae consigo el no hablar sobre acontecimientos impactantes se encuentran: a nivel emocional los trastornos de ansiedad, depresión e ira; a nivel social, el retraimiento y los sentimientos de apatía y a nivel corporal los desórdenes gastrointestinales, migraña, Insomnio e hipertensión arterial, entre otros. (Domínguez, Valderrama y Pennebaker, 1995).

Lo anterior hace evidente la necesidad tan importante de aplicar técnicas psicológicas que disminuyan el trabajo de la Inhibición, para contribuir al mejoramiento de la salud mental y física de las personas.

La técnica " Escritura Emocional autorreflexiva " del Dr. James W. Pennebaker (1994), representa una estrategia de intervención para lograr el objetivo señalado en el párrafo anterior. Estudios realizados en nuestro país por un grupo de psicólogos de la Facultad de Psicología de la U.N.A.M., han incorporado la técnica objeto de este estudio, a su trabajo clínico, en apoyo a una línea de investigación sobre el estrés (Domínguez, y Cols.,1996).

Este equipo de trabajo también ha probado su eficacia en otras poblaciones como por ejemplo, pacientes con dolor crónico (en el Centro Nacional para el Estudio y Tratamiento del Dolor, del Hospital General de México de la Secretaría de Salud) y, desde 1992 hasta 1994, mediante la implementación de un curso de capacitación denominado: "Calidad de Vida. Medición y Control del Estrés Laboral", en personal administrativo (nivel operativo y mandos medios) de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

En el período 1993-1997 el Centro de Servicios Psicológicos de la propia facultad funciona como escenario para la impartición de talleres encaminados al manejo de estrés, en los que se utiliza la técnica para contrarrestar los efectos emocionales, cognoscitivos y sociales que trae consigo la inhibición, favoreciendo la revelación de experiencias desagradables y traumáticas.

En la experiencia personal, primero como usuaria y posteriormente como colaboradora de los mencionados talleres, he comprobado que constituyen un procedimiento rápido y eficaz para que la gente pueda confrontar en forma oral o escrita, con un estilo autorreflexivo, sus emociones. Esto ayuda a darle una lógica a los conglomerados de emociones. De esta manera se analiza y se comprende mejor la experiencia traumática, reduciendo el impacto psicofisiológico de la inhibición.

Dada la importancia y utilidad de la técnica, nos propusimos comparar la eficacia de dos estrategias para promover la expresión de las emociones: vía oral y escrita, en combinación con técnicas de relajación.

Para lograr tal objetivo, se conformaron grupos experimentales constituidos por estudiantes de primer semestre de la Facultad de Psicología de la U.N.A.M. y por un grupo de terapeutas del Centro de Servicios Psicológicos de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Todos los sujetos participaron en talleres titulados: "Manejo de Estrés, Promoviendo el Bienestar Emocional". En ellos se ayudó a los participantes a expresar sus experiencias negativas y traumáticas, por medio del lenguaje oral o escrito, de las que en la mayoría de las veces se ha evitado hablar o pensar.

Con el fin de probar la eficacia de la técnica se comparó también la estrategia de escribir de manera grupal vs. individual.

Se realizaron mediciones de la temperatura periférica de la mano dominante, para monitorear objetivamente los cambios psicofisiológicos producidos al exteriorizar las emociones relacionadas con acontecimientos

traumáticos, mediante el uso de las técnicas.

Finalmente, pretendemos con esta estrategia de Intervención terapéutica hacer frente a las diferentes problemáticas emocionales que se nos presentan en el ejercicio de la práctica profesional, contribuyendo al mejoramiento de la salud física y mental de la población.

EXPRESION EMOCIONAL E INHIBICION: SUS EFECTOS EN LA SALUD

1. INTRODUCCION HISTORICA

A lo largo de la vida el ser humano se enfrenta a eventos estresantes que van desde los cotidianos como congestionamientos, conflictos familiares y problemas económicos hasta devastaciones graves como terremotos, accidentes e inundaciones entre otros. Esto da como resultado una serie de emociones negativas (coraje, temor, ansiedad, tristeza, culpabilidad, envidia) que actúan como influencias poderosas modificando la forma de pensar, sentir y actuar, así como la salud en general de las personas.

Lo anterior parece una circunstancia propia del mundo moderno. Sin embargo, nuestros antepasados ya conocían la importante relación que existe entre no expresar las emociones y su impacto en la salud.

Antes de la llegada de los españoles al llamado "Nuevo Mundo", los indios de América del Norte y del Sur habían elaborado rituales de confesión en los cuales los miembros de las tribus revelaban a sus compañeros las fechorías cometidas (Pennebaker, 1994, p.13).

Una evidencia de lo anterior se encuentra en nuestro país.

Específicamente entre las culturas mayas y nahuas. Estos se ocuparon en darle importancia al manejo de las emociones a través de lo que actualmente conocemos como un juguete artesanal llamado "cuenta penas".

Este consiste en una caja pequeña de madera con cuatro muñecos de tela representando a una pareja adulta un niño y una niña (Domínguez, Valderrama y Pennebaker 1995, p.3).

Según sus creencias, cuando un niño tenía una pena se le entregaba esta cajita, con el fin de que antes de ir a dormir escogiera a un muñequito (el que le inspirara más confianza); para contarle su pena. Una vez terminado su relato el muñequito se colocaba bajo la almohada o cama. Al amanecer el muñequito habría desaparecido, junto con la pena.

Lo anterior, ilustra cómo estas culturas utilizaban la expresión de emociones para preservar la salud de los suyos.

A finales del siglo XIX, Sigmund Freud desarrolló una teoría de la personalidad la cual señalaba los beneficios de confrontar un trauma. Muchas de sus primeras ideas se derivaron de una técnica llamada "cura por el habla" de la que fue pionero Joseph Breuer. (Breuer y Freud, 1968, p.33).

Breuer utilizó la hipnosis como un tratamiento efectivo para la

atención de personas con síntomas de parálisis, ceguera o sordera histérica, los cuales aparentemente no tenían alguna base física. Para este científico, el hecho de que sus pacientes hablaran sobre las causas de sus síntomas, fue la causa de su alivio.

Ambos autores pensaban que el valor de la cura por el habla radicaba en su capacidad de liberar sentimientos guardados. Consideraban esta liberación como descarga de la tensión psíquica.

2. AUTODIVULGACION Y RELACIONES INTIMAS

Dentro de la psicología social actual, la expresión de emociones se identifica con el concepto de Autodivulgación, para referirse a cierto tipo de conducta social entre dos o más personas en donde se producen divulgaciones verbales de índole personal (Nina, 1985, p.23). Esta autora revisa a algunos reportes de Investigación relacionados con el tema.

Hagamos una breve reseña de ellos:

Por ejemplo, señala que Lewin (1948) realizó una investigación con alemanes y norteamericanos para analizar las diferencias culturales existentes en sus relaciones interpersonales. Los resultados indicaron que los norteamericanos autodivulgaban fácilmente a nivel superficial en

comparación con los alemanes, quienes autodivulgaban poco, pero lograban relaciones más profundas.

Jourard (1964), por su parte encontró en la autodivulgación un factor determinante para la salud mental. Realizó estudios para determinar las diferencias existentes entre el hombre y la mujer al autodivulgar. Los resultados mostraron una mayor autodivulgación en las mujeres que en los hombres.

Sin embargo, Sermat y Smith (1975) obtuvieron resultados opuestos: divulgaban más las personas del sexo masculino. Otros estudios evidenciaron en ambos sexos una cantidad igual en la información al divulgar (Certener, 1973; Shapiro y Swensen, 1977).

También, se han estudiado diferentes aspectos de la autodivulgación en la relación marital; proceso mediante el cual se espera un intercambio de sentimientos, miedos, percepciones y otros aspectos de sí mismo por parte de los cónyuges (Nina Estrella, 1985, p.26).

Komorasky (1962) realizó una investigación con matrimonios de clase obrera, para analizar las diferencias de los cónyuges al autodivulgar. Los resultados indicaron una mayor divulgación de los sentimientos de las

esposas en comparación con los esposos quienes se mostraron menos expresivos. Tales diferencias, son explicadas por la investigadora como una causa de los roles establecidos por la sociedad para cada sexo.

Otro de los aspectos analizados por Komorasky (1962) es la influencia que ejerce el nivel educativo en las autodivulgaciones de la pareja conyugal.

Obtuvo en sus resultados que, para la mayoría de los sujetos con estudios de preparatoria (High School) concluidos, es importante la comunicación en el matrimonio, en oposición a los de menor nivel educativo.

Burke y otros (1976) analizaron las variables edad y los años de casados en la autodivulgación marital. Encontraron en las parejas de mayor edad y con más años de casados, una menor divulgación entre sí.

Al estudiar los motivos por los cuales una pareja divulga sus problemas, Burke y sus colaboradores encontraron razones similares en ambos sexos para divulgar, destacando, entre las principales: el buscar una solución al problema, el poder relajarse emocionalmente y buscar la comprensión del cónyuge.

En los últimos 10 años, algunas corrientes de pensamiento como la

Bionergética, la Gestalt y el psicodrama utilizan los gritos, el llanto, la risa u otros mecanismos como medio para descargar emociones (Baron, 1985, p.388).

3. EL MODELO DE LA INHIBICION ACTIVA.

Existen otras aproximaciones que otorgan un importante valor a la expresión de emociones en los individuos. Afirman que el guardarse los sentimientos puede ser estresante.

Bajo esta perspectiva, desde 1983, un psicólogo estadounidense de la Universidad Metodista del Sur de Dallas, llamado James W. Pennebaker, ha investigado sistemáticamente los efectos en la salud de las personas al escribir y hablar acerca de experiencias traumáticas, de las que han evitado hablar o pensar (Domínguez, Valderrama y Pennebaker 1994, p.16).

A este esfuerzo de ocultar las emociones le llamó Inhibición Activa, la cual puede contribuir indirecta o directamente al deterioro del estado de salud físico y mental de las personas que acostumbran practicarla.

La inhibición es un trabajo físico. Para inhibir de manera activa los pensamientos, sentimientos o comportamientos se necesita un trabajo de tipo fisiológico. Implica un esfuerzo consciente para no pensar, sentir o comportarse de cierta forma. A corto plazo, la inhibición se refleja en

cambios biológicos como aumento en la transpiración. Al paso del tiempo actúa como fuente acumulativa de estrés sobre el cuerpo, aumentando la probabilidad de problemas físicos y psicológicos relacionados con el estrés.

Entre más esfuerzo se emplee en Inhibir algo, mayor es el estrés al que se somete el cuerpo.

Afecta también la habilidad de pensar, ya que cuando se ocultan pensamientos y sentimientos asociados con un hecho importante, no se puede llegar a pensar en ello de manera integral (Pennebaker, 1994, p.25).

Al ocultar un suceso impactante, no se translada al lenguaje, de esta manera se impide su comprensión y asimilación. Como consecuencia, esas importantes experiencias inhibidas pueden aparecer en forma de sueños, murmuraciones y trastornos de pensamiento.

Lo opuesto a la Inhibición es la confrontación (hablar abierta y deliberadamente de sucesos importantes a la vez que se admiten las emociones implicadas). La confrontación disminuye los efectos negativos de la Inhibición. El expresar las emociones generadas por un trauma, reduce de manera inmediata el trabajo fisiológico de la Inhibición (Pennebaker, 1994, p.26).

Con el transcurso del tiempo, si se continúan confrontando los traumas y estos se resuelven, los niveles de estrés presentes en el organismo disminuirán. Al hablar o escribir acerca de un acontecimiento inhibido, las personas lo traducen en palabras, de esta manera se facilita la comprensión de la experiencia.

Los siguientes estudios, realizados por Pennebaker y otros Investigadores apoyan científicamente los beneficios en la salud al expresar emociones.

En 1984 Pennebaker, realizó una investigación con los cónyuges de las personas que habían fallecido víctimas de un accidente automovilístico o de un suicidio en Dallas. Al analizar los cuestionarios, resultó irrelevante la forma de morir del cónyuge. En general las personas que hablaron más con otras personas acerca de la muerte de éste, reportaron tener menos problemas de salud (Pennebaker y O'Heeron, 1984).

El hecho de no hablar acerca de este suceso representaba un riesgo para la salud, ya que las personas más enfermas durante el año posterior a la pérdida, nunca hablaron sobre la muerte de su pareja, a pesar de tener varios amigos íntimos.

Pennebaker y Beall (1986), encontraron que los individuos asignados azarosamente a escribir acerca de temas profundamente personales durante 3 a 5 días consecutivos, evidenciaron una caída significativa en sus visitas hacia los centros de salud. Es decir, eran más sanos que los sujetos control, quienes sólo escribieron acerca de temas relativamente superficiales (por ejemplo, sus actividades, describir un objeto en forma no emocional, etc.).

La escritura sobre los pensamientos y sentimientos más íntimos, acerca de un trauma, les traía perspectivas más positivas y un mejor estado de ánimo.

Pennebaker, Kleitcolt-Glaser y Glaser (1989) encontraron que los sujetos experimentales evidenciaron aumento de la función inmune después del último día de escribir comparados a los controles. Como en el estudio anterior, las visitas a los centros de salud también bajaron en los sujetos experimentales pero no en los controles.

Fowles (1980) propuso la existencia de reacciones independientes en el sistema nervioso autónomo las cuales reflejaban inhibición del comportamiento. De esta manera demostró la relación existente entre los diferentes estados psicológicos y los cambios biológicos en el organismo.

De acuerdo con lo anterior, cuanto más inhiba la gente sus comportamientos, sus manos estarán más sudorosas y mayores serán sus niveles de conductibilidad en la piel (Fowles, 1980, p.93).

Pennebaker, Hughes y O'Heeron (1987) realizaron un estudio con 72 universitarios voluntarios, en el cual se les pedía hablar de dos temas diferentes: la experiencia más traumática de sus vidas y sus planes para el resto del día.

Sus relatos fueron grabados, mientras se tomaban mediciones de la conductibilidad de la piel, presión sanguínea, ritmo cardíaco y tensión muscular en el rostro.

La conductibilidad de la piel (Indicador de la inhibición), disminuyó durante la confesión. Mientras la presión sanguínea, ritmo cardíaco y otras variables cardiovasculares aumentaron.

Sin embargo, posteriormente a la confesión, la presión sanguínea de los grandes reveladores cayó a niveles más bajos, en comparación a las mediciones iniciales del estudio. Cuando las personas expresan experiencias íntimas, muestran cambios en la temperatura periférica de las extremidades y otros correlatos psicofisiológicos.

Es importante señalar que en los seres humanos, la temperatura de las extremidades tiende a bajar debido a la contracción automática de los vasos sanguíneos, reduciendo la circulación periférica (Aguilar, 1992,p.101).

Esta respuesta forma parte de la reacción de huida-enfrentamiento propuesta por Cannon en 1932. Al concentrarse la sangre en el cerebro, las funciones de éste se mejoran ante una situación peligrosa para el organismo.

Wegner (1989) demostró en sus estudios que intentos para inhibir pensamientos estresantes exacerbaban su presentación. Encontró que la dificultad para suprimir pensamientos psicológicamente perturbadores se incrementa cuando la persona se encuentra en un estado de depresión.

En 1987, Pennebaker realizó un experimento con 130 personas.

Los estudiantes escribían en el laboratorio durante 20 minutos cada día, por tres días consecutivos. Se les pidió escribir sobre temas triviales o acerca de sus pensamientos y sentimientos más íntimos relacionados con la llegada a la universidad (Pennebaker,Colder y Sharp, 1990).

Cuando las personas escribían, acerca de su llegada a la universidad, durante la primera semana de clases o tres meses después, las visitas al

doctor por motivos de enfermedad descendieron. En contraste, los que escribieron sobre temas triviales, mostraron un incremento en las visitas al médico durante el primer semestre. El escribir acerca de la llegada a la universidad, mejoraba la salud alrededor de cuatro meses.

Pennebaker, Tiebout y Barger (1989), realizaron una investigación con los sobrevivientes del Holocausto residentes en E.U.A. A lo largo de dos años, se entrevistó a más de 60 sobrevivientes de los cuales el 70% no había hablado con otras personas acerca de sus experiencias en los campos de concentración desde su llegada a E.U.A.

Realizaron mediciones de ritmo cardíaco y conductibilidad de la piel.

Al año posterior a la entrevista los que habían revelado sus experiencias estaban significativamente más sanos. Por el contrario, aquellos que mostraron señales biológicas de aumento en la inhibición y tensión al relatar hechos traumáticos durante la investigación, acudieron al médico con mayor frecuencia.

Greenberg y Stone (1992), de la Universidad de Nueva York, utilizaron este mismo modelo para realizar una investigación que buscaba comparar los efectos en la salud física de escribir secretos ya revelados anteriormente vs. no revelados. Cincuenta alumnos escribieron solos, en cubículos

individuales, durante 20 minutos cada día, por cuatro días consecutivos acerca de traumas no confesados, traumas anteriormente revelados o eventos triviales.

Los alumnos, fueron asignados al azar a tres grupos: reveladores de traumas, no reveladores de trauma y grupo control; las instrucciones dadas a estos dos últimos grupos fueron tomadas de Pennebaker y colaboradores (1988).

En este estudio, los participantes, escribieron acerca de un evento anteriormente compartido con otros, mientras que en Pennebaker y colaboradores (1988), los sujetos escribieron acerca de un evento traumático no compartido.

Al término del semestre, no hubo diferencias significativas entre los grupos, relacionadas con la utilización de servicios de salud y síntomas físicos. Los sujetos reveladores de traumas severos reportaron padecer menos síntomas físicos, en los meses siguientes al estudio, comparado con los del grupo de traumas menos severos y los control. Los resultados de este estudio sugieren que los beneficios a la salud ocurren aún cuando hallan existido anteriores revelaciones.

En relación con los cambios positivos en la salud, en 1976 Stanley Cobb, investigador de la Universidad de Michigan, sugiere que entre más amigos se tenga, más saludable se estará. Encontró que la amistad es un sistema de apoyo social que protege a las personas de la enfermedad y la muerte. Sin embargo, el beneficio potencial del apoyo social, reside en que provee una salida para que las personas hablen de sus pensamientos y sentimientos.

Pero de acuerdo con Pennebaker, el apoyo social funciona sólo si se habla con los amigos, acerca del importante suceso ocurrido (Pennebaker, 1994 p.168).

En otra investigación realizada por este último Investigador y Czajka con 24 estudiantes. Se les pidió escribir acerca de la experiencia más traumática y la más maravillosa de sus vidas. Encontraron que la revelación de hechos positivos como negativos generaba cambios fisiológicos parecidos. Atribuyeron tal semejanza a la reducción de la inhibición (Czajka, 1987).

4. INHIBICION, REVELACION Y SALUD.

Debido a que la inhibición de las experiencias traumáticas esta asociada con una gran variedad de enfermedades, expresar las emociones

generadas ante éstas, reduce la actividad fisiológica y mejora la salud. De igual manera, sucede con las experiencias positivas: los niveles fisiológicos descienden.

Por supuesto, es más saludable hacer frente a un cambio en la vida positivo que a un trauma. La importancia radica en que (lo mismo que con los traumas) las experiencias positivas y los estados de buen humor deben hablarse y expresarse abiertamente, pues el guardar esta clase de hechos constituye otra forma de inhibición, con todos los riesgos para la salud que esto conlleva.

Varios estudios han encontrado una relación entre un aumento de la incidencia de enfermedades del corazón, hospitalizaciones u otros problemas leves de salud y las experiencias positivas como el matrimonio, el nacimiento de un hijo, el ascenso en el trabajo o el enriquecimiento.

Sin embargo aún cuando la enfermedad se ha manifestado, existen evidencias de cómo el organismo posee herramientas para contrarrestar este proceso. Norman Cousins, en 1976 publicó un artículo en el New England Journal of Medicine, en el cual contaba cómo los estados de buen humor le habían ayudado a recuperarse de un tipo de cáncer riéndose y tomando grandes cantidades de vitamina C. A partir del conocimiento de su

diagnóstico, Cousins se dedicaba todo el día a ver películas cómicas y a inducirse a reír a carcajadas sin parar. Observó que diez minutos de carcajadas reducían en gran medida su dolor y otras señales fisiológicas de inflamación (Pennebaker, 1994, p.188).

Más recientemente, Herbert Lefcourt y Rod Martin, de la Universidad de Waterloo en Canadá, encontraron relaciones entre la risa, mejoría de la función Inmuniológica, el tono cardiovascular y la resistencia al dolor (Lefcourt, 1986).

Continuando con las implicaciones de la inhibición en la salud, otras investigaciones recientes, indicaron que puede ser un rasgo biológico heredado. Es decir, aparentemente algunas personas nacen con la propensión para inhibir su expresión emocional. Esta tendencia Innata, puede estar relacionada directamente con enfermedades.

En 1988, Jerome Kagan y sus colegas en Harvard publicaron los resultados de la Inhibición en niños pequeños. De un primer grupo de 400 niños de dos y cinco años, Kagan seleccionó a 55 niños Inhibidores y a 53 no inhibidores. Encontró diferencias fisiológicas entre ambos niños. En general los Inhibidos mostraron mayores tasas cardíacas en el laboratorio. Mientras dormían, tenían mayores niveles de norepinefrina urinaria y cortisol salival

(importantes índices de estrés), en comparación con los participantes no inhibidos, más extrovertidos (Kagan y cols.,1988).

La realización de estudios sobre personalidad y riesgo de enfermedades coronarias han arrojado resultados similares. Gary Schwartz, a finales de los años setenta, realizó un estudio en el cual exploraba los tipos de afrontamiento represivos en relación con la salud. Las características para un tipo de afrontamiento represivo eran altos niveles de inhibición y la negativa a admitir los sentimientos de ansiedad (Schwartz y Cols.,1979).

Weinberger encontró en las personas adultas (represoras) niveles altos de colesterol. Lo cual coincide con la asociación entre el tipo de afrontamiento represivo adulto y mayores niveles de presión sanguínea, tanto dentro del laboratorio como fuera de éste, investigada por otros científicos (Weinberger, 1979).

Las investigaciones de Dembroski (1980) señalan a las personas inhibidoras de emociones negativas, como la cólera, propensas a sufrir un ataque al corazón y otros problemas cardiovasculares en comparación con aquellas que expresan su cólera.

Larry (1979) encontró en los afrontadores represivos alteración de los glóbulos blancos en comparación con los no represores. De acuerdo con los investigadores, la cuenta de glóbulos blancos reflejaba una peor función Inmunológica entre los represores.

En la actualidad, otros estudios señalan a la inhibición como factor de riesgo para una muerte prematura en las mujeres, debido al cáncer de mama. Por ejemplo en un estudio, las mujeres con problemas para expresar abiertamente las emociones negativas, como la ansiedad o la cólera, fallecían frecuentemente durante el primer año de tratamiento en comparación con aquellas mujeres expresivas (Pennebaker, 1994,p.219).

En relación con lo anterior, otros estudios colocan a las mujeres expresivas de emociones positivas y negativas poseedoras de un período de supervivencia mayor en comparación con las Inexpresivas (Spiegel,1989).

5. CONCLUSION.

Los resultados de estos estudios nos muestran dos aspectos importantes: A) el enorme esfuerzo para la salud mental y física que representa la Inhibición y B) el gran poder de la expresión emocional para promover el bienestar. Esto hace evidente la factibilidad de aplicación de

técnicas psicológicas que contribuyan a disminuir los niveles de inhibición en los individuos para el mejoramiento de la salud física y mental.

En esta tarea se comprometió el presente trabajo.

O B J E T I V O S

OBJETIVOS

Objetivos de esta investigación:

1. Medir y comparar mediante dos tipos de Instrumentos (psicofisiológicos y autorreporte), la eficacia de la técnica de "Expresión Emocional", en dos modalidades: Escritura Individual vs. Escritura Grupal.

2. Comparar el impacto y los efectos de la técnica de Expresión Emocional sobre acontecimientos traumáticos vía lenguaje Escrito vs. lenguaje oral.

3. Evaluar la efectividad del ejercicio de " Expresión Emocional " combinando las modalidades de escritura más expresión oral y compararlas con las modalidades aisladas.

M E T O D O

METODO

A) SUJETOS

La muestra estuvo constituida por 55 personas; 40 fueron estudiantes de primer semestre de licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, (con edad promedio de 19 años) y 15 fueron profesores y terapeutas de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México (con un promedio de edad de 27 años). Una descripción más detallada de los grupos se muestra en la sección de resultados.

La primera muestra se conformó, por estudiantes asistentes a una clase introductoria a la Psicología, a los cuales se les hizo el ofrecimiento de un punto extra, sobre la calificación en la materia, como recompensa a su participación en la investigación.

La segunda muestra se conformó durante la impartición de un taller para el manejo de Estrés, como respuesta a la petición hecha por parte de dicha Facultad al Centro de Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

B) INSTRUMENTOS

1.- Escalas de Autorreporte Estandarizadas.

Se utilizaron dos instrumentos de autorreporte: el "Cuestionario de Ansiedad Cognoscitiva-Somática" (CACs) y la "Escala de Predisposición a la Activación" (EPA). El primero evalúa la forma en que reaccionan las personas ante una situación estresante en dos niveles: cognoscitivo y somático.

Consta de 14 reactivos divididos en dos grupos: los reactivos pares, integran la escala somática, (permiten detectar el grado de estrés, que el individuo identifica como reacciones físicas internas ante situaciones percibidas como difíciles de controlar) y los reactivos impares, forman la escala cognoscitiva (identifican los pensamientos causantes de nerviosismo que interfieren con las actividades de las personas). Una copia de este instrumento se muestra en el **(ANEXO 1)**.

El segundo, es una escala de doce reactivos elaborada por S. Coren y K. Bili, con la finalidad de predecir por medio del autorreporte los niveles de excitabilidad de las personas y su relación con problemas de insomnio. Se determinó la estructura factorial de la escala así como su grado de confiabilidad en población mexicana por (Cano, M.) en proceso. Se estableció un solo factor al que se le denominó emocionalidad con un grado de

confiabilidad bastante aceptable. Se utiliza actualmente en el Centro de Servicios Psicológicos como una medida de ansiedad-rasgo de los sujetos tratados. **(ANEXO 2)**

2.- Instrumentos Psicofisiológicos

Para el registro de la temperatura, se utilizó un aparato electrónico "Human Measurement Systems", modelo H.302 diseñado especialmente para entrenamiento en control voluntario de la temperatura; la cual se detecta mediante un termistor (terminal del termómetro) colocado en la zona tabaquera de la mano dominante de los participantes.

3.- Reportes Subjetivos

a) Lista de Chequeo de Emociones.

Se elaboró una lista de emociones positivas y negativas para que los sujetos identificaran aquellas que experimentaron durante y al finalizar el ejercicio de " Expresión Emocional " oral o escrito **(VEASE ANEXO 3).**

b) Evaluaciones Anecdóticas

Al finalizar el taller, se les pidió a los participantes expresar de manera individual, sus comentarios y sugerencias en relación a la eficacia de éste, así

como también las vivencias experimentadas. Estos comentarios fueron audiograbados.

4.- Análisis de Contenido del Ejercicio de Expresión Emocional Escrito.

Los escritos (A, B y C) derivados del Ejercicio de Expresión Emocional Escrito, se analizaron con base a un procedimiento de evaluación diseñado por Valderrama, González y Domínguez (1995) **(VEASE EL ANEXO 4)**.

Este formato consta de siete puntos a evaluar:

I. ESTRUCTURA FISICA DEL ESCRITO

1. Extensión del Escrito:

Se midió por el número de palabras del primer renglón, multiplicado por el total de rengiones.

2. Constancia de la Estructura del Escrito:

Las modificaciones producidas en los escritos de escritura emocional, se evaluaron con la escala que se describe a continuación:

- 1) Estructura Física Constante
- 2) Inicio Ordenado, Final Desordenado
- 3) Inicio Ordenado, Intervalos Desordenados y Final Ordenado
- 4) Inicio Desordenado y Final Ordenado

II.-CONTENIDO DEL ESCRITO

3. Ciclo Vital Descrito:

Se refiere a la etapa de la vida de la persona en que se ubica el problema tratado. Se tomó en cuenta la siguiente categorización:

- 1) Infancia (De 0 a 11 años)
- 2) Adolescencia (De 12 años a 17 años)
- 3) Juventud (De 18 a 34 años)
- 4) Adulthood (De 35 a 44 años)
- 5) Madurez (De 45 a 59 años)
- 6) Vejez (De 60 en adelante)
- 7) No Definible

4. Tema Tratado:

Se identificó de acuerdo a dos niveles de análisis:

A. Area Temática.

Se refiere al área general del escrito; tales como personal, familiar, laboral, escolar, social, etc.

B. Tema.

Este punto, describe con mayor especificidad el tema tratado por la persona, por ejemplo: enfermedad, pérdidas humanas, abuso sexual, etc.

5. Palabras Emocionales Utilizadas:

Se identificaron las palabras emocionales "positivas" y "negativas", para conocer si hay una relación entre la cantidad de estas y los cambios psicofisiológicos (temperatura periférica de la piel) producidos.

Posteriormente, se sumaron separadamente las palabras negativas y positivas, la cantidad se dividió entre el total de palabras usadas y el

resultado se multiplicó por cien.

6. Uso de Frases Reflexivas:

Se incluyeron tres tipos:

A. Frases de Autorreflexión.

Son las que usó la persona para comprender sus estados emocionales, biológicos, cognoscitivos, sociales y/o conductuales; por ejemplo, comprender, darse cuenta, etc.

B. Frases de Razonamiento Causal.

Son las frases manifestadas por el escritor como un indicador de toma de conciencia de las razones que provocaron el estado emocional reportado.

C. Planes.

Se refiere a las frases que manifiestan una acción propositiva a realizar en un futuro.

7. Grado de Aceptación del Problema:

La realización de estudios previos ha determinado una relación entre el grado de aceptación del acontecimiento descrito y el cambio terapéutico.

Por ello se evaluó, aunque de manera subjetiva, de acuerdo a la escala siguiente:

- 1) Totalmente Aceptado
- 2) Medianamente Aceptado
- 3) Ni Aceptado, Ni Rechazado
- 4) Medianamente Rechazado
- 5) Totalmente Rechazado

C) CONFORMACION DE LOS GRUPOS.

Los cuarenta estudiantes de primer semestre de la Facultad de Psicología de la U.N.A.M., fueron asignados al azar, a uno de los 5 grupos diseñados para evaluar tres modalidades de expresión emocional":

- * Grupo 1 Escritura de emociones en forma Individual
- * Grupo 2 Escritura de emociones en grupo
- * Grupo 3 Escribir y Hablar emociones en grupo
- * Grupo 4 Hablar emociones en grupo
- * Grupo 5 Hablar emociones en grupo
- * Grupo 6 Escribir y Hablar emociones en grupo (Grupo Toluca)

A continuación se describen las condiciones de cada grupo:

GRUPO 1 : ESCRITURA INDIVIDUAL

Los 7 participantes asignados a este grupo, escribieron en cubículos individuales, acerca de la experiencia más traumática de su vida. En la sala de trabajo, antes de canalizar a cada persona a los cubículos, el instructor dio al grupo las Instrucciones.

Al inicio y al finalizar cada ejercicio (durante tres sesiones), los participantes registraron su temperatura periférica.

Después regresaron a la sala, para reunirse con el resto del grupo y continuar con las actividades planeadas para el resto del taller.

GRUPO 2 : ESCRITURA DE EMOCIONES EN GRUPO

Este grupo se integró por 8 participantes. Se formó un círculo en la sala de trabajo y escribieron simultáneamente sobre algún suceso doloroso vivido. Tomaron sus mediciones de temperatura periférica al inicio y al finalizar cada ejercicio.

GRUPO 3 : ESCRIBIR Y HABLAR EMOCIONES EN GRUPO

Los 8 integrantes de este grupo, formaron un círculo en la sala de trabajo y escribieron durante 20 minutos acerca de una experiencia traumática.

Al finalizar la escritura, cada uno habló voluntariamente (sobre el mismo tema escrito o sobre otro), durante el tiempo que consideró necesario.

Los participantes registraron su temperatura periférica, al principio y al finalizar cada ejercicio de "expresión emocional" escrito y oral.

GRUPO 4 y GRUPO 5: HABLAR EMOCIONES EN GRUPO

Cada grupo estuvo integrado por 7 y 10 participantes respectivamente. Las personas formaron un círculo en la sala de trabajo y hablaron voluntariamente acerca de un acontecimiento traumático vivido.

La expresión emocional de cada participante, no tuvo un período de tiempo determinado. Tuvieron la opción, de dejar de hablar cuando ellos lo desearon y se les permitió abandonar la sala si lo consideraban necesario.

GRUPO 6: ESCRIBIR Y HABLAR EMOCIONES EN GRUPO (U.A.E.M.)

Los profesores y terapeutas de la Universidad Autónoma del Estado de México, integrantes de este grupo, escribieron durante 20 minutos acerca de una situación dolorosa vivida, al finalizar el ejercicio, los participantes hablaron voluntariamente (sobre el tema escrito o sobre otro), durante el tiempo que consideraron necesario.

Realizaron registros de temperatura periférica, al principio y al finalizar cada ejercicio de "expresión emocional" escrito y oral.

2) PROCESAMIENTO

Se impartieron en el Centro de Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología, 5 talleres con el título: " Manejo de Estrés. Promoviendo el Bienestar Emocional ". El sexto taller se impartió en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Conducta (U.A.E.M.) en Toluca, Estado de México.

Los talleres de la U.N.A.M. estuvieron a cargo de un instructor (Pablo Valderrama) y dos colaboradoras (Edith Liceaga y la que esto escribe).

Tuvieron una duración de 6 horas distribuidas en 3 sesiones consecutivas de 2 horas para cada una. El sexto taller también fue realizado con las mismas personas, a los cuales se les agregó una nueva colaboradora (Patricia Saucedo). Este taller duró 20 horas.

A continuación describiremos el contenido de las actividades realizadas en cada sesión.

PRIMERA SESION

1. Durante la primera sesión, después de las presentaciones de rigor, el instructor se encargó de recoger las expectativas de los participantes acerca del curso y expuso los objetivos y estructura del mismo.

2. Posteriormente se les explicó las relaciones entre las emociones y la temperatura periférica, con la finalidad de que entendieran el sentido de las mediciones psicofisiológicas a realizar. Las colaboradoras colocaron los termómetros (descritos en la sección de Instrumentos) a cada uno de los participantes.

Poniendo el termistor en el ángulo que forman los dedos índice y pulgar, sobre la zona anatómica denominada "tabaquera", en el dorso de la

mano dominante.

Estos termómetros se les dejaron adheridos a la mano en el transcurso de las sesiones, con el fin de que los participantes registraran sus mediciones de temperatura periférica, antes y después de cada ejercicio. De esta manera, tuvieron acceso a los cambios psicofisiológicos que se produjeron con el uso de las técnicas. Siempre se pidió que registraran su temperatura antes y después de realizar los ejercicios programados.

3. El primer ejercicio fue un "Entrenamiento en Relajación Autogénica" (VEASE ANEXO 5). El instructor hizo la presentación, explicando los objetivos y el procedimiento y puso a funcionar el audiocasete.

Al término del ejercicio, se realizaron comentarios grupales. Después se aplicó la Escala de Predisposición a la Activación.

4. Posteriormente, el instructor realizó una demostración de los efectos negativos producidos por la "Inhibición Activa" en la salud. Mediante el ejercicio denominado "El Oso Blanco", enfatizando la urgente necesidad de disminuir la utilización de este proceso sobre sus experiencias traumáticas.

En este ejercicio, se pidió al grupo de participantes, imaginar un oso blanco con todos sus detalles (imaginando su tamaño, color, olor, sus movimientos, etc.).

Una vez que lograron establecer la imagen, se les dieron las siguientes instrucciones:

"Ahora intenten no pensar en el oso blanco durante los siguientes dos minutos. Bórrenlo de su mente, procuren evitar pensar en ese oso blanco que imaginaron".

Al término de los dos minutos, los participantes comentaron sus experiencias en relación al objetivo del ejercicio (esforzarse por no pensar en un oso blanco).

Lo anterior fue importante, para que los participantes tomarán conciencia de la dificultad representada al intentar no pensar en el oso blanco y la dificultad aún mayor de intentar no pensar en algún problema personal en el cual se esté comprometido.

Con ello, se pretendió lograr un mayor nivel de conciencia e involucramiento de las personas, durante el ejercicio de expresión emocional, escrito u oral.

5. El " Ejercicio de Expresión Emocional ", se realizó durante las tres sesiones (uno para cada día).

Los participantes tomaron su temperatura periférica al principio y al finalizar cada ejercicio.

Las instrucciones (que permanecieron proyectadas en acetatos durante las sesiones). Fueron las mismas para los grupos, sólo variaron las condiciones, bajo las cuales se efectuaron.

A continuación se mencionan las instrucciones de cada ejercicio para los 6 grupos:

EJERCICIO " A " .

" A partir de este momento escriban (o hablen, según sea el grupo), sobre algún hecho de su vida (reciente o antiguo) que consideren el más doloroso de sus recuerdos.

Escriban (o hablen), utilizando la primera persona del singular (yo, mi, pienso, sentí), de manera continua y sin hacer pausas.

Mientras escriban (o hablen), háganlo con sinceridad y con la confianza de que sus narraciones no serán divulgados. No se preocupen por la claridad de su letra ni por la ortografía, gramática o sintaxis. Si de momento no recuerdan nada, no se preocupen, esperen a recordar, algo llegará " .

EJERCICIO " B ":

Las Instrucciones para el segundo ejercicio, fueron las mismas a las del " A ". Sólo se agregaron las siguientes:

" En esta ocasión les presentamos una lista de palabras, Intenten utilizar el mayor número de las que le acomoden a su narración (oral o escrita)".

EJERCICIO " C ":

" A partir de este momento construyan su discurso (oral o escrito), evitando utilizar la primera persona del singular. En esta ocasión narren sus recuerdos, utilizando la tercera persona (por ejemplo: el sintió, ella pensó)".

SEGUNDA SESION:

Conforme se iban Incorporando al escenario, las colaboradoras colocaron los termómetros a los participantes.

6. Al comienzo formal de la sesión, las personas hicieron comentarios acerca del día anterior relacionados con las repercusiones de la sesión en su estado emocional y físico.

7. Posteriormente se les aplicó el "Cuestionario de Ansiedad Cognoscitiva Somática" (descrito en Instrumentos).

8. Al finalizar esta actividad, se realizó el ejercicio de "**Entrenamiento en Relajación Autogénica**", (con mediciones de la temperatura periférica al inicio y al final).

9. Posteriormente, el instructor dio las instrucciones (de acuerdo a cada grupo) del ejercicio de "Expresión Emocional B". Las mediciones de la temperatura periférica se hicieron como las anteriores (al principio y al finalizar).

Con una lista de emociones (descrita en Instrumentos), el instructor pidió a las personas identificar aquellas que experimentaron durante y al finalizar el ejercicio.

Se repitió el ejercicio de entrenamiento en relajación autogénico.

Para finalizar la sesión, los participantes, comentaron sus experiencias durante esta.

TERCERA SESION

La estructura para esta última sesión fue igual a la anterior. Se realizó el ejercicio de "Expresión Emocional" correspondiente ("**C**") y no se aplicaron

cuestionarios.

Al término de la sesión, el instructor les pidió a los participantes sus comentarios y sugerencias respecto al taller (Evaluación Anecdótica).

R E S U L T A D O S

RESULTADOS

Como se recordará uno de los objetivos generales de la presente investigación es medir y comparar mediante la utilización de instrumentos psicofisiológicos y de autorreporte, la eficacia de la técnica de Expresión Emocional en dos modalidades: escritura y expresión oral.

Para lograr este objetivo, la sección se organizó de la siguiente forma:

1) COMPARACION ESCRITURA INDIVIDUAL VS. ESCRITURA EN CONTEXTO GRUPAL.

En esta sección se presentan los resultados que evalúan los cambios producidos en un contexto grupal e individual durante el proceso de expresión emocional escrita.

2) COMPARACION ESCRITURA GRUPAL VS. EXPRESION ORAL

Se presentan los resultados producidos al comparar el impacto de la expresión emocional escrita y oral en una situación grupal.

3) COMPARACION ESCRITURA GRUPAL VS. ESCRITURA-EXPRESION ORAL GRUPAL

Se muestran los resultados que evalúan la efectividad del ejercicio de expresión emocional combinando las dos modalidades: escritura-expresión oral grupal comparado con la escritura grupal. Aquí se presentan los

resultados de 2 grupos que sólo hablaron.

4) COMPARACION EXPRESION ORAL GRUPAL VS. ESCRITURA- EXPRESION ORAL GRUPAL.

Se presentan los resultados arrojados al comparar el impacto de la expresión oral grupal con la expresión combinada (escritura-hablar grupalmente).

5) DESCRIPCION DE LA TECNICA COMBINADA

En esta sección, se describen los resultados obtenidos combinando la expresión escrita y la expresión oral grupal en un grupo de terapeutas y profesoras de la U.A.E.M.

6) CONTENIDO DE LOS ENSAYOS

Se muestran los temas tratados por los participantes, de los grupos de expresión emocional escrita derivados del análisis de contenido de los ejercicios.

7) EVALUACION ANECDOTICA

Se presentan las frecuencias y porcentajes de los comentarios-sugerencias, expresados por los participantes al finalizar los talleres.

descripción de algunos datos demográficos de los sujetos que conformaron los grupos. En la tabla Núm. 1 se muestran los principales resultados.

TABLA NUM. 1
DATOS DEMOGRAFICOS DE LOS SUJETOS DEL ESTUDIO, POR MODALIDAD
DE EXPRESION EMOCIONAL

NUM.	Modalidad de Expresión	M	H	Total. Edad (Promedio)

1	Escritura Individual	7	0	7 18
2	Escritura en Grupo	6	2	8 20
3	Escribir y Hablar Emociones en grupo	8	0	8 19
4	Hablar Emociones	3	4	7 19
5	Hablar Emociones	10	0	10 21
6	Técnica Combinada	12	3	15 27

TOTALES		46	9	55 20.6

Como puede observarse, hay un predominio en la representación de las mujeres en la composición de los grupos.

Esta sobrerrepresentación refleja la proporción de mujeres que estudian Psicología, en relación con los hombres. A la hora de interpretar los resultados obtenidos en este estudio, no habrá que olvidar este dato tan importante. Lo mismo se puede decir en torno a la edad: en su gran mayoría son población muy joven. Finalmente, habrá que hacer notar en cuanto al tamaño de los grupos, sin considerar el de la U.A.E.M., los demás se encuentran balanceados.

tamaño de los grupos, sin considerar el de la U.A.E.M., los demás se encuentran balanceados.

2. CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DE LA POBLACION

Recordemos que con la finalidad de determinar el grado de ansiedad y emocionalidad de los participantes se utilizaron el Cuestionario de Ansiedad Cognoscitiva Somática y la Escala de Predisposición a la Activación.

Los resultados de cada grupo fueron sometidos a la prueba estadística "T" de Student. Los resultados se presentan en la tabla 1-A.

TABLA NÚM. 1-A
PROMEDIOS EN LAS DIMENSIONES PSICOLOGICAS EVALUADAS

GRUPOS	EMOCIONALIDAD	ANSIEDAD COGNOSCITIVA	ANSIEDAD SOMATICA	ANSIEDAD TOTAL
ESCRITURA INDIVIDUAL	32.6	19.0	14.4	33.4
ESCRITURA GRUPAL	32.2	22.8	19.0	41.8
EXPRESION EMOCIONAL ORAL A	38.7	23.1	19.0	42.1
ESCRITURA-EXPRESION ORAL A	33.4	21.1	16.6	38.0
EXPRESION EMOCIONAL ORAL B	34.1	19.8	17.3	37.1
ESCRITURA-EXPRESION ORAL B	32.8	23.2	20.1	43.4

La falta de diferencias significativas entre los grupos, indican que son homogéneos en las áreas evaluadas por lo tanto, no es una variable que explique las diferencias encontradas, más adelante.

1) COMPARACION ESCRITURA INDIVIDUAL VS. ESCRITURA EN CONTEXTO GRUPAL

a) DIFERENCIAS EN TEMPERATURA PERIFERICA

Recuérdese que la temperatura de las extremidades disminuye en los seres humanos ante una situación amenazante debido a la contracción automática de los vasos sanguíneos, por lo cual se espera un aumento en la temperatura periférica como indicador de ganancias terapéuticas (Agullar, 1992, p.101).

En la tabla Núm.2 se muestran las mediciones iniciales y finales de la temperatura al escribir hechos traumáticos en contextos diferentes, así como los cambios obtenidos.

TABLA NUM.2
MEDICIONES DE LA TEMPERATURA PERIFERICA
DURANTE EL PROCESO DE EXPRESION EMOCIONAL
ESCRITA EN DOS CONTEXTOS DIFERENTES

EJERCICIO	ESCRITURA INDIVIDUAL	DIF.	ESCRITURA GRUPAL	DIF.

EJERCICIO A				
ANTES	31.5		32.4	
DESPUES	32.6	+1.1	34.0	+1.6
EJERCICIO B				
ANTES	32.6		33.1	
DESPUES	33.1	+0.5	34.2	+1.1
EJERCICIO C				
ANTES	32.4		32.8	
DESPUES	33.1	+0.7	34.6	+1.8

PROMEDIO TOTAL DE CAMBIOS		+0.7		+1.5

Aquí se puede observar que durante los ejercicios de expresión emocional escrita ambos grupos obtuvieron ganancias en la temperatura periférica, independientemente de los contextos en que se realizó la escritura.

Las diferencias en los tres ejercicios (A, B y C) son positivas lo que representa una ganancia de temperatura. Esto indica que se produce un cambio de temperatura en la persona que ejecuta la tarea, orientada a un estado de relajación. Lo anterior hace evidente la efectividad de la técnica en las dos modalidades (Individual y grupal).

Nótese que las ganancias en los tres ejercicios del grupo de escritura Individual son menores que los del grupo de escritura grupal. Esto se confirma en los promedios totales de cambio. La muestra de escritura grupal obtuvo el doble de cambio en comparación con el grupo de escritura Individual.

Este proceso ocurrió a pesar de que las temperaturas iniciales de los sujetos de escritura grupal fueron más altas, lo que dificulta obtener más ganancias. Es decir mientras más alta es la temperatura inicial, más difícil es volverla a subir. Sin embargo, la muestra de escritura grupal logró mayores cambios que los de escritura Individual.

Con la finalidad de observar la importancia estadística del cambio de temperatura logrado, se utilizó la tabla de normas percentilares obtenidas por Valderrama, Liceaga y Domínguez (1995), con la finalidad de identificar si el cambio fue estadísticamente significativo.

En su artículo, Valderrama y Cols.(1995) elaboraron una tabla (Una copia se muestra en el **ANEXO 7**) para informar de los cambios en las temperaturas periféricas producidas por los ejercicios de escritura emocional de 187 trabajadores administrativos de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

El promedio de edad de dichos trabajadores fué de 34 años.

Posteriormente, obtuvieron una tabla de distribución percentilar, rangos y cambios en temperatura periférica para evaluar la pertenencia de un cambio determinado (**VEASE ANEXO 8**).

Comparados con estos valores los jóvenes del grupo de escritura grupal obtuvieron un promedio casi idéntico de ganancia en temperatura periférica (1.5 °C), que los adultos de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (1.4°C).

Por su parte, los del grupo de escritura individual, obtuvieron un promedio total de ganancia de 0°C, menor al promedio total de los trabajadores de la S.T.P.S., pero ubicándose en el límite del Término Medio en la distribución percentilar (**VEASE ANEXO 8**).

Como se puede observar, ambas modalidades de escritura obtienen ganancias, pero el grupo que obtuvo mayores beneficios con la escritura emocional, es el que la realiza en un contexto grupal.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA ESCRITURA

La tabla Núm 3. muestra las emociones positivas y negativas producidas durante los tres ejercicios de escritura emocional. Los datos indican los porcentajes de las personas que experimentan las emociones señaladas.

TABLA NUM. 3
EMOCIONES PRODUCIDAS EN LOS EJERCICIOS
DE EXPRESION EMOCIONAL ESCRITA INDIVIDUAL Y GRUPAL

EMOCIONES	ESCRITURA INDIVIDUAL			ESCRITURA GRUPAL		

A.NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Dolor	100.0	28.6	----	62.5	25.0	12.5
Rencor	100.0	42.8	14.3	50.0	12.5	----
Coraje	100.0	14.3	14.3	62.5	12.5	----
Tristeza	85.7	57.1	----	50.0	25.0	25.0
Llanto	57.1	14.3	----	50.0	12.5	12.5
Impotencia	57.1	28.6	14.3	50.0	12.5	----
Vergüenza	28.0	----	----	75.0	37.5	12.5
Miedo	28.0	----	----	62.5	12.5	12.5
Inquietud	28.6	57.1	----	62.5	75.0	----
PROMEDIO	64.9	26.9	4.7	58.3	25.0	8.3
B. POSITIVAS						
Desahogo	100.0	100.0	57.1	62.5	62.5	62.5
Tranquilidad	85.7	85.7	100.0	37.5	62.5	100.0
Alivio	85.7	85.7	100.0	62.5	62.5	75.0
Gusto	28.6	85.7	57.1	12.5	37.5	62.5
Risa	14.3	71.4	----	25.0	37.5	12.5
Alegría	----	42.8	42.8	----	37.5	62.5

PROMEDIO	52.3	78.5	59.5	33.3	50.0	62.5

Durante la expresión escrita, ambos grupos muestran una tendencia a disminuir las emociones negativas y a aumentar las positivas. Obsérvese que los porcentajes de emociones negativas presentadas al inicio por el grupo de escritura individual, fueron casi iguales en comparación con los sujetos de escritura grupal.

Las emociones negativas más elevadas que se manifestaron en el ejercicio A, después del ejercicio B disminuyeron considerablemente en ambos grupos. En el ejercicio C, evidencian un notable decremento, algunas desaparecen y otras permanecen constantes. Las emociones positivas, en los dos grupos, se elevaron durante el ejercicio B y otras se mantuvieron estables.

En el ejercicio C, la cantidad de emociones positivas que se elevaron, es mayor en la escritura grupal en comparación con el grupo de escritura individual.

Dolor, rencor, coraje y tristeza, son las emociones negativas más elevadas, manifestadas por los 7 integrantes del grupo de escritura individual durante el ejercicio A.

La Vergüenza, es la emoción negativa más alta en la escritura grupal siendo en el grupo de escritura individual una de las más bajas.

La Inquietud aumenta durante el ejercicio B en ambos grupos,

disminuyendo drásticamente durante el tercer ejercicio.

Las emociones negativas, en conjunto, durante el ejercicio B, disminuyeron igual en la escritura grupal y en la Individual.

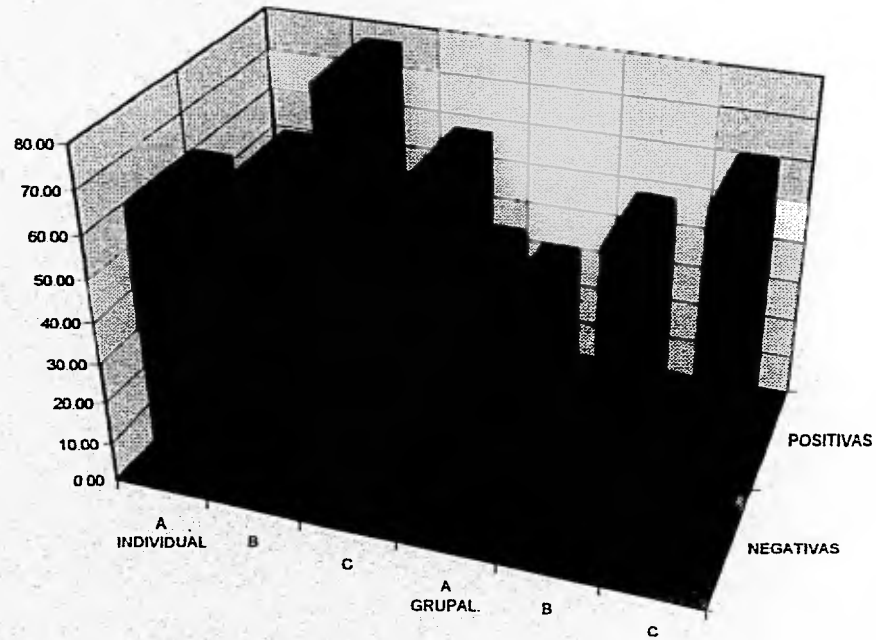
Al finalizar todos los ejercicios de escritura Individual el coraje, el rencor y la impotencia permanecieron en niveles muy bajos. El resto de las emociones negativas desaparecieron.

En el grupo de escritura grupal, por otro lado, la tristeza se mantuvo estable el llanto, el miedo, permanecieron constantes en relación al ejercicio B y la vergüenza y el dolor bajaron más, aunque todavía se siguieron manifestando.

Las demás emociones desaparecieron. Es evidente la disminución de las emociones negativas en relación al primer ejercicio.

Con respecto a las emociones positivas, al inicio en el grupo de escritura Individual, se produce mucho desahogo, tranquilidad y alivio. El desahogo y el alivio también se presentaron en la escritura grupal como emociones elevadas. El desahogo, permaneció constante durante los tres ejercicios; alivio también permaneció constante con el mismo porcentaje que la emoción anterior, durante el ejercicio A y B.

PATRON DE CAMBIO DE LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA ESCRITURA



Durante el ejercicio B, véase cómo en el grupo de escritura individual desahogo, la tranquilidad, y el alivio se mantuvieron constantes. El gusto aumentó. La risa también se elevó y aparece otra emoción, alegría. En la escritura grupal la tranquilidad, el gusto y la risa aumentan. La alegría se manifestó en este ejercicio con el mismo porcentaje. Obsérvese cómo al finalizar la escritura, en la escritura individual la tranquilidad y el alivio aumentaron: ¡todos los participantes la experimentaron!

El desahogo, una de las emociones con porcentajes elevados durante los ejercicios anteriores, disminuyó al finalizar en escritura. Esto también ocurrió con gusto. La alegría permaneció con el porcentaje del ejercicio anterior y la risa desapareció.

Por último, habrá que decir que, tanto la escritura individual como la realizada en un contexto grupal, provocan el mismo patrón de cambio en las emociones negativas, pero que esta última modalidad de expresión promueve un cambio más lento pero más consistente de incremento en las emociones positivas.

Ambos patrones de cambio pueden observarse gráficamente en la figura 1.

2) COMPARACION ENTRE EXPRESION EMOCIONAL ESCRITA Y ORAL EN CONTEXTO GRUPAL

a) DIFERENCIA EN TEMPERATURA PERIFERICA

En esta comparación se utilizan los datos de la muestra de escritura grupal descritos en la sección anterior, por lo que se enfatizaran los resultados de la expresión emocional oral del grupo núm.4. En la tabla Núm.4 se muestran los datos de esta nueva comparación.

*TABLA NÚM.4
CAMBIOS EN LA TEMPERATURA PERIFERICA PRODUCIDOS POR
DOS MODALIDADES DE EXPRESION EMOCIONAL*

EJERCICIO	ESCRITURA GRUPAL	DIF.	EXPRESION ORAL	DIF.
EJERCICIO A				
ANTES	32.4		33.1	
DESPUES	34.0	+1.6	32.8	-0.3
EJERCICIO B				
ANTES	33.1		34.1	
DESPUES	34.2	+1.1	33.8	-0.3
EJERCICIO C				
ANTES	32.8		32.6	
DESPUES	34.6	+1.8	32.0	-0.6
PROMEDIO TOTAL DE CAMBIOS		+1.5		-0.4

Los participantes del grupo de expresión oral perdieron temperatura, las diferencias negativas en los tres ejercicios representan pérdida.

Se produce un cambio a la baja, en la persona que realiza el ejercicio; experimenta un estado de tensión. Evidentemente, con este dato, la

expresión escrita es más efectiva que la expresión emocional oral.

La escritura inicial, en ambos grupos comienza con un nivel adecuado de temperatura. Durante el ejercicio B, hay mayor ganancia de temperatura y en el C, se produce un decremento en la ganancia.

Obsérvese que las diferencias en los tres ejercicios del grupo de escritura grupal son mayores en comparación con los del grupo de expresión oral. Esto se confirma en los promedios totales de cambio. El grupo de expresión oral pierde temperatura.

Comparando los valores de las tablas de cambios en la temperatura periférica y distribución percentilar, descritas anteriormente; los integrantes del grupo de expresión oral, obtuvieron un promedio total de ganancia de -0.4, inferior al promedio total de los trabajadores de la S.T.P.S., ubicándose en el rango inferior.

Como se puede observar, los integrantes del grupo de expresión emocional escrita, se beneficiaron más que los del grupo de expresión oral. La modalidad escrita resultó más efectiva.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION ESCRITA Y ORAL

En esta sección se comparan los datos de las emociones experimentadas por el grupo de escritura grupal descritos anteriormente, con el grupo de expresión oral núm.4. La tabla núm.5 presenta las

emociones producidas durante los ejercicios de expresión emocional.

TABLA NÚM. 5
EMOCIONES PRODUCIDAS POR DOS MODALIDADES
DE EXPRESION EMOCIONAL GRUPAL

EMOCIONES	ESCRITURA GRUPAL			EXPRESION ORAL		

A.NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Vergüenza	75.0	37.5	12.5	57.1	----	14.3
Dolor	62.5	25.0	12.5	28.6	42.8	28.6
Coraje	62.5	12.5	----	57.1	71.4	28.6
Miedo	62.5	12.5	12.5	28.6	----	----
Inquietud	62.5	75.0	----	57.1	42.8	71.4
Tristeza	50.0	25.0	25.0	71.4	85.7	71.4
Decepción	----	----	----	42.8	100.0	42.8
Impotencia	50.0	12.5	----	42.8	71.4	57.1
Soledad	----	----	----	----	57.1	57.1
Frustración	----	----	----	28.6	57.1	42.8
Desesperación	37.5	12.5	----	42.8	14.3	57.1
PROMEDIO	42.0	19.3	5.6	41.5	49.3	42.8
B. POSITIVAS	A	B	C	A	B	C
Desahogo	62.5	62.5	62.5	57.1	57.1	14.3
Alivio	62.5	62.5	75.0	14.3	28.6	14.3
Tranquilidad	37.5	62.5	100.0	57.1	28.6	28.6
Alegría	----	37.5	62.5	----	14.3	----
Gusto	12.5	37.5	62.5	----	14.3	----
Empatía	----	----	----	----	71.4	42.8
Ternura	----	----	----	----	57.1	14.3
Amor	----	----	----	----	42.8	28.6
PROMEDIO	21.8	32.8	45.3	16.0	39.2	17.8

Se observa que el primer grupo muestra una tendencia a disminuir las emociones negativas y a aumentar las positivas. En el grupo de expresión oral, las emociones negativas aumentan y las positivas presentan pocos cambios.

El grupo de escritura grupal presenta menor cantidad de emociones negativas que el grupo de expresión oral. El número de emociones negativas y emociones positivas en el grupo de escritura es el mismo en los 3 ejercicios y en el grupo de expresión oral la cantidad varía.

Durante el inicio, en el grupo de escritura grupal el ejercicio provoca vergüenza, dolor, coraje, inquietud y miedo.

La mitad del grupo, experimenta tristeza e impotencia. En el grupo de expresión oral, se manifiesta vergüenza, coraje e inquietud.

Durante el ejercicio B, en el grupo de escritura grupal obsérvese como vergüenza disminuye. El dolor y la tristeza también bajaron, ésta última se mantuvo constante en el C, inquietud aumentó.

En el grupo de Expresión Oral, las emociones negativas aumentaron durante el ejercicio B. Decepción, una de las emociones más bajas durante el ejercicio A, se elevó considerablemente, ahora se manifestó en todos los participantes. La tristeza también aumentó. Seguida de coraje e impotencia.

Las únicas emociones que disminuyeron fueron inquietud y desesperación. El miedo desapareció.

Al finalizar, el grupo de escritura grupal evidencia un decremento de emociones negativas. La vergüenza y el dolor bajan; nótese como al inicio

se presentaron con porcentajes elevados. El miedo y la tristeza permanecieron constantes y el resto de las emociones desaparecieron.

En el grupo de expresión oral, dolor, tristeza y decepción, no presentaron cambios al inicio con relación al ejercicio B. Inquietud y desesperación aumentaron; Frustración e Impotencia disminuyeron, pero se elevaron en comparación con el inicio. Soledad, permaneció constante en el B y C; Miedo desaparece y Vergüenza aparece de nuevo con un porcentaje menor que al inicio.

Con respecto a las emociones positivas, en el grupo de escritura grupal, inicialmente la escritura provoca desahogo, tranquilidad y alivio. Al final alivio, tranquilidad, alegría y gusto, se elevan.

En el grupo de expresión oral, al inicio, también se genera desahogo en menor porcentaje, tranquilidad presenta mayor porcentaje que el grupo anterior. Obsérvese como durante el ejercicio B, se manifiestan emociones nuevas; empatía, ternura y amor.

Al finalizar, nótese como todas las emociones positivas disminuyen y otras desaparecen. Desahogo, ternura y alivio también bajan; Alegría y gusto desaparecen. Aunque tranquilidad permanece con el mismo porcentaje del

ejercicio B, este es menor en relación al Inicio.

Finalmente la escritura grupal provoca un mayor patrón de cambio en las emociones negativas y positivas en comparación con el grupo de expresión oral.

3) COMPARACION ENTRE EXPRESION EMOCIONAL ESCRITA VS. ESCRITURA-HABLAR EN CONTEXTO GRUPAL

a) DIFERENCIAS EN TEMPERATURA PERIFERICA

En esta sección se utilizan los datos de la muestra de la escritura grupal descritos al Inicio, comparados con los resultados del grupo de estudiantes de la facultad de psicología con las modalidades combinadas: escritura-expresión oral en un contexto grupal. En la tabla Núm.6 se presentan los datos de esta comparación.

TABLA NÚM.6
CAMBIOS EN LA TEMPERATURA PERIFERICA PRODUCIDOS POR
LA EXPRESION EMOCIONAL ESCRITA-ORAL Y ESCRITA

EJERCICIO	ESCRITURA GRUPAL	DIF.	EXPRESION ORAL	DIF.	ESCRITURA GRUPAL	DIF.

EJERCICIO A						
ANTES	32.6		32.9		32.4	
DESPUES	33.2	+0.6	32.5	-0.4	34.0	1.6
EJERCICIO B						
ANTES	33.5		33.7		33.1	
DESPUES	34.2	+0.7	33.5	-0.2	34.2	+1.1
EJERCICIO C						
ANTES	33.1		33.3		32.8	
DESPUES	34.3	+1.2	33.0	-0.3	34.6	+1.8

PROMEDIO TOTAL DE						
CAMBIOS		+0.8		-0.3		+1.5

En los ejercicios de expresión emocional escrita, de estos grupos, las diferencias de temperatura periférica, en los tres ejercicios (A, B Y C), son positivas. Esto representa una ganancia de temperatura.

Es decir, se produce un cambio benéfico de temperatura en la persona, al realizar la escritura.

Sin embargo, durante la expresión oral, posterior a la escrita; el grupo de escritura-expresión oral pierde temperatura; las diferencias negativas en los tres ejercicios, significan pérdida. Se produce un cambio a la baja en las personas al expresar las emociones.

La expresión emocional escrita es más eficaz que la expresión emocional oral.

En los dos grupos, la temperatura que se obtiene después de los tres ejercicios de escritura, aumenta. Obsérvese que este patrón, no aparece en las sesiones iniciales. Las temperaturas finales, paulatinamente van subiendo, esto representa los efectos acumulativos de la técnica.

La escritura inicial, en ambos grupos, comienza con ganancias de temperatura adecuada. Durante el ejercicio B hay mayor ganancia, y en el C se produce un decremento.

En la expresión emocional oral, las temperaturas iniciales, son mayores en comparación con los ejercicios de escritura. Igual que en la escritura, se observa que en los dos grupos, hay mayor ganancia de temperatura en el ejercicio B y en el C una disminución en la ganancia.

Nótese, que las ganancias en los tres ejercicios de escritura del grupo donde se combinan las modalidades, son menores que los del grupo de escritura grupal. Esto se corrobora en los promedios totales de cambio. El grupo de escritura grupal, obtuvo el doble y en el de escritura-expresión oral grupal hay pérdida de temperatura.

Comparando los valores de las tablas de Cambios producidos en la temperatura de la piel y distribución percentilar (descritas anteriormente), los Jovenes del grupo de expresión emocional (escritura-expresión oral), obtienen en la escritura emocional un promedio total de ganancia de 0.8, inferior al promedio total de los trabajadores de la S.T.P.S. Ubicándose en el Término medio de la distribución percentilar.

En la expresión oral, el promedio total de ganancia fue de -0.3, situándose en el rango inferior.

Como se puede advertir, en los dos grupos, la expresión emocional escrita grupal genera ganancias de temperatura periférica, en comparación con la expresión oral del grupo escritura-hablar. Sin embargo el grupo de escritura grupal se benefició más con esta modalidad.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION ESCRITA

En los apartados siguientes, se comparan los datos de la expresión emocional del grupo con las modalidades combinadas, con la muestra de escritura grupal descrita anteriormente. En primer lugar, se comparan los resultados de los ejercicios de escritura emocional para ambos grupos. La tabla núm. 7 muestra los datos de esta comparación.

TABLA NÚM.7
EMOCIONES PRODUCIDAS EN LOS EJERCICIOS DE
EXPRESION EMOCIONAL ESCRITA

EMOCIONES	ESCRITURA GRUPAL			ESCRITURA GRUPAL		

A.NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Vergüenza	75.0	37.5	12.5	22.2	----	----
Dolor	62.5	25.0	12.5	66.6	33.3	11.1
Coraje	62.5	12.5	----	55.5	22.2	22.2
Miedo	62.5	12.5	12.5	11.1	22.2	22.2
Inquietud	62.5	75.0	----	11.1	33.3	----
Tristeza	50.0	25.0	25.0	66.6	66.6	11.1
Rencor	50.0	12.5	----	55.5	22.2	11.1
Llanto	50.0	12.5	12.5	55.5	----	----
PROMEDIOS	59.3	26.5	9.3	43.0	24.9	9.7
B.POSITIVAS	A	B	C	A	B	C
Desahogo	62.5	62.5	62.5	44.4	77.7	88.8
Alivio	62.5	62.5	75.0	11.1	33.3	55.5
Tranquilidad	37.5	62.5	100.0	22.2	44.4	77.7
Alegría	----	37.5	62.5	11.1	33.3	66.6
Gusto	12.5	37.5	62.5	----	22.2	55.5
Amor	----	----	----	----	44.4	33.3
PROMEDIOS	29.1	43.7	60.4	14.8	42.5	62.9

Ambos grupos muestran una tendencia a disminuir las emociones negativas y aumentar las positivas.

Durante los tres ejercicios se observa como las emociones negativas disminuyen paulatinamente, algunas permanecen constantes y otras aumentan para después bajar.

Durante el inicio, el ejercicio provoca vergüenza, dolor, coraje,

Inquietud y miedo. La mitad del grupo, experimenta tristeza, impotencia y rencor; tensión no se manifiesta.

En los ejercicios de escritura del grupo con las modalidades combinadas, se experimenta tristeza, dolor, coraje, rencor y llanto. El miedo y la inquietud se presentan en menor porcentaje que en el grupo de escritura grupal.

Durante el ejercicio B, en el grupo de escritura grupal, obsérvese como vergüenza, dolor, coraje, impotencia, rencor, miedo y tristeza disminuyeron. Estas dos últimas se mantuvieron constantes en el C. Inquietud aumentó.

En los ejercicios del grupo con las modalidades combinadas, tristeza conserva el porcentaje del ejercicio anterior. Dolor, disminuye el doble y rencor baja notablemente, este porcentaje también se presenta en coraje.

Como en el grupo de escritura grupal, inquietud también aumenta, se eleva tres veces más. Vergüenza y llanto desaparecen.

Al finalizar los ejercicios, el grupo de escritura grupal evidencia un decremento de emociones negativas. La vergüenza y el dolor bajan; veáse como al inicio se presentan con porcentajes elevados. El miedo y la tristeza permanecieron constantes y el resto de las emociones desaparecieron.

En el grupo de escritura-expresión oral, dolor, coraje, tristeza y rencor disminuyen considerablemente en relación al inicio. Vergüenza, llanto e inquietud desaparecen.

Coraje y miedo permanecen constantes en relación al ejercicio anterior.

Con respecto a las emociones positivas, en el grupo de escritura, inicialmente hay desahogo, tranquilidad y alivio. Al final alivio, tranquilidad, alegría y gusto, se elevan notablemente.

En el grupo de escritura-expresión oral desahogo, alivio y tranquilidad también se manifiestan, pero en menor porcentaje.

Obsérvese como al finalizar la escritura, las emociones positivas se incrementan considerablemente en relación al inicio. La única emoción que disminuye es amor.

Son evidentes los resultados favorables de la escritura en ambos grupos.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA ESCRITURA Y LA EXPRESION ORAL

En segundo lugar, se comparan las emociones experimentadas por los participantes durante los ejercicios de expresión oral del grupo con las modalidades combinadas: escritura-expresión oral y la muestra de escritura grupal descrita anteriormente. La tabla Núm.8, presenta las emociones para ambos grupos.

TABLA NÚM. 8
EMOCIONES PRODUCIDAS POR LOS EJERCICIOS
DE EXPRESION EMOCIONAL EN DOS MODALIDADES

EMOCIONES	ESCRITURA GRUPAL			HABLAR GRUPAL		

A.NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Vergüenza	75.0	37.5	12.5	----	----	----
Dolor	62.5	25.0	12.5	55.5	77.7	55.5
Coraje	62.5	12.5	----	44.4	22.2	55.5
Miedo	62.5	12.5	12.5	22.2	22.2	22.2
Inquietud	62.5	75.0	----	----	11.1	11.1
Tristeza	50.0	25.0	25.0	88.8	88.8	77.7
Impotencia	50.0	12.5	----	88.8	22.2	33.3
Tensión	----	----	----	66.6	22.2	22.2
Rencor	50.0	12.5	----	11.1	----	44.4
PROMEDIO	52.7	23.6	6.9	41.9	29.6	35.7
B. POSITIVAS						
	A	B	C	A	B	C
Desahogo	62.5	62.5	62.5	33.3	22.2	33.3
Alivio	62.5	62.5	75.0	----	22.2	11.1
Tranquilidad	37.5	62.5	100.0	----	11.1	22.2
Alegría	----	37.5	62.5	11.1	11.1	----
Gusto	12.5	37.5	62.5	----	22.2	----

PROMEDIO	35.0	52.5	72.5	8.8	17.7	13.3

Al comparar el grupo de escritura grupal, con los ejercicios de expresión oral del grupo de escritura-expresión oral; en el primer grupo, se observa un notable decremento en las emociones negativas y un aumento en las positivas. En el segundo grupo esto se observa ligeramente.

Durante el inicio en el grupo de escritura grupal, el ejercicio provoca vergüenza, dolor, coraje, inquietud y miedo. La mitad del grupo,

experimenta tristeza, impotencia y rencor; tensión no se manifiesta en este grupo. En el grupo de expresión oral, se produce tristeza, impotencia y tensión; vergüenza e inquietud no se presentaron en este grupo.

Durante el ejercicio B, en el grupo de escritura grupal, obsérvese como vergüenza, dolor, coraje, impotencia, rencor, miedo y tristeza disminuyeron.

Estas dos últimas se mantuvieron constantes en el C. Inquietud aumentó.

En el grupo de Expresión Oral, coraje, impotencia y tensión disminuyeron. El dolor aumento; miedo y tristeza se mantuvieron con el mismo porcentaje del ejercicio anterior. Aparece Inquietud y rencor desaparece.

Al finalizar los ejercicios, el grupo de escritura grupal evidencia un decremento de emociones negativas. La vergüenza y el dolor bajan; véase como al inicio se presentaron con porcentajes elevados. El miedo y la tristeza permanecieron constantes y el resto de las emociones desaparecieron.

En el grupo de expresión oral, las emociones negativas que disminuyeron son mínimas en comparación con el grupo de escritura grupal.

Tristeza, Impotencia y tensión bajan notablemente en relación al inicio. Dolor también disminuye, pero termina con el porcentaje del inicio. En miedo e Inquietud no se observa ningún cambio. Coraje y rencor se elevan.

Con respecto a las emociones positivas, en el grupo de escritura grupal, inicialmente hay desahogo, tranquilidad y alivio.

En el grupo de expresión oral, desahogo también se manifiesta, pero en menor porcentaje. Alivio, tranquilidad y gusto no aparecieron en este grupo. Al finalizar obsérvese como alivio disminuye, alegría y gusto desaparecen. Tranquilidad aumenta y en desahogo no se observan cambios en relación al inicio.

Los resultados anteriores evidencian la eficacia de la escritura grupal frente a la expresión oral.

4) COMPARACION ENTRE LA EXPRESION ORAL GRUPAL VS. ESCRITURA-HABLAR GRUPAL

a) DIFERENCIAS EN TEMPERATURA PERIFERICA

En esta sección se utilizan los datos de la muestra del grupo con las modalidades combinadas: escritura-expresión oral, comparados con el grupo de expresión oral núm.4, ambos descritos anteriormente. La tabla Núm.9 presenta los cambios en la temperatura periférica de los participantes al expresar hechos traumáticos.

TABLA NÚM. 9
CAMBIOS EN LA TEMPERATURA PERIFERICA PRODUCIDOS POR
DOS MODALIDADES DE EXPRESION EMOCIONAL

EJERCICIO	ESCRITURA	DIF.	EXPRESION	DIF.	EXPRESION	DIF.
	GRUPAL		ORAL		ORAL	

EJERCICIO A						
ANTES	32.6		32.9		33.1	
DESPUES	33.2	-0.6	32.5	-0.4	32.8	-0.3
EJERCICIO B						
ANTES	33.5		33.7		34.1	
DESPUES	34.2	+0.7	33.5	-0.2	33.8	-0.3
EJERCICIO C						
ANTES	33.1		33.3		32.6	
DESPUES	34.3	+1.2	33.0	-0.3	32.0	-0.6

PROMEDIO TOTAL DE		+0.8		-0.3		-0.4
CAMBIOS						

Durante los ejercicios de Expresión Emocional Oral, ambos grupos perdieron temperatura periférica. Las diferencias en los tres ejercicios son negativas, esto representa una pérdida de temperatura en los participantes al expresar las emociones.

El grupo con las modalidades combinadas, en la expresión escrita obtuvo ganancias de temperatura; las diferencias positivas representan una ganancia. En las personas se produce un cambio benéfico de la temperatura periférica al escribir.

Lo anterior, hace evidente la eficacia de la expresión escrita frente a la expresión oral.

En la expresión emocional escrita de este grupo, la temperatura que se obtiene después de los tres ejercicios aumenta.

Obsérvese que este patrón, no aparece en las sesiones iniciales. Las temperaturas finales aumentan poco a poco, lo que representa los efectos acumulativos de la técnica.

La escritura inicial comienza con temperatura adecuada.

Durante el ejercicio B, hay mayor ganancia de temperatura y en el C, hay una disminución.

En la expresión emocional oral de los dos grupos, hubo perdidas en las temperaturas finales. Durante este ejercicio las temperaturas iniciales del grupo con las modalidades combinadas son mayores que las obtenidas durante la expresión escrita. En el grupo de expresión oral núm.4, esto ocurre sólo en los ejercicios A y B.

La expresión oral inicial, en ambos grupos, comienza con una temperatura adecuada. Durante el ejercicio B, hay mayor ganancia y en el C hay disminución.

Al observar los promedios totales de cambio, el grupo con las modalidades combinadas, en la expresión escrita obtuvo cambios positivos en comparación con la expresión oral de este y la del grupo que sólo habló.

Con base en las tablas, de Cambios producidos en la temperatura de la piel y distribución percentilar descritas anteriormente. Los jóvenes del grupo con las dos modalidades

combinadas, obtienen en la escritura emocional, un promedio total de ganancia de 0.8; inferior al promedio total de los trabajadores de la S.T.P.S.. Ubicándose en el termino medio.

En la expresión oral, ambos grupos se situaron de acuerdo al promedio total de ganancias, en el rango inferior.

Es evidente el beneficio de la expresión emocional escrita, frente a la expresión oral. A los participantes del grupo con las modalidades combinadas, les resultó más útil la escritura en comparación con el grupo de expresión oral grupal.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION ORAL Y LA ESCRITURA

En los apartados siguientes, se comparan los datos de la expresión emocional escrita (grupo con las modalidades combinadas), con la muestra del grupo de expresión oral núm.4; ambos descritos anteriormente. En primer lugar, se comparan los resultados de este último grupo con los ejercicios de escritura emocional del primero. La tabla núm. 10 muestra los datos de esta comparación.

TABLA NÚM. 10
EMOCIONES PRODUCIDAS POR LOS EJERCICIOS DE
EXPRESION EMOCIONAL EN DOS MODALIDADES

EMOCIONES	EXPRESION ORAL			ESCRITURA GRUPAL		

A. NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Tristeza	71.4	85.7	71.4	66.6	66.6	11.1
Vergüenza	57.1	----	14.3	22.2	----	----
Inquietud	57.1	42.8	71.4	11.1	33.3	----
Coraje	57.1	71.4	28.6	55.5	22.2	22.2
Decepción	42.8	100.0	42.8	----	----	----
Impotencia	42.8	71.4	57.1	33.3	22.2	----
Desesperación	42.8	14.3	57.1	----	11.1	----
Dolor	28.6	42.8	28.6	66.6	33.3	11.1
Rencor	42.8	28.6	14.3	55.5	22.2	11.1
PROMEDIO	49.1	50.7	42.8	34.5	23.4	6.1
B. POSITIVAS						
Tranquilidad	57.1	28.6	28.6	22.2	44.4	77.7
Desahogo	57.1	57.1	14.3	44.4	77.7	88.8
Empatía	----	71.4	42.8	----	----	----
Ternura	----	57.1	14.3	----	----	----
Amor	----	42.8	28.6	----	44.4	33.3
Alivio	14.3	28.6	14.3	11.1	33.3	55.5
Alegría	----	14.3	----	11.1	33.3	66.6
Gusto	----	14.3	----	----	22.2	55.5

PROMEDIO	16.0	39.2	17.8	11.1	31.9	47.1

En el grupo de expresión escrita, las emociones negativas disminuyen paulatinamente y las emociones positivas aumentan a lo largo de los 3 ejercicios. En el grupo de expresión oral, obsérvese como esto es menos evidente.

Al inicio la expresión oral, genera tristeza, vergüenza, inquietud y coraje. En el grupo de escritura, tristeza y coraje también se manifiestan,

junto con dolor y Rencor. Decepción no se presentó en este grupo.

Durante el ejercicio B, nótese como en el grupo de expresión oral, la mayoría de las emociones aumentan. Tristeza, Decepción, impotencia, coraje y dolor se elevan. Inquietud, desesperación y rencor son las únicas que disminuyen. Vergüenza desaparece.

En el grupo de escritura, durante este ejercicio, tristeza permanece con el porcentaje del ejercicio anterior.

Coraje, impotencia, rencor y dolor disminuyen; Vergüenza desaparece. Se manifiesta una nueva emoción: desesperación

La única emoción que aumenta es inquietud, se incrementa 2 veces más.

Al finalizar, obsérvese que en el grupo de expresión oral Tristeza disminuye en relación al ejercicio B, pero termina con el porcentaje del inicio. Esto también se observa en decepción y dolor. Inquietud aumenta considerablemente, desesperación también se incrementa.

Impotencia baja en relación al anterior ejercicio pero termina con un porcentaje mayor al del inicio. Vergüenza aparece de nuevo, con un porcentaje menor en relación al inicio.

Las únicas emociones que presentan un decremento considerable

fueron coraje y rencor.

En el grupo de escritura, se observa claramente la disminución de las emociones negativas.

Tristeza baja considerablemente en relación al inicio, este porcentaje también lo presentan dolor y rencor. Coraje disminuye notablemente. Vergüenza, Impotencia y desesperación desaparecen.

Con respecto a las emociones positivas, al inicio la expresión en el grupo de expresión oral, genera tranquilidad, desahogo y alivio. En el grupo de escritura, también se genera tranquilidad y desahogo.

Durante el ejercicio B, en el grupo de expresión oral, obsérvese como tranquilidad disminuye. Desahogo permanece con el mismo porcentaje del inicio. Alivio se incrementa el doble.

Surgen nuevas emociones: empatía, ternura, amor, alegría y gusto.

En el grupo de escritura, desahogo, tranquilidad, alivio y alegría aumentan. Surgen dos emociones: amor y gusto.

Empatía y ternura no se manifiestan como en el grupo de expresión oral. Al finalizar la expresión oral, obsérvese como la mayoría de las emociones disminuyen.

En el grupo de escritura ocurre lo contrario, las emociones positivas aumentan. Desahogo, tranquilidad, alivio, alegría y gusto se incrementan considerablemente en relación al inicio. La única emoción que disminuye es amor.

Evidentemente la escritura grupal, supera en eficacia a la expresión oral. Los participantes obtienen mayor beneficio escribiendo que hablando.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION ORAL GRUPAL

En segundo lugar, se comparan las emociones experimentadas por los participantes durante los ejercicios de expresión oral del grupo de con las modalidades combinadas: escritura-expresión oral y la muestra del grupo de expresión oral núm.4, ambas descritas anteriormente. La tabla Núm.11, presenta las emociones para ambos grupos.

TABLA NÚM.11
EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION ORAL GRUPAL

EMOCIONES	EXPRESION ORAL			EXPRESION ORAL		
	A	B	C	A	B	C
A.NEGATIVAS						
Tristeza	71.4	85.7	71.4	88.8	88.8	77.7
Vergüenza	57.1	----	14.3	----	----	----
Inquietud	57.1	42.8	71.4	----	11.1	11.1
Coraje	57.1	71.4	28.6	44.4	22.2	55.5
Decepción	42.8	100.0	42.8	----	----	----
Impotencia	42.8	71.4	57.1	88.8	22.2	33.3
Desesperación	42.8	14.3	57.1	55.5	22.2	11.1
Dolor	28.6	42.8	28.6	55.5	77.7	55.5
Rencor	42.8	28.6	14.3	11.1	----	44.4
PROMEDIOS	49.1	50.7	42.8	38.2	24.6	32.0
B.POSITIVAS						
Tranquilidad	57.1	28.6	28.6	----	11.1	22.2
Desahogo	57.1	57.1	14.3	33.3	22.2	33.3
Empatía	----	71.4	42.8	33.3	22.2	33.3
Ternura	----	57.1	14.3	11.1	----	----
Amor	----	42.8	28.6	33.3	----	----
Alivio	14.3	28.6	14.3	----	22.2	11.1
Alegría	----	14.3	----	11.1	11.1	----
Gusto	----	14.3	----	----	22.2	----
PROMEDIOS	16.0	39.2	17.8	15.2	13.8	12.4

En los ejercicios el grupo de expresión oral, presenta mayor cantidad de emociones negativas en comparación con el grupo de las modalidades combinadas.

El grupo de expresión oral, presenta un mayor aumento en las emociones negativas durante el ejercicio B. Al finalizar en ambos, se observa como algunas disminuyen, se incrementan y el resto permanece constantes.

Las emociones positivas en el grupo núm.4 de expresión oral, disminuyeron notablemente. En el grupo con las modalidades combinadas, algunas emociones aumentaron y otras terminaron con el porcentaje del inicio. Inicialmente la expresión emocional oral, en el grupo que sólo habló, provoca tristeza, vergüenza, inquietud y coraje

En el grupo con las modalidades combinadas, también se generó tristeza, impotencia, desesperación y dolor. Decepción, inquietud y vergüenza no se manifestaron en este grupo.

Durante el ejercicio B, veáse que en el grupo de expresión oral, tranquilidad disminuye; desahogo permanece con el mismo porcentaje del inicio. Alivio aumenta el doble y aparecen nuevas emociones: empatía, ternura, amor, alegría y gusto.

En el grupo con las modalidades combinadas, tristeza permanece con el mismo porcentaje del ejercicio anterior. El dolor se incrementa. Coraje, impotencia y desesperación disminuyen.

Surge inquietud y el rencor desaparece.

Al finalizar la expresión oral, en el grupo que solo habló, Tristeza, decepción y dolor, no presentan cambios en relación al inicio. Inquietud

umenta considerablemente, desesperación también se eleva.

Impotencia disminuye en relación al ejercicio anterior, pero finaliza con un porcentaje mayor al del inicio.

Vergüenza aparece de nuevo, con menor porcentaje que al inicio. Las únicas emociones que presentan un decremento considerable fueron coraje y rencor.

En el grupo con las modalidades combinadas, obsérvese como algunas emociones negativas disminuyen, se elevan o permanecen constantes; Tristeza, Impotencia y desesperación fueron las únicas que disminuyeron.

Con respecto a las emociones positivas, en el grupo de expresión oral al inicio se generó tranquilidad, desahogo y alivio. En el grupo con las modalidades combinadas, se manifiesta, empatía, amor y como en el grupo anterior, desahogo en menor porcentaje.

Durante el ejercicio B, en el grupo de expresión oral, obsérvese como tranquilidad disminuye. Desahogo permanece con el mismo porcentaje del inicio. Alivio se incrementa el doble.

Surgen nuevas emociones: empatía, ternura, amor, alegría y gusto.

En el grupo con las modalidades combinadas, obsérvese como desahogo y empatía disminuyen, desaparece la ternura y el amor. Surge

tranquilidad, alivio y gusto. Alegría se mantiene constante.

Al finalizar la expresión oral, en el grupo que sólo habló, obsérvese como la mayoría de las emociones disminuyen.

En el grupo de escritura-expresión oral, desahogo y empatía se elevan con respecto al ejercicio B, pero no se observan cambios en relación al inicio. Tranquilidad se incrementa el doble, alivio disminuye y el resto de las emociones desaparece.

Es evidente, que para ambos grupos la expresión oral no generó grandes cambios.

4-A) COMPARACION ENTRE LA EXPRESION ORAL VS. ESCRITURA-HABLAR GRUPAL

a) DIFERENCIAS EN TEMPERATURA PERIFERICA

En esta sección se utilizan los datos del grupo con las modalidades: escritura-expresión oral descritos anteriormente, comparados con el grupo de expresión oral núm.5. La tabla Núm.12 presenta los cambios en la temperatura periférica de los participantes al expresar hechos traumáticos.

TABLA NÚM. 12
CAMBIOS EN LA TEMPERATURA PERIFÉRICA PRODUCIDOS POR
LA TÉCNICA COMBINADA Y LA EXPRESIÓN ORAL

EJERCICIO	ESCRITURA	DIF.	EXPRESION ORAL	DIF.	EXPRESION ORAL	DIF.

EJERCICIO A						
ANTES	32.6		32.9		31.9	
DESPUES	33.2	+0.6	32.5	-0.4	31.7	-0.2
EJERCICIO B						
ANTES	33.5		33.7		33.6	
DESPUES	34.2	+0.7	33.5	-0.2	33.7	+0.1
EJERCICIO C						
ANTES	33.1		33.3		33.0	
DESPUES	34.3	+1.2	33.0	-0.3	32.9	-0.1

PROMEDIO TOTAL DE						
CAMBIOS		+0.8		-0.3		-0.13

Durante la expresión emocional oral, ambos grupos, perdieron temperatura periférica. Las diferencias en los tres ejercicios son negativas, esto representa una pérdida de temperatura en los participantes, al expresar las emociones.

El grupo con las modalidades combinadas, en la expresión escrita, obtuvo ganancias de temperatura las diferencias positivas, representan una ganancia. Se produce en los participantes un cambio de temperatura periférica al escribir.

La expresión escrita, resultó más útil en comparación con la oral.

En la expresión escrita, la temperatura que se obtiene después de los tres ejercicios aumenta. Véase que este patrón, no aparece en las sesiones iniciales.

Las temperaturas finales aumentan lentamente, esto evidencia los efectos acumulativos de la técnica. La escritura inicial comienza con una ganancia de temperatura adecuada. En el ejercicio B, hay mayor ganancia de temperatura y en el C hay una disminución en la ganancia.

En la expresión oral del grupo de escritura-expresión oral, aún cuando hubo pérdidas en las temperaturas finales, las iniciales en los tres ejercicios son mayores que la obtenidas durante la expresión escrita. En el grupo que solo habló, esto ocurre solo en el ejercicio B. En el A y en el C, las temperaturas iniciales son menores.

La expresión oral inicial, en ambos grupos comienza con una adecuada ganancia de temperatura. Durante el ejercicio B, hay mayor ganancia y en el C hay disminución.

Al observar los promedios totales de cambio, el grupo con las modalidades combinadas, en la expresión escrita, obtuvo una ganancia mayor en comparación con la expresión oral de este grupo y la del grupo que sólo habló.

Con base en las tablas de Cambios producidos en la temperatura de la

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

piel y distribución percentil descrita anteriormente, los jóvenes del grupo con las modalidades combinadas, obtienen en la escritura emocional, un promedio total de ganancia de 0.8; inferior al promedio total de los trabajadores de la S.T.P.S., ubicándose en el rango promedio.

En la expresión oral, ambos grupos se situaron de acuerdo al promedio total de cambios en el rango inferior.

Se puede observar como la expresión escrita, supera a la expresión oral. A los participantes les benefició más escribir que hablar.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION EMOCIONAL ORAL

En las secciones siguientes, se comparan los datos obtenidos del grupo con las modalidades combinadas: escritura-expresión oral, con la muestra del grupo de expresión oral núm.5. En primer lugar, se comparan los resultados de este último grupo con los ejercicios de expresión emocional oral del primero. La tabla núm.13 muestra los datos de esta comparación.

TABLA NÚM.13
EMOCIONES PRODUCIDAS POR LOS EJERCICIOS DE
EXPRESION EMOCIONAL ORAL GRUPAL

EMOCIONES	EXPRESION ORAL			EXPRESION ORAL		

A.NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Tristeza	88.8	88.8	77.7	90.9	100.0	100.0
Impotencia	88.8	22.2	33.3	63.6	45.4	30.0
Tensión	66.6	22.2	22.2	----	----	----
Dolor	55.5	77.7	55.5	45.4	72.7	10.0
Desesperación	55.5	22.2	11.1	----	9.1	----
Rencor	11.1	----	44.4	27.3	18.2	10.0
Coraje	44.4	22.2	55.5	72.7	63.6	20.0
Inquietud	----	11.1	11.1	72.7	27.3	----
Llanto	55.5	22.2	55.5	63.6	81.8	50.0
Nudo Garganta	----	----	----	63.6	54.5	40.0
Opresión	----	----	----	18.2	9.1	50.0
PROMEDIOS	42.3	26.2	33.3	47.0	43.7	28.1
POSITIVAS						
Desahogo	33.3	22.2	33.3	45.4	----	20.0
Alivio	----	27.3	11.1	27.3	9.1	----
Tranquilidad	----	9.1	22.2	9.1	36.4	50.0
Comprensión	----	----	----	----	----	63.6
Deseos de Dar Apoyo	----	----	----	----	----	81.8

PROMEDIOS	5.5	9.7	11.1	13.6	7.5	35.9

La disminución en las emociones negativas es más evidente en el grupo de expresión oral, ya que en los ejercicios de expresión oral del grupo con las modalidades combinadas algunas disminuyen, otras permanecen sin cambios o se incrementan.

La cantidad de emociones positivas que aumenta en el grupo de

expresión oral, es mayor que en el grupo escritura-expresión oral.

La expresión oral al inicio en este último grupo provoca, tristeza, impotencia y tensión. Dolor, desesperación y llanto se presentan en menor porcentaje que las anteriores.

Nudo en la garganta y opresión no se experimentan en este grupo.

En el grupo de expresión oral, al inicio tristeza e impotencia también se manifiestan. Coraje, inquietud y llanto presentan mayor porcentaje que el grupo anterior.

Durante el ejercicio B en el grupo de escritura-expresión oral, tristeza se mantuvo constante en relación al ejercicio anterior. Dolor se incrementa; impotencia, tensión, desesperación, coraje y llanto disminuyen. El rencor desaparece.

En el grupo de expresión oral grupal, tristeza se incrementa, ahora todos los participantes la presentan; llanto y dolor también aumentan. Impotencia, rencor, coraje, inquietud, nudo en garganta y opresión disminuyen.

Durante el ejercicio C, en el grupo de escritura-expresión oral las únicas emociones que disminuyen son tristeza, tensión y desesperación. Rencor y coraje aumentaron; impotencia también aumenta en relación al ejercicio B,

pero finaliza con un porcentaje menor al del inicio.

No se observan cambios en dolor y llanto.

En el grupo de expresión oral, tristeza finaliza con el mismo porcentaje del ejercicio B, Impotencia, dolor, rencor, coraje, llanto y nudo en garganta bajaron. Opresión aumenta, inquietud desaparece.

Con respecto a las emociones positivas, al inicio la expresión oral en el grupo de escritura-hablar provoca, desahogo. En el grupo de expresión oral, también se manifiesta desahogo, alivio y tranquilidad.

Durante el ejercicio B, en el grupo con la técnica combinada, aparecen alivio y tranquilidad.

En el grupo de expresión oral, desahogo desaparece, alivio disminuye y tranquilidad aumenta.

Al finalizar la expresión oral en el grupo con las modalidades combinadas, no se observan cambios en relación al inicio, alivio disminuye y tranquilidad aumenta.

En el grupo de expresión oral, desahogo disminuye, alivio desaparece; tranquilidad aumenta, comprensión y deseos de dar apoyo aparecen con un porcentaje elevado.

Finalmente al grupo de expresión oral grupal, le resultó más efectiva la expresión oral que al grupo de escritura-hablar.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION EMOCIONAL ESCRITA Y ORAL

En segundo lugar, se comparan las emociones experimentadas por los participantes durante los ejercicios de escritura tomados del grupo de escritura-expresión oral núm.3 y la muestra del grupo de expresión oral núm.5, ambas descritas anteriormente. La tabla Núm.14, presenta las emociones para ambos grupos.

TABLA NÚM.14
EMOCIONES PRODUCIDAS POR LOS EJERCICIOS DE
EXPRESION EMOCIONAL EN DOS MODALIDADES

EMOCIONES	ESCRITURA GRUPAL			EXPRESION ORAL		

A.NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Tristeza	66.6	66.6	11.1	90.9	100.0	100.0
Dolor	66.6	33.3	11.1	45.4	72.7	10.0
Coraje	55.5	22.2	22.2	72.7	63.6	20.0
Rencor	55.5	22.2	11.1	27.3	18.2	10.0
Inquietud	11.1	33.3	----	72.7	27.3	----
Miedo	11.1	22.2	22.2	18.2	36.4	----
Llanto	55.5	----	----	63.6	81.8	50.0
Impotencia	33.3	22.2	----	63.6	45.4	30.0
Nudo Garganta	----	----	----	63.6	54.5	40.0
Opresión	----	----	----	18.2	9.1	50.0
PROMEDIOS	35.5	22.2	7.7	92.7	50.9	31.0
B. POSITIVAS						
Desahogo	44.4	77.7	88.8	45.4	----	20.0
Tranquilidad	22.2	44.4	77.7	9.1	36.4	50.0
Alivio	11.1	33.3	55.5	27.3	9.1	----
Alegría	11.1	33.3	66.6	9.1	9.1	10.0
Amor	----	44.4	33.3	----	----	----
Gusto	----	22.2	55.5	----	9.1	----

PROMEDIOS	14.8	42.5	62.9	15.1	10.6	13.3

En ambos grupos, las emociones negativas disminuyen a lo largo de los tres ejercicios.

El grupo de escritura experimenta menor cantidad de emociones negativas que el grupo de expresión oral.

En las emociones positivas, es más evidente el aumento en el grupo de escritura que en el grupo de expresión oral.

Al inicio la escritura provoca tristeza, dolor, coraje, rencor y llanto. No se presentan nudo en garganta y opresión. En el grupo de expresión oral, se manifiesta tristeza, coraje, inquietud, llanto, impotencia y nudo en la garganta.

Durante el ejercicio B, en el grupo de escritura, obsérvese como dolor, coraje, rencor e impotencia disminuyen. Inquietud y miedo aumentan. En el grupo de expresión oral tristeza, dolor, miedo y llanto se elevan. El resto de las emociones disminuyen.

Al finalizar en el grupo de escritura se observa claramente un notable decremento de las emociones negativas. En el grupo de expresión oral, también disminuyen a excepción de tristeza y opresión.

Con respecto a las emociones positivas, al inicio la escritura provoca: desahogo, tranquilidad, alivio y alegría.

En el grupo de expresión oral, también se manifiesta desahogo y alivio en mayor porcentaje; con tranquilidad y alegría ocurre lo contrario.

Al finalizar en el grupo de escritura, a excepción de alegría, en la mayoría de las emociones positivas se observa un aumento, en el grupo de expresión oral, sólo tranquilidad y alegría aumentaron.

Finalmente, los participantes de la escritura grupal se beneficiaron más que los participantes de la expresión oral.

5) DESCRIPCION DE LA TECNICA COMBINADA

a) DIFERENCIAS EN TEMPERATURA PERIFERICA

En la tabla núm.15 se muestran las mediciones iniciales y finales de la temperatura al escribir hechos traumáticos en contextos grupales diferentes, así como los cambios obtenidos.

TABLA NÚM.15
CAMBIOS EN LA TEMPERATURA PERIFERICA PRODUCIDOS POR
LA TECNICA COMBINADA Y LA EXPRESION ORAL

EJERCICIO	ESCRITURA	DIF.	EXPRESION ORAL	DIF.

EJERCICIO A				
ANTES	29.5		30.9	
DESPUES	31.7	+2.2	30.7	-0.2
EJERCICIO B				
ANTES	29.6		30.9	
DESPUES	32.4	+2.8	30.4	-0.5
EJERCICIO C				
ANTES	31.7		30.3	
DESPUES	32.9	+1.2	31.6	+1.3

PROMEDIO TOTAL DE CAMBIOS		+2.0		-0.6

Durante los ejercicios de expresión escrita, los participantes de este grupo obtuvieron ganancias de temperatura periférica.

Las diferencias en los tres ejercicios (A, B y C), son positivas, esto representa una ganancia de temperatura. Ocurre un cambio de temperatura al escribir. En la expresión oral hubo pérdidas de temperatura, las diferencias negativas en los dos ejercicios representan pérdida.

Evidentemente la expresión escrita es más eficaz que la expresión oral.

En los ejercicios de escritura, la temperatura que se obtiene antes y después aumenta paulatinamente, lo que representa los efectos acumulativos de la técnica.

Estas temperaturas son superiores a las temperaturas Iniciales en la expresión escrita.

En los ejercicios A y B de la expresión oral, las temperaturas Iniciales se mantuvieron constantes y en el C, ocurre un decremento.

Al analizar en los promedios totales, se puede advertir que la expresión escrita obtuvo el triple de temperatura en comparación con la expresión oral.

Obsérvese, que las ganancias en los tres ejercicios son superiores a las de la expresión oral.

Con base en las tablas de cambios producidos en la temperatura de la piel y distribución percentilar, los adultos en la expresión escrita, obtuvieron un promedio mayor de ganancia en temperatura de 2.0, que los adultos de la S.T.P.S., (1.41), ubicándose en el rango superior al termino medio.

En la expresión oral, el promedio total de ganancia es de -0.6, ubicándose en el rango inferior al termino medio.

Finalmente, la expresión escrita supera en eficacia a la expresión oral.

b) AUTORREPORTE DE EMOCIONES PRODUCIDAS POR LA EXPRESION EMOCIONAL ORAL-ESCRITURA GRUPAL

En las secciones siguientes, se comparan los datos obtenidos del grupo de psicólogos y terapeutas de la Universidad Autónoma del Estado de México con la técnica combinada: escritura-expresión oral. A continuación, se presentan los resultados de ambos ejercicios de expresión emocional. La tabla núm.16 muestra los porcentajes de las emociones positivas y negativas experimentadas por los participantes al escribir y hablar sobre un hecho traumático.

TABLA NÚM.16
EMOCIONES PRODUCIDAS POR LOS EJERCICIOS DE
EXPRESION EMOCIONAL EN DOS MODALIDADES

EMOCIONES	EXPRESION ORAL			ESCRITURA GRUPAL		

A. NEGATIVAS	A	B	C	A	B	C
Tristeza	100.0	50.0	52.6	42.8	20.0	31.5
Dolor	85.7	40.0	36.8	61.9	15.0	36.8
Coraje	42.8	60.0	10.5	52.3	35.0	15.8
Impotencia	38.0	----	15.7	42.8	10.0	26.3
Desesperación	33.3	25.0	----	----	----	----
Inquietud	----	----	----	38.1	35.0	36.5
PROMEDIOS	59.9	35.0	23.1	47.5	23.0	29.3
B. POSITIVAS						
Alegría	----	15.0	47.3	28.5	35.0	31.5
Gusto	4.7	15.0	63.1	14.2	35.0	31.5
Tranquilidad	----	50.0	73.6	33.3	35.0	31.5
Desahogo	19.0	45.0	57.8	80.9	60.0	31.5
Alivio	23.8	40.0	73.7	52.3	50.0	36.8
Calma	----	----	55.8	----	----	----
Empatía	----	----	68.4	----	----	----
PROMEDIOS	6.7	23.5	62.8	41.8	43.0	32.5

Al Inicio, la expresión oral provoca tristeza, dolor, coraje y desesperación entre otras.

Al finalizar obsérvese como éstas disminuyen considerablemente. Las emociones positivas que experimentaron los participantes al inicio, son gusto, desahogo y alivio.

Al finalizar véase que en la expresión oral, la cantidad de emociones

es mayor en relación al inicio. Calma y empatía se manifiestan con un porcentaje elevado.

La expresión escrita, provoca dolor, coraje, tristeza e Impotencia entre otras; al finalizar obsérvese un decremento.

Las emociones positivas que se manifiestan son desahogo, alivio, tranquilidad, alegría y gusto. Al finalizar nótese como se Incrementan en relación al inicio.

Finalmente son evidentes los beneficios en los participantes de ambos ejercicios. la técnica resultó eficaz en las dos modalidades: escritura y expresión oral.

6) CONTENIDO DE LOS ENSAYOS

Los temas tratados por los participantes de los grupos de escritura emocional se tabularon con base en las categorías de la Tabla núm.17. Consta de cuatro grupos principales: Amenaza a la Red de Apoyo Social, a la Integridad Psicológica, Integridad Física y al Bienestar Material.

TABLA NÚM.17
PORCENTAJES DE LOS TEMAS TRATADOS
EN LOS GRUPOS DE EXPRESION EMOCIONAL ESCRITA

C A T E G O R I A S	ESCRITURA INDIVIDUAL	ESCRITURA GRUPAL	ESCRITURA-EXPRESION ORAL A	ESCRITURA-EXPRESION ORAL B
I.AMENAZA A LA RED DE APOYO SOCIAL				
1.Problemas de Relación Interpersonal	21.0	33.3	10.0	30.7
2.Conflictos con amistades	----	----	----	----
3.Problemas de Pareja	----	----	----	----
4.Problemas de Comunicación con padres	15.3	6.3	20.0	15.3
5.Conflictos Intrafamiliares	----	----	----	----
6.Pérdida física de un familiar	7.6	----	20.0	7.6
7.Familias Desintegradas	23.0	----	5.0	----
8.Conflictos con Hermanos	7.6	----	10.0	----
9.Problemas de Salud de familiares	----	----	----	----
S U B T O T A L	76.5	41.6	65.0	53.6
II. AMENAZA A LA INTEGRIDAD PSICOLOGICA				
1.Depresión, tristeza, desesperanza	----	----	10.0	----
2.Problemas sexuales (Abuso Sexual)	7.6	8.3	5.0	7.6
3.Conflictos de Rol	----	8.3	5.0	----
4.Problemas Eticos	7.6	----	5.0	19.2
5.Incertidumbre al Futuro	----	----	----	----
6.Problemas de Autoestima	----	8.3	----	11.5
7.Consumo de Drogas	----	16.6	----	----
8.Miedo a la Soledad	----	----	----	----
9.Fobias Simples	----	----	----	----
S U B T O T A L	15.2	41.5	25.0	38.3
III.AMENAZA A LA INTEGRIDAD FISICA				
1.Victimización físicas y sexuales	----	8.3	5.0	----
2.Accidentes	7.6	----	5.0	1.8
3.Problemas de Salud Personal (Enfermedad)	----	----	----	----
4.Traumatización por suicidio	----	----	----	----
S U B T O T A L	7.6	8.3	10.0	1.8
IV.AMENAZA AL BIENESTAR				
1.Problemas Economicos	----	8.3	----	----
2.Embarazo no deseado	----	----	----	----
S U B T O T A L	0.0	8.3	0.0	7.6
T O T A L	100.0	100.0	100.0	100.0

Dentro de amenaza a la red de apoyo social los temas con mayor porcentaje, en el grupo de escritura individual, son problemas de relación interpersonal y familias desintegradas seguidos de problemas de comunicación con padres. En el resto de los temas se observa un bajo porcentaje.

En el grupo de escritura grupal los problemas de relación interpersonal también presentan un porcentaje ligeramente superior al del grupo

anterior. Los problemas de comunicación con padres aparecen en menos personas.

En amenaza a la integridad psicológica, en 2 escritos se mencionó el consumo de drogas.

En el grupo de escritura-expresión oral, dentro de amenaza a la red de apoyo social los problemas de comunicación con padres, la pérdida física de un familiar, conflictos con hermanos y problemas de relación Interpersonal; son los temas con mayor porcentaje analizados por estos participantes.

Depresión, tristeza, desesperanza en amenaza a la integridad psicológica presentan el mismo porcentaje que los temas anteriores.

En el grupo de escritura-expresión oral B (especialistas de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Nacional Autónoma del Estado de México) los problemas de relación Interpersonal como en los dos primeros grupos, también presentaron un porcentaje ligeramente mayor. Los problemas de comunicación con padres evidencian un menor porcentaje.

En amenaza a la integridad psicológica, los problemas éticos seguidos de problemas con la autoestima se narraron menos. En general podemos observar que los temas mayormente descritos están relacionados con

amenazas a la ruptura del vínculo social y, en segundo lugar, con amenazas a la integridad psicológica.

7) EVALUACION ANECDOTICA

Recordemos que durante la última sesión de los talleres, los participantes expresaron voluntariamente de manera individual sus comentarios y sugerencias en relación a estos; se hizo una grabación y después una transcripción de la cinta.

Posteriormente, se codificaron con base en la tabla presentada a continuación; la cual se divide en dos secciones: la primera parte, se refiere a los cambios percibidos por los participantes e incluye cuatro procesos psicológicos. En primer lugar, se encuentran las emociones que pueden ser positivas o negativas. Dentro de lo cognoscitivo, los participantes pudieron haber experimentado tres tipos de cambios en relación a sus pensamientos: positivos, es decir el acontecimiento doloroso ya no afecta tanto, que la situación siga percibiéndose igual o por el contrario que aumente su potencial amenazante.

En lo Psicofisiológico, es posible experimentar un estado de relajación o tensión. Dentro de lo conductual encontramos tres posibilidades: aumento

y disminución en las conductas adaptativas o su contraparte, la aparición de más conductas desadaptativas.

La segunda parte del análisis se refiere a la Evaluación de la Técnica, en la cual se presentan las valoraciones de los participantes, producidas por su experiencia en el taller. En la evaluación positiva, puede ser calificada como adecuada y útil, pero también como interesante.

En la evaluación neutral, únicamente se califica la complementariedad de la técnica; los participantes indican si la combinación de la escritura y la expresión oral producen mejores resultados que presentadas por separado. Finalmente, la evaluación negativa, muestra si la técnica resultó amenazante o insuficiente. Es importante señalar que de los seis grupos, no todos los participantes expresaron sus comentarios. Son datos útiles, pero debido a esta situación pueden no ser representativos.

TABLA NÚM.18
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES DE LA EVALUACION ANECDOTICA
EN LOS GRUPOS DE EXPRESION EMOCIONAL

CAMBIOS PERCIBIDOS	ESCRITURA INDIVIDUAL	ESCRITURA GRUPAL	EXPRESION ORAL A	EXPRESION ORAL B	ESCRITURA-EXPRESION ORAL A	ESCRITURA-EXPRESION ORAL B
1. EMOCIONALES						
a) Positivas	1	4	2	5	1	6
b) Negativas	-	2	-	-	2	-
2. COGNOSCITIVOS						
a) Revaloración Positiva	2	1	1	9	1	6
b) Misma Valoración	-	-	-	-	-	-
c) Aumento de Amenaza	-	-	-	-	-	-
3. PSICOFISIOLOGICOS						
a) Relajación	1	1	2	5	2	4
b) Tensión	-	1	-	-	1	-
4. CONDUCTUALES						
a) Más conductas adaptativas	-	2	1	-	-	4
b) Menos conductas adaptativas	-	-	-	-	-	-
c) Más conductas desadaptativas	-	-	-	-	-	-
EVALUACION DE LA TECNICA						
1. EVALUACION POSITIVA						
a) Adecuada y/o Eficaz	5	10	5	3	5	12
b) Interesante	-	-	1	3	-	1
T O T A L	71.4	100	100	100	62.5	80.6
2. EVALUACION NEUTRAL						
a) Complementaria	1	1	3	3	5	6
3. EVALUACION NEGATIVA						
a) Amenazante	7	1	3	5	4	-
b) Insuficiente	1	-	2	3	1	-
T O T A L	100	12.5	71.4	80.0	62.5	0.0

Los datos de las dos primeras columnas, corresponden a los grupos de escritura Individual y grupal.

En relación a los cambios percibidos, la escritura grupal en comparación con la Individual, genero mayor cantidad de emociones positivas y produjo una cantidad menor de emociones negativas.

En la revaloración positiva, hay una ligera diferencia entre estos dos grupos. Obsérvese también como la escritura grupal produce más conductas

adaptativas. En cuanto a la evaluación de la técnica, todos los participantes de este grupo la valoraron como adecuada, eficaz e interesante. En la escritura individual, solo el 71.4% la calificó como adecuada y eficaz y la percibieron como amenazante e insuficiente.

Lo anterior indica que la escritura realizada en grupo produce resultados más óptimos que la individual.

De los dos grupos de expresión oral, obsérvese como el grupo B, se benefició más que el A; ya que en él se producen mayores cambios emocionales, cognoscitivos y psicofisiológicos.

Ambos grupos evalúan la técnica de una manera positiva y negativa, es decir gusto pero a la vez resultó amenazante e insuficiente. Por lo tanto, no se puede concluir en función de los cambios percibidos si la técnica es efectiva para todos.

Como vimos al principio, la escritura realizada en un contexto grupal produjo mayores beneficios y fue evaluada positivamente sin valoraciones negativas.

En los grupos de expresión emocional oral, también un grupo se benefició más, los participantes del grupo Oral B. La calificaron en forma positiva pero también la percibieron como amenazante e insuficiente.

Aún cuando las frecuencias de las valoraciones de este grupo, en los cambios percibidos, fueron mayores que los de la escritura grupal; la evaluación de la técnica estuvo mejor en este último. Por lo cual la escritura en grupo resultó más efectiva e impactante que la expresión oral.

Al comparar los dos grupos donde se combinaron las dos modalidades, el de los especialistas de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México (escritura-expresión oral B), resultó el más beneficiado o favorecido. Reportaron importantes cambios emocionales positivos, revaloraciones positivas de la situación traumática, conductas adaptativas y estados de relajación.

Nadie la valoró mal, por el contrario la mayoría de las personas la calificó como adecuada y eficaz; un menor porcentaje manifestó la necesidad de mezclar la escritura y la expresión oral.

La técnica combinada resultó más eficaz, produjo mayores beneficios en el grupo de especialistas que en el de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la U.N.A.M. (escritura-expresión oral A)

Ahora, compararemos estos dos grupos, en forma separada con los grupos donde se aplicaron las modalidades aisladas. Al observar los datos del grupo de Escritura-expresión oral A, con el grupo de escritura grupal, en

este último se produjo mayor cantidad de emociones positivas. Ambos grupos, en las emociones negativas, las revaloraciones positivas y la tensión obtuvieron los mismos valores.

En el primer grupo, la relajación estuvo ligeramente mayor; no hubo cambios conductuales como en la escritura.

La técnica fue mejor calificada por los participantes de la escritura grupal.

De lo anterior, se desprende que el grupo de escritura grupal obtuvo mayores beneficios que el grupo con la técnica combinada A.

Al comparar el grupo de escritura-expresión oral A, con el grupo oral A, en este último se generaron más emociones positivas y en el primero más negativas.

En ambos grupos, se produjeron igual cantidad de revaloraciones positivas y relajación, sólo que en el grupo escritura-expresión oral A, también hubo tensión.

Aunque en menor cantidad, en los participantes que solo hablaron, se generaron conductas adaptativas. Esto no ocurrió en los participantes con la técnica combinada.

Al evaluar la técnica, ambos grupos la valoraron como adecuada y

amenazante.

En el grupo de expresión oral B se produjeron mayor cantidad de emociones positivas, revaloraciones positivas y relajación que en el grupo con la técnica combinada A. En la parte correspondiente a la evaluación todos los participantes del primer grupo, la percibieron como adecuada, eficaz e interesante; un menor porcentaje la percibió amenazante e insuficiente.

La necesidad de combinar ambas modalidades de expresión, fue mayor en el grupo con la técnica mezclada que en los de las modalidades aisladas.

En el grupo Integrado por los especialistas de la Facultad de Toluca (escritura-expresión oral B), se originaron mayor cantidad de emociones positivas, revaloraciones positivas, conductas adaptativas y un mayor estado de relajación. Al evaluar la técnica, en general este fue el que mejor la calificó; la mayoría la evaluó positivamente y no representó una amenaza. Lo contrario ocurrió en los grupos de expresión oral.

Al evaluar la técnica, de los seis grupos, el de los especialistas fue el que mejor la evaluó. La mayoría la calificó positivamente y no representó una amenaza.

Al observar los datos del grupo oral B, en este se produjeron más revaloraciones positivas y relajación que en el grupo de escritura-expresión oral B, únicamente en los cambios cognoscitivos y psicofisiológicos supero al grupo de especialistas. El resto de los cambios fue mayor en este último.

La necesidad de combinar ambas modalidades de expresión fue mayor en el grupo de especialistas que en los grupos de expresión oral. Finalmente es evidente que la combinación de la técnica resulto más eficaz en este grupo que en los demás.

DISCUSION

¿ Se lograron los objetivos del presente estudio? Veamos lo siguiente:

El objetivo número 1 se planteó evaluar y comparar, la eficacia de la escritura Individual vs. escritura grupal a través de Instrumentos psicofisiológicos y autorreporte.

Los resultados arrojados en este estudio, muestran que en ambas modalidades de escritura, se obtienen ganancias de temperatura periférica; sin embargo, en la escritura grupal hay mayor aumento. En ambos se genera el mismo patrón de cambio en las emociones; hay una tendencia a disminuir las emociones negativas y a aumentar las positivas; la escritura en grupo promueve un cambio lento, pero más estable, de incremento en las emociones positivas.

Por ejemplo; durante la escritura individual, emociones elevadas al inicio tales como: coraje, rencor e impotencia disminuyeron al final. En la escritura grupal vergüenza, dolor y miedo también disminuyeron notablemente.

Con respecto a las emociones positivas, en el primer grupo, la tranquilidad y el alivio se incrementaron. En el segundo grupo estas mismas emociones, junto con gusto y alegría, también se elevaron notablemente.

En el reporte anecdótico, la escritura grupal fue muy bien valorada: en los cambios percibidos y en la evaluación de la técnica: "Me sentí muy bien," "Modificó mis pensamientos en ese secreto", "Me gustó mucho es importante el cambio que se da". Contrario a lo sucedido en la escritura individual, ya que en esta no se generaron grandes cambios emocionales, cognoscitivos o psicofisiológicos; fue bien evaluada pero también señalada como amenazante e insuficiente: "Me gusto mucho, me ayudó", "Es más sencillo escribir", "Me sentí sola, lejos del grupo", "Falto más emoción, desahogar más".

CONCLUSION NUM.1

* La expresión emocional realizada en un contexto grupal, produce mayores beneficios fisiológicos y emocionales que la escritura en forma individual.

* La escritura realizada en un ambiente aislado produce mayor amenaza que la escritura en grupo.

Para cumplir con el objetivo número dos, se comparo la expresión emocional oral con la escritura grupal para determinar cual de las dos modalidades es más efectiva.

Los resultados indican que de los dos grupos de expresión oral, uno de ellos (el grupo número 5 Integrado por mujeres), se benefició más que el grupo 4 (grupo mixto).

La temperatura descendió en ambos grupos, pero en el último la disminución fue mayor. En el reporte subjetivo de emociones, no hubo grandes cambios en este grupo (el número 4). De las emociones negativas, al final únicamente disminuyeron vergüenza, coraje y miedo, el resto se elevaron o permanecieron igual.

Con respecto a las emociones positivas, la empatía, la ternura y el amor (emociones producidas con porcentajes elevados durante el ejercicio B) disminuyeron con el resto de las emociones al concluir los ejercicios.

En el grupo de expresión oral 5, al final observamos en la mayoría de las emociones negativas una tendencia a la baja en: inquietud, rencor, coraje, impotencia y nudo en la garganta. Sin embargo al concluir se generó mucha tristeza y opresión.

En relación a las emociones positivas, a diferencia del grupo anterior, en este hubo un incremento en tranquilidad y surgieron nuevas emociones en porcentajes elevados: comprensión y deseos de dar apoyo, el desahogo disminuyó.

En la evaluación anecdótica evidenció mayores beneficios que el grupo mixto. Hay una mayor frecuencia en la revaloración positiva del acontecimiento, cambios emocionales positivos y psicofisiológicos.

Consecuentemente, el grupo representa una fuente de tensión. Esto puede explicar lo ocurrido con el grupo núm.4.

Por el contrario los datos de la escritura grupal mencionados anteriormente señalan al final de los ejercicios un evidente decremento en las emociones negativas y aumento en las positivas. Los participantes valoraron mejor la técnica como adecuada y eficaz; en comparación con los de la expresión oral ya que a ellos les gusto, pero a la vez resultó amenazante e insuficiente.

Hasta aquí, la escritura aparece como generadora de mayores beneficios fisiológicos y emocionales en comparación con la expresión oral. Sin embargo, la mayoría de los participantes que hablaron reportaron en la evaluación anecdótica sentirse bien e inclinarse más por esta modalidad: "Me siento mejor hablando que escribiendo", "Es más benéfico hablarlo que escribirlo", a pesar de que el resto de los resultados indican que hablar hechos traumáticos en grupo es tensionante.

En los grupos de escritura algunos reportaron: Escribir es más relajante, más fácil", "Me siento más tranquila al escribirlo". En contraste, otros opinaron que les faltó hablar sobre el contenido de sus escritos: "Al escribir después quieres comentario", "A veces no puedes escribir las

emociones porque te limita, preferirías decirías".

Lo anterior puede indicar, que estas diferencias son producidas por el hecho de que los participantes, a excepción de los grupos con las modalidades combinadas, no tuvieron posibilidad de comparación con otra vía de expresión, por lo cual evaluaron favorablemente la modalidad vivenciada.

CONCLUSION NUM.2

* Debido a que uno de los grupos de expresión oral se benefició más que el otro, no se puede aún concluir si esta modalidad es mejor que la escritura.

* La escritura produce menor amenaza que la expresión oral.

Como otro recurso para probar la eficacia de la técnica objeto de este estudio, se combinó la expresión escrita más la oral en dos grupos y los resultados se compararon con los de las modalidades aisladas.

En los grupos donde se hizo la combinación, durante la escritura las temperaturas aumentaron y disminuyeron en la expresión oral. En el grupo de especialistas la Universidad Autónoma del Estado de México, hubo mayor aumento, en la escritura, pero también mayor disminución al hablar que en el grupo de estudiantes de la U.N.A.M.

Al comparar los datos de la escritura grupal (modalidad aislada), con la escritura del grupo de la U.N.A.M, se observa en ambos una tendencia a disminuir las emociones negativas y a aumentar las positivas. En ambos bajaron vergüenza, dolor, coraje, miedo e inquietud entre otras y aumentaron desahogo, alivio, tranquilidad, alegría, gusto y amor. Ambos se beneficiaron con la escritura.

Al comparar la expresión oral (modalidad aislada) del grupo que obtuvo mayores beneficios (grupo 5) con el grupo mixto de estudiantes, la mayoría de las emociones negativas disminuyeron más que en el grupo con la técnica combinada. Únicamente aumentaron tristeza y opresión. En el grupo con la técnica combinada (Facultad de Psicología) hubo una mínima diferencia al concluir la expresión en relación al inicio. Los participantes siguieron experimentando dolor, deseos de llorar y el coraje aumento.

Con respecto a las emociones positivas, en el grupo con la técnica combinada únicamente la tranquilidad aumentó; el resto disminuyó. En el grupo donde sólo se habló la tranquilidad también aumentó y surgieron comprensión y deseos de dar apoyo con porcentajes elevados.

Por otro lado, el grupo de la U.A.E.M., se benefició más con la expresión oral que con la escritura; en esta última modalidad, se observó un

decremento en las emociones negativas y en las positivas.

Al comparar estos datos, con los del grupo de escritura grupal mencionados anteriormente, observamos que al final es más evidente el decremento en tristeza, dolor, coraje, impotencia e inquietud.

Las emociones positivas del grupo de la U.A.E.M., disminuyeron ligeramente, esta disminución es más evidente en desahogo y alivio. Por el contrario en el grupo donde sólo se escribió, alivio se incrementó con el resto y el desahogo se mantuvo igual.

La escritura produjo mayores beneficios en los jóvenes de la U.N.A.M. que en los especialistas de la U.A.E.M.

Al comparar los datos de la expresión oral del grupo 5, mencionados anteriormente con los de la U.A.E.M., en ambos se observa un decremento en las emociones negativas y aumento en las positivas. Sin embargo en los participantes del grupo de la U.A.E.M., el beneficio fue mayor. En este último, tristeza, dolor, coraje e impotencia se experimentaron en menor porcentaje al finalizar los ejercicios. En el grupo que sólo habló, los participantes continuaron vivenciando tristeza y opresión.

En las emociones positivas del grupo de la U.A.E.M., la expresión al final

generó: alegría, gusto, tranquilidad, desahogo, alivio, calma y empatía en porcentajes elevados. En el grupo con la modalidad aislada, el desahogo disminuyó y únicamente tranquilidad, comprensión y deseos de dar apoyo aumentaron.

En el reporte anecdótico, al comparar los grupos donde se combinaron las dos modalidades, el de los especialistas resultó el más beneficiado o favorecido. Se generaron importantes cambios emocionales positivos, revaloraciones positivas de la situación traumática, conductas adaptativas y un estado de relajación: "Me ayudó a conocer algunas potencialidades que desconocía de mí misma", "Me siento más sana, para poder trabajar con mis pacientes", "Me gustó hablar las emociones".

Nadie la valoró mal, por el contrario la mayoría de las personas la calificó como adecuada y eficaz; un menor porcentaje manifestó la necesidad de mezclar la escritura y la expresión oral.

En el contenido de los ensayos, podemos observar que los temas mayormente descritos por los grupos de escritura están relacionados con amenazas a la ruptura del vínculo social y con amenazas a la integridad psicológica. Por lo tanto, no es una variable que explique las diferencias encontradas en los resultados.

CONCLUSION 3

* La técnica combinada resultó más eficaz, produjo mayores beneficios en el grupo de especialistas de la U.A.E.M, que en el de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la U.N.A.M.

* La expresión oral presentada después de la escritura produce mayores beneficios.

Ante estos resultados pueden haber las siguientes explicaciones:

El hecho de que la escritura grupal haya producido mayores beneficios puede deberse a la naturaleza social del ser humano expresada por una necesidad de poder contar con los demás para obtener apoyo, aprobación y amistad. En este sentido, la compañía de otras personas al escribir acontecimientos dolorosos funciona como apoyo emocional al revivir un suceso inhibido.

Esta suposición concuerda con los hallazgos de Schachter (1959) arrojados en uno de sus estudios sobre necesidades afiliativas con estudiantes de la Universidad de Minnesota. Manipuló la ansiedad variando el miedo a recibir un shock eléctrico y midió la tendencia afiliativa de los sujetos a través de sus respuestas. Para lograr este objetivo se utilizó una escala para medir la intensidad del deseo de estar solo o con otros.

En la "situación igual", el sujeto tuvo la posibilidad de elegir entre estar solo o con otros compañeros, que estuvieran viviendo la misma experiencia. En la "situación diferente", eligieron entre estar solo o con otros muchachos que no tuvieran nada que ver en el experimento.

Los resultados indicaron que los sujetos ansiosos, sólo desean estar en compañía para reducir la ansiedad o como medio social para comprender y evaluar mejor sus sentimientos.

De lo anterior se desprende que la presencia física de otras personas durante la expresión de emociones a través de la escritura se facilita, ya que los beneficios disminuyen y la amenaza aumenta al escribir en un ambiente aislado pensamientos y emociones desagradables.

Estos resultados nos permiten suponer que en la vida cotidiana los intentos por reducir estados emocionales negativos producidos por eventos traumáticos se orientarán hacia un contacto social más intenso, para comprender esta nueva experiencia o para buscar apoyo y ayuda como lo mencionábamos al principio.

Recordemos que de acuerdo con Pennebaker (1994), el apoyo social funciona sólo si se habla con los amigos acerca del importante suceso ocurrido.

A este respecto Festinger (1954), propone otro tipo de necesidades que llevan a los individuos a relacionarse. Afirma que en el ser humano existe la necesidad de evaluar opiniones y habilidades propias, por lo que cuando no se dispone de un criterio evaluativo objetivo o físico, entonces se evalúan las opiniones comparándolas con las de otras personas. En consecuencia esta necesidad actúa como una fuerza sobre las personas llevándolas a asociarse.

Posteriormente Schachter (1959), amplió esta teoría para aplicarla a la evaluación de las emociones. En sus investigaciones demostró que los sujetos pueden interpretar una determinada excitación fisiológica (como el provocado por una inyección de adrenalina) como euforia o excitación; de modo tal que sea compatible con las emociones expresadas por otros, en la misma situación. Por lo cual, las emociones experimentadas por un individuo son frecuentemente muy influenciadas por el proceso de comparación social.

Con base en lo anterior, es posible que en los grupos de expresión oral, las emociones experimentadas por los participantes sean resultado de procesos de influencia social. Algunos comentarios obtenidos de la evaluación anecdótica sirven como testimonio a esta afirmación:

"Me hizo pensar las cosas desde otro punto de vista, pensaba que era

la que tenía el mayor problema", "Al escuchar a los demás hay manera de salir adelante, me gustó que compartieramos lo que nos sucedía".

Con respecto a las diferencias en los resultados encontrados en la expresión oral (grupos de la modalidad aislada y combinación de las modalidades), de ambos pares el que uno de ellos haya obtenido menos beneficios, posiblemente se deba a las características específicas de personalidad, aún no establecidas de los participantes. Estas suposiciones son apoyadas por Schwartz, Weinberger (1979), Dembrosky (1980) y Larry (1979). En sus estudios sobre personalidad y riesgo de enfermedades coronarias, encontraron que hay una asociación entre tipos de afrontamiento represivo y una alteración de las respuestas psicofisiológicas del organismo, aunado a una incapacidad para expresar emociones negativas.

Por otro lado, el descenso de la temperatura periférica en los grupos con la modalidad aislada y combinación de la escritura-expresión oral, indica que el hecho de hablar acerca de un acontecimiento traumático inhibido, es percibido como una situación amenazante. Esta percepción se ve aumentada, cuando el suceso es demasiado doloroso para abordarlo y su exteriorización implicaría volverlo a vivenciar; o porque se tiene temor al castigo o rechazo, por expresar aquellas experiencias que se creen

socialmente inaceptables. Ejemplo de ello son los sucesos relacionados con la violación, el incesto, el abuso sexual, el suicidio, la infidelidad, el robo entre otros (Pennebaker, 1994).

Evidentemente, existe una gran diferencia al escribir o hablar acerca de emociones relacionadas con acontecimientos traumáticos. Para algunas personas puede ser difícil expresarse sobre un papel mientras que para otras no.

La diferencia para confrontar nuestros pensamientos y emociones no deseados, no sólo radica en la habilidad que se tenga para hablar o escribir, sino que también hay una influencia social. En general, a las mujeres se les está permitido expresar emociones de tristeza mediante el llanto; a los hombres se les prohíbe. Debido a nuestras creencias culturales acerca de que éstos deben ser fuertes, pueden ser agresivos. Por ello, es menos frecuente que los hombres expresen sus sentimientos ante una experiencia desagradable (Pennebaker, 1994).

Recordemos que en este estudio la presencia femenina predominó en la composición de los grupos, lo cual pudo haber favorecido la revelación de sus pensamientos y emociones asociados con un trauma en los grupos beneficiados.

Finalmente, podemos afirmar que la escritura ofrece una opción eficaz y accesible para la expresión de emociones displacenteras. La expresión oral también produce en algunos casos resultados óptimos, pero debe tener sus contraindicaciones; no se puede exponer directamente a las personas a esta situación, sin analizar las diferencias individuales. Por ello, la combinación de las modalidades, representa una alternativa para lograr mayores beneficios fisiológicos y emocionales.

PROPUESTA PARA UN NUEVO ESQUEMA DEL TALLER DE CONTROL DE ESTRES

Considerando estos hallazgos, nos permitimos sugerir un procedimiento diferente para favorecer la expresión emocional:

Continúa la organización de los participantes en grupo, la distribución de los ejercicios (A,B y C) durante tres sesiones uno para cada día y el registro de temperatura periférica al inicio y final.

PRIMERA SESION

Las personas escribirán grupalmente durante 15 minutos con base en las instrucciones del ejercicio A (mencionados en la sección de método).

SEGUNDA SESION

Se realizará el ejercicio B mediante la expresión oral en forma dosificada. Para ello, los integrantes formarían parejas y hablarían acerca de

sus pensamientos y emociones Inhibidos, durante 10 minutos.

Posteriormente, de acuerdo al número de participantes, se organizarán mini-grupos y bajo las mismas condiciones continuarán con la expresión oral.

TERCERA SESION

Durante el último ejercicio "C", cada una de las personas en la sala de trabajo compartiría sus emociones en forma oral ante todo el grupo.

Bajo este procedimiento pensamos que la expresión se facilita y los resultados pueden ser favorables, debido a la acumulación de los efectos de la técnica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Agullar, A. (1992). Un índice fisiológico de la angustia. Avances en psicología clínica latinoamericana. 10, 99-109.

Barón, R., Byrne, D. (1985). Psicología: Un enfoque conceptual. México. Interamericana.

Breuer, J. y Freud, S. (1968). Estudios sobre la Histeria. Madrid. Biblioteca Nueva.

Cano, M. (En proceso). Estructura Factorial, Validez Concurrente y Confiabilidad de la Escala de Predisposición a la Activación. Tesis de Licenciatura. México., U.N.A.M. (Facultad de Psicología).

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine. 38, 300-314.

Coren S. y Bill, K. (1993). Prediction of Physiological Arousal: a validation of the Arousal Predisposition Scale. Behavior Research and Therapy. 31 (2), 215-219.

Czajka, J.A. (1987). Behavioral Inhibition and shortterm psysiological responses. Tesis de maestría inédita, Southern Methodist University, Dallas.

Domínguez, B., Valderrama, P., Pennebaker, J. (1995). Escribiendo sus secretos. Promoción de la salud mental empleando técnicas no invasivas antiguas con enfoques contemporáneos. En E. Chavero. Experiencias Terapéuticas en Hipnosis. México: Instituto Milton Erikson de México.

Domínguez, B., Valderrama, P., Meza, M.A. y Cols. (1996). Emoción, Revelación y Salud una Experiencia Mexicana. Ciencia y Desarrollo. 22 (128) 81-87.

Domínguez, B. y Valderrama. (1993). Calidad de Vida. Evaluación y Control del Estrés Laboral. Manual del Curso. México. S.T.P. 35p.

Fowles, D. (1980). The three Arousal Model: Implications of Gray's two factor theory for heart rate, electrodermal activity and psychopathy. Psychophysiology, 17, 87-104.

Greenberg, A. y Stone A. (1992). Emotional Disclosure About Traumas and Its Relation to Health: Effects of Previous Disclosure and Trauma Severity. Journal of Personality and Social Psychology, 63, 75-84.

Kagan, J., Reznick, S. y Snidman N. (1988). Biological bases of childhood shyness. Science, 240, 167-171.

Larry, D., Schwartz, G. y Leigh, H. (1988). The Relationship Between Repressive and Defensive Coping Styles and Monocyte, Eosinophile, and Serum Glucose Levels: Support for the Opioid Peptide Hypothesis of Repression. Psychosomatic Medicine, 50, 567-575.

Lefcourt, H. (1986). Humor and Life Stress. Nueva York. Springer-Verlag.

Nina Estrella, R. (1985). Autodivulgación y Satisfacción Marital en Matrimonios de México y Puerto Rico. Tesis de Maestría en Psicología Social, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Pennebaker, J., Barger, S. y Tlebout J. (1989). Disclosure of traumas and health among holocaust survivors. Psychosomatic Medicine, 51, 633-643.

Pennebaker, J., Colder, M. y Sharp, L. (1990). Accelerating the coping process. Journal of personality and Social Psychology, 58, 528-537.

Pennebaker, J., Huges, C., y O'Heeron, R. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. Journal of Personality and social psychology, 52, 781-793.

Pennebaker, J., Kielcolt-Glaser, J. y Glaser R. (1989). Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 239-245.

Pennebaker, J. y O'Heeron, R. (1984). Confronting in others and illness rates among spouses of suicide and accidental death victims. Journal of Abnormal Psychology, 93, 473-476.

Pennebaker, J. (1989). Disclosure of Traumas and Health among Holocaust Survivors. Psychosomatic Medicine, 51.

Pennebaker, J., (1994). El Arte de Confiar en los Demás. Madrid. Allianza Editorial.

Schachter, S. (1966). Psicología de la Afiliación. Buenos Aires. Paidós.

Schwartz, G., Weinberger, D. y Davison, R. (1979). Low Anxious, High-Anxious, and Repressive Coping Styles: Psychometric Patterns and Behavioral and Physiological Responses to Stress. Journal of Abnormal Psychology, 88, 369-380.

Valderrama, P., González, L., Domínguez, B., (1995). Análisis de Textos de escritura Emocional. (Procedimiento de Evaluación). Documento Interno de Trabajo. Centro de Servicios Psicológicos. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. 2p.

Wegner, D. (1989). White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control. Nueva York. Viking.

A N E X O S

ANEXOS

- ANEXO 1** (CACS) CUESTIONARIO DE ANSIEDAD COGNOSCITIVA-SOMATICA (Salvatierra Y Borrás, 1996).
- ANEXO 2** (EPA) ESCALA DE PREDISPOSICION A LA ACTIVACION (Cano M., En proceso).
- ANEXO 3** ESCRIBIENDO SUS SECRETOS ENCONTRANDO EL MECANISMO DEL CAMBIO INDIVIDUAL. Formato de Registro de Emociones (Diseñado por Domínguez y Valderrama, 1993).
- ANEXO 4** ANALISIS DE TEXTOS DE ESCRITURA EMOCIONAL (PROCEDIMIENTO DE EVALUACION) (Valderrama, González y Domínguez, 1995).
- ANEXO 5** FRASES PARA EL ENTRENAMIENTO AUTOGENICO. Manual del curso de la S.T.P.S. de Domínguez y cols., 1993).
- ANEXO 6** LISTA DE PALABRAS DEL EJERCICIO "B" ESCRIBIENDO SUS SECRETOS. (tomado de Domínguez, Valderrama y Pennebaker, 1995).
- ANEXO 7** CAMBIOS PRODUCIDOS EN LA TEMPERATURA DE LA PIEL POR REALIZAR EJERCICIOS DE ESCRITURA EMOCIONAL AUTORREFLEXIVA (Valderrama y Cols., 1994).
- ANEXO 8** DISTRIBUCION PERCENTILAR DE LOS CAMBIOS EN LA TEMPERATURA PERIFERICA PRODUCIDOS POR LA ESCRITURA EMOCIONAL-AUTORREFLEXIVA (Valderrama y Cols., 1994).

A N E X O 1

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD COGNOSCITIVA-SOMATICA

(ESCALA DE REACCIONES A SITUACIONES CONFLICTIVAS)

NOMBRE _____ FECHA _____ EXPED _____

INSTRUCCIONES

A CONTINUACION SE PRESENTAN UNA SERIE DE FRASES QUE SE REFIEREN A LAS REACCIONES QUE LA GENTE COMUNMENTE MANIFIESTA CUANDO SE ENFRENTA A SITUACIONES DE LA VIDA QUE SE TORNAN CONFLICTIVAS. LEA CON CUIDADO Y PROCURE IDENTIFICAR EN QUE GRADO HAN APARECIDO EN USTED, MARCANDO CON UNA "X" LA OPCION DE SU ELECCION. LA INFORMACION QUE NOS PROPORCIONE SERVIRA PARA CONOCER LAS FORMAS DE AYUDAR A SUPERAR ESTA PROBLEMÁTICA, RAZON POR LA CUAL LE SUPPLICAMOS CONTESTE DE MANERA VERIDICA.

R E A C C I O N E S	NADA	POCO	REGULAR	MUCHO	BASTANTE	
1. ME RESULTA DIFICIL CONCENTRARME	()	()	()	()	()	_____
2. MI CORAZON PALPITA MAS RAPIDO	()	()	()	()	()	_____
3. ME PREOCUPO DEMASIADO	()	()	()	()	()	_____
4. SIENTO TEMBLOROSO MI CUERPO	()	()	()	()	()	_____
5. ME IMAGINO ESCENAS TERRORIFICAS	()	()	()	()	()	_____
6. ME DA DIARREA	()	()	()	()	()	_____
7. NO PUEDO SACAR DE MI MENTE IMAGE- NES QUE ME PROVOCAN ANSIEDAD	()	()	()	()	()	_____
8. SIENTO TENSION EN MI ESTOMAGO	()	()	()	()	()	_____
9. SE ME CRUZAN EN LA MENTE PENSA- MIENTOS QUE ME MOLESTAN	()	()	()	()	()	_____
10. CAMINO NERVIOSAMENTE	()	()	()	()	()	_____
11. NO PUEDO PENSAR LO SUFICIENTEMENTE RAPIDO	()	()	()	()	()	_____
12. ME QUEDO INMOVILIZADO	()	()	()	()	()	_____
13. NO PUEDO QUITARME PENSAMIENTOS QUE ME PROVOCAN ANSIEDAD	()	()	()	()	()	_____
14. SUDO EN EXCESO	()	()	()	()	()	_____

*
* PROMEDIO DE ANSIEDAD COGNOSCITIVA: () *
*
* PROMEDIO DE ANSIEDAD SOMATICA: () *
*

ANEXO 2

ESCALA DE PREDISPOSICION A LA ACTIVACION

NOMBRE _____ EXP. _____

Este es un cuestionario que nos ayudará a conocer más acerca de usted, de sus conductas y sus emociones. Señale con una "X" el paréntesis que más le describa, de acuerdo con la siguiente:

CLAVE:	1. NUNCA	2. ALGUNAS VECES	3. REGULARMENTE	4. CASI SIEMPRE	5. SIEMPRE

R E A C T I V O S					

1. Soy una persona calmada	()	()	()	()	()
2. Me confundo cuando se me juntan varias cosas a la vez	()	()	()	()	()
3. Los cambios repentinos de cualquier tipo me producen efectos emocionales	()	()	()	()	()
4. Continué emocionado (a) intensamente una o dos horas después de que me he alejado de la situación que lo causó	()	()	()	()	()
5. Soy inquieto (a) y nervioso (a)	()	()	()	()	()
6. Mi estado de ánimo es influenciado rápidamente cuando entro en situaciones nuevas	()	()	()	()	()
7. Me altero fácilmente	()	()	()	()	()
8. Mi corazón late rápidamente después de que me pongo nervioso (a)	()	()	()	()	()
9. Puedo conmovirme por cosas que otras personas consideran superficiales	()	()	()	()	()
10. Me sobresalto rápidamente	()	()	()	()	()
11. Me frustró fácilmente	()	()	()	()	()
12. Tiendo a permanecer alterado (a) o conmovido (a) por un largo rato después de ver una buena película	()	()	()	()	()

 Traducida y adaptada por B. Domínguez y P. Valderrama del artículo de S. Coren y K. Gill Mah (1993), "Prediction of physiological arousability: a validation of the Arousal Predisposition Scale" Behavior Research and Therapy, 31 (2), 215-219

ANALISIS DE TEXTOS DE ESCRITURA EMOCIONAL (Procedimientos de Evaluación).

-Versión: Febrero 20 1995-

Pablo Valderrama Iturbe, Luz María González Salazar
y Benjamín Domínguez Trejo

Facultad de Psicología, UNAM

I. IDENTIFICACION

Identificación del Escritor _____ Clave _____

Fecha del Ejercicio _____ Lugar _____

Ejercicio: A B C D. Grupo _____

II. EVALUACION PSICOFISIOLOGICA

Modalidad	Valores Previos	Valores Posteriores	Diferencia
Temperatura	_____	_____	_____
P. Sistólica	_____	_____	_____
P. Diastólica	_____	_____	_____
Pulso	_____	_____	_____

III. ESTRUCTURA FISICA DEL ESCRITO

1. Extensión del Escrito _____

2. Constancia de la Estructura del Escrito ()

ESTRUCTURA FISICA CONSTANTE	INICIO ORDENADO, FINAL DESORDENADO	INICIO ORDENADO, INTERVALOS DESORDENADOS Y FINAL ORDENADO	INICIO DESORDENADO Y FINAL ORDENADO
(1)	(2)	(3)	(4)

IV. CONTENIDO DEL ESCRITO

3. Ciclo Vital Descrito: _____

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1) Infancia | (De 0 a 11 años) |
| 2) Adolescencia | (de 12 años a 17 años) |
| 3) Juventud | (de 18 a 34 años) |
| 4) Adulthood | (de 35 a 44 años) |
| 5) Madurez | (de 45 a 59 años) |
| 6) Vejez | (de 60 en adelante) |

Valderrama, González y Domínguez, 1995.

Análisis de Escritura Emocional

4. Área temática _____

Tema _____

Problema Específico _____

5. Palabras Emocionales Utilizadas:

Palabras Negativas () Proporción del Total ()

Palabras Positivas () Proporción del Total ()

6. Uso de Frases Reflexivas:

Frecuencia de Frases de Autorreflexión ()

Frecuencia de Frases de Razonamiento Causal ()

7. Grado de Aceptación del Problema: _____

TOTALMENTE ACEPTADO	MEDIANAMENTE ACEPTADO	NI ACEPTADO NI RECHAZADO	MEDIANAMENTE RECHAZADO	TOTALMENTE RECHAZADO
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Psicólogo Evaluador _____ Fecha _____

OBSERVACIONES _____

* El presente documento se realizó con el apoyo del financiamiento del programa PAPIME para el proyecto "Capacitación para el Manejo del Estrés". Febrero de 1995. Para conocer las Guías de Evaluación, consultese el Manual anexo.

A N E X O 5

FRASES PARA EL ENTRENAMIENTO AUTOGENICO

1. Me siento bastante tranquilo (a)
2. Estoy empezando a sentirme relajado (a)
3. Siento mis pies pesados y relajados
4. Siento mis tobillos, rodillas y caderas pesadas, relajadas y cómodas
5. Siento mi pecho y estómago relajados y tranquilos
6. Siento mis manos, brazos y hombros pesados, relajados y cómodos
7. Siento mi cuello, mandíbula y frente cómodos y suaves
8. Siento todo mi cuerpo pesado, cómodo y relajado
9. Sigo sintiendo todo mi cuerpo
10. Estoy bastante relajado
11. Mis brazos y mis manos están pesados y calientes
12. Me siento bastante tranquilo
13. Todo mi cuerpo está relajado. Mis manos están calientes y relajadas
14. Mis manos están calientes
15. El calor está fluyendo a mis manos; están calientes
16. Mis manos están calientes, relajadas y cómodas
17. Continúo sintiendo mis manos
18. Siento mi cuerpo quieto, cómodo y relajado
19. Mi mente está tranquila

20. Aparto mis pensamientos; me siento calmado y tranquilo
21. Me concentro en mis pensamientos de tranquilidad
22. En el fondo de mi mente puedo verme relajado, cómodo y tranquilo
23. Estoy alerta, pero siento una tranquilidad interior
24. Mi mente está tranquila
25. Siento una tranquilidad interior
26. Sigo gozando de estas sensaciones
27. Sigo gozando de estas sensaciones
28. NOTA: El relajamiento ha concluído. El cuerpo entero se reactiva con una respiración profunda y con las frases siguientes:
29. "Siento vida y energía fluyendo por:
 - Mis piernas
 - Caderas
 - Estómago
 - Pecho
 - Brazos
 - Manos
 - Cuello y
 - Cabeza"La energía me hace sentir ligero y lleno de vida"
30. Me desespero

ANEXO 6

EJERCICIO " B "
ESCRIBIENDO SUS SECRETOS:
ENCONTRANDO EL MECANISMO DEL
CAMBIO INDIVIDUAL

LISTA DE PALABRAS

P. P	P. N.	P. C.

AMOR	ODIO	DESCUBRI QUE ...
AFECTO	FRACASO	AL FIN COMPRENDI QUE ...
FELICIDAD	FEALDAD	DESPUES DE UN TIEMPO ...
BIENESTAR	INTRANQUILIDAD	ESTOY BUSCANDO ...
PAZ	INSOPORTABLE	ESTOY CERCA DE ...
ARMONIOSO	DESTRUCTIVO	SOSPECHO QUE ...
BONITO	DESHONESTO	PRESENTO QUE ...
SERENO	TERRORIFICO	POR FIN ENCONTRE QUE ...
VIGOROSO	INTOLERABLE	LA RAZON DE ...
AMABLE	DAÑINO	AHORA SE ...
SATISFACTORIO	SUFRIMIENTO	EL SENTIDO ES ...
DISFRUTAR	QUEBRANTOS	AHORA ESTA MAS CLARO ...

ANEXO 7

TABLA NUM.2
CAMBIOS PRODUCIDOS EN LA TEMPERATURA DE LA
PIEL POR REALIZAR EJERCICIOS DE ESCRITURA
EMOCIONAL AUTORREFLEXIVA

VALORES	A	B	C	D	TOTAL
PROMEDIO	1.32	1.27	1.70	1.37	1.41
MINIMO	-4.0	-2.5	-2.1	-2.0	-2.6
MAXIMO	+6.0	+7.4	+7.9	+5.2	+6.6
PORCENTAJE QUE GANARON	80.0	76.3	84.6	84.5	81.3

Valderrama, P. y Cois. (1995). Criterios del Cambio Terapéutico en la Escritura Emocional Autorreflexiva. Memorias. Sesión Científica de Investigación Clínica 14 Aniversario del Centro de Servicios Psicológicos. Dr. Guillermo Dávila". p. 17

ANEXO 8

TABLA NUM.3
DISTRIBUCION PERCENTILAR DE LOS CAMBIOS EN LA
TEMPERATURA PERIFERICA PRODUCIDOS POR LA
ESCRITURA EMOCIONAL-AUTORREFLEXIVA

RANGO	PERCENTIL	EJERCICIOS DE ESCRITURA EMOCIONAL			
		A	B	C	D
MUY SUPERIOR	95	4.3	5.1	4.7	4.1
SUPERIOR	90	3.6	3.7	3.6	3.1
	85	3.0	3.1	3.1	2.8
	80	2.8	2.7	2.8	2.5
SUPERIOR AL TERMINO MEDIO	75	2.4	2.0	2.5	2.1
	70	2.1	1.9	2.2	2.0
	65	1.8	1.6	2.1	1.7
TERMINO MEDIO	60	1.5	1.3	1.8	1.6
	55	1.2	1.1	1.6	1.5
	50	1.1	0.9	1.4	1.1
	45	1.0	0.7	1.3	0.9
	40	0.8	0.5	1.1	0.8
INFERIOR AL TERMINO MEDIO	35	0.6	0.4	1.0	0.6
	30	0.5	0.3	0.8	0.4
	25	0.3	0.2	0.5	0.3
INFERIOR	20	0.1	0.0	0.3	0.2
	15	-0.1	-0.2	0.1	0.1
	10	-0.4	-0.5	0.0	-0.3
MUY INFERIOR	5	-0.8	-0.9	-0.4	-0.7

Valderrama, P. y Cols. (1995). Criterios del Cambio Terapéutico en la Escritura Emocional Autorreflexiva. Memorias del Aniversario del Centro de Servicios Psicológicos: "Dr. Guillermo Davila". p.13