



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

División de Estudios Profesionales

**CÓMO MANEJAR EL AFECTO NEGATIVO A TRAVÉS DE
HIPERMNESIA**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A :

Vania Becerril Parra

Director: Dr. Víctor Manuel Solís Macías
Revisora: Dra. Dolores Mercado Corona

Esta Tesis se elaboró con el apoyo del proyecto PAPIIT IN304112-3



**Facultad
de Psicología**

CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO, D. F. 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Índice

Resumen	vi
Introducción	vii
CAPÍTULO 1. Emoción	1
1.1 Definiciones de la emoción.....	1
1.2 Teorías que explican a la emoción.....	3
1.2.1 Teoría cognoscitiva.....	3
1.2.2 Teoría biologicista.....	4
1.2.3 Unión de los dos enfoques.....	5
1.2.4 Modelo Bio-informacional de Lang (1984).....	6
1.3 Componentes de la emoción.....	6
1.4 Emociones básicas.....	7
1.5 ¿Existen emociones positivas y negativas?.....	8
1.6 ¿Cuál es la función de las emociones?.....	9
1.7 Regulación emocional (RE).....	10
CAPÍTULO 2. Memoria	16
2.1 La memoria como proceso.....	16
2.1.1 Codificación.....	17
2.1.2 Almacenamiento.....	18
2.1.3 Recuperación.....	20
2.1.4 Recuerdo.....	21
2.1.5 Reconocimiento.....	21
2.2 Reminiscencia.....	21
2.3 Hipermnesia.....	22
2.3.1 Hipótesis que explican la hipermnesia.....	26
CAPÍTULO 3. Método	29
3.1 Justificación.....	29

3.2 Hipótesis.....	30
3.3 Participantes.....	30
3.4 Material.....	30
3.5 Diseño.....	30
3.6 Procedimiento.....	31
CAPÍTULO 4. Resultados.....	34
CAPÍTULO 5. Discusión y conclusiones.....	43
Bibliografía.....	48
Anexo.....	52

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México, máxima casa de estudios, que me ofreció un lugar para formarme con conocimiento, profesionalismo y ética.

Al Dr. Solís, por invitarme a formar parte de su laboratorio y compartir conmigo un gran proyecto.

A la Dra. Mercado por su aporte de conocimiento en este trabajo de investigación.

A mi familia: gracias papás, sin ustedes jamás habría alcanzado mis metas. Yunuen, Mirna, Mariel y Diana, por su apoyo constante e incondicional.

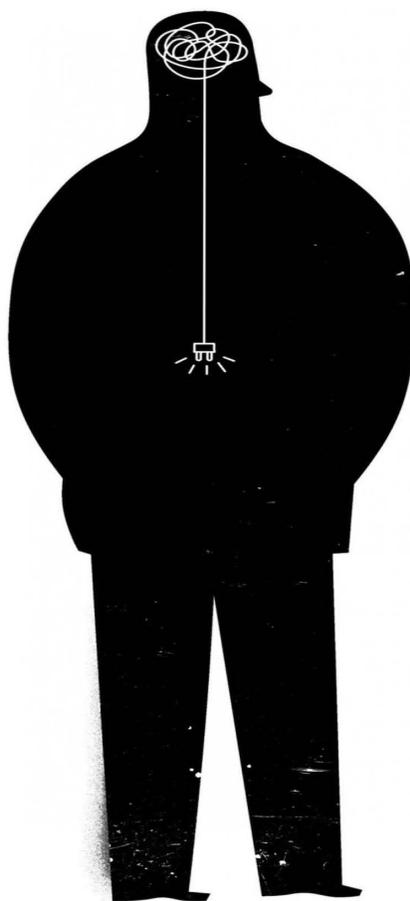
A Alejandro, porque sin preverlo llegamos a renombrarnos y aunque es corto el camino, la visión es infinita.

A todos mis amigos: Mariana, Inés, Paco, Karen y Ere. Sin ellos mi paso por la facultad no estaría plagada de sonrisas, conocimiento y reconocimiento.

Dedico esta tesis a todas aquellas personas, que sin conocer la forma de sanar los recuerdos negativos, se viven a través de ellos.

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo, pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente no resulta tan sencillo.

Aristóteles, Ética a Nicómaco.



Resumen

Cuando se dejó de considerar a las emociones como demonios responsables de las más bajas pasiones humanas se comenzó a verlas como fenómenos inherentes a la adaptación humana. Junto a la necesidad de conocer de qué estaban hechas las emociones apareció una cuestión importante, la de aprender a regularlas. La regulación emocional es vista como cualquier intento por modificar a la emoción, de acuerdo a las necesidades propias. El objetivo de este estudio es aplicar un método que reduzca la intensidad emocional causada por un evento negativo pasado (técnica original de Padua-Gabriel, 2010). Este método toma de base el modelo de la hipermnesia explicado por la Hipótesis de Vías Alternas de Recuperación, que dice que entre más atributos se activen para algún evento, cosa, etc. se dará un aumento del recuerdo en ensayos sucesivos. Se trabajó con 31 estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNAM, con edades oscilantes entre los 18 y 21 años, asignados aleatoriamente a dos grupos independientes. Cada participante eligió un evento negativo pasado en su vida, ambos grupos calificaron la intensidad del evento en una escala del 0 al 10, el grupo 1 de acuerdo a 6 atributos físicos y el grupo 2 con 3 atributos físicos. Las hipótesis planteadas son: 1. Existirá reducción en la intensidad emocional después de someterse al tratamiento y 2. El grupo con 6 atributos mostrará mayor reducción en la intensidad emocional que el grupo con 3 atributos. Los resultados mostraron en ambos grupos un descenso en la intensidad emocional a lo largo de los ocho días de tratamiento y de forma más notoria en una medición sorpresa dos meses después de terminado el tratamiento. También el grupo 1 mostró una reducción significativamente mayor que el grupo 2 (recuerdo hipermnésico).

Palabras clave: Emoción, Regulación Emocional, Memoria, Hipermnesia.

Introducción

Las personas generalmente se sienten atraídas hacia aquellos fenómenos del ser humano que parecen extraños o diferentes, por ejemplo los padecimientos psiquiátricos que inquietan y captan la atención a pesar de su baja incidencia dentro de la población. Al contrario de esto, están aquellos fenómenos con los que convivimos a diario, prevalecen en todas las personas y nos parecen tan normales que olvidamos que sin ellos nuestra vida daría con seguridad un gran giro.

La memoria, por ejemplo, presente en todo momento nos mantiene atados a la realidad. ¿Qué pasaría si nuestra memoria desaparece?, en principio no sabríamos quiénes somos, ni qué hacemos ahí; en pocas palabras todo lo que somos y lo que sabemos se lo debemos a nuestra maravillosa memoria. La primera persona que demostró que la memoria podía ser estudiada de forma controlada y al mismo tiempo abrió el abanico de posibilidades de estudio fue Hermann Ebbinghaus (1875-1878). Al final de sus estudios concluyó que la información aprendida en un momento comienza a perderse después de cierto tiempo y no es posible recuperarla sin que medie un reaprendizaje. Posteriormente Ballard en 1913 demostró que “no sólo existe la tendencia de olvidar lo que alguna vez recordamos. También existe la de volver a recordar lo que habíamos olvidado”, contrario a lo que pensaba Ebbinghaus. El trabajo de Ballard se enfocó en conocer por qué los niños pertenecientes a escuelas de bajos recursos tenían mala memoria, aprendían poco y lo poco que aprendían lo olvidaban. Midió la memoria utilizando un poema, hizo dos evaluaciones y encontró que para la segunda evaluación la memoria de los niños había aumentado de forma considerable con respecto a la primera. Así como Ebbinghaus y Ballard establecieron características importantes de la memoria, existen más investigaciones que se han venido realizando al tiempo que se reitera la importancia de este proceso.

El segundo ejemplo son las emociones, al igual que la memoria nos han acompañado toda la vida y durante toda nuestra existencia como especie. Es gracias a ellas que hemos sobrevivido ante acontecimientos intempestivos de nuestra vida. Debido a los estudios de Darwin las emociones dejaron de considerarse como “el demonio” que poseía a las personas, para ser consideradas como formas de adaptación.

Existen investigaciones que confirman que la memoria y las emociones no son procesos independientes, sino que se influyen mutuamente. A partir de estos estudios se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- La gente es más proclive a recordar información congruente con el estado de ánimo en el que se encuentra; si está triste recordará información triste, por ejemplo (Bower, Gilligan y Monteiro, 1981. Citados en Hunt, 2007).
- El material aprendido en un estado de ánimo particular se recuerda o reconoce mejor en el momento en que se aplica una prueba al sujeto con ese mismo estado de ánimo (Eich y Metcalf, 1989. Citados en Hunt, 2007).
- Si los individuos están tristes o deprimidos tienden a manifestar mayor tendencia a los reconocimientos falsos (el reconocimiento falso se refiere a reconocer algún reactivo o suceso que en realidad no se experimentó) (Ellis, 2000. Citado en Hunt, 2007).
- Se recordará de mejor forma la información que despliega respuesta fisiológica (Kern, Libkuman y Otany, 2002. Citados en Cuevas 2010a).

Aún conociendo la importancia de la memoria y las emociones, hay ocasiones en que desearíamos perderlas. A todos nos ha sucedido algo desagradable que nos impactó, pero por más desagradable que nos resulte no es posible dejar de recordar ese evento. De acuerdo con esta relación pensemos en lo contrario, aumentar el recuerdo de ese acontecimiento para reducir su intensidad emocional y lograr mayor bienestar. Con el aumento del recuerdo hacemos referencia a la hipermnesia que es el aumento total de recuerdo a través de ensayos sucesivos de prueba. El fenómeno de la hipermnesia es explicado principalmente por tres hipótesis. Las primeras, postuladas respectivamente por Erdelyi y Roedinger (1982, 1978), serán abordadas en el capítulo I. La tercera, la Hipótesis de Vías Alternas de Recuperación (ARP, Solís- Macías, 1998), afirma que a mayor cantidad de atributos, dimensiones o características se asignen a un evento, objeto, etc., la calidad y número de vías alternas que se activen en el momento de la recuperación serán mejores y por lo tanto habrá mayor probabilidad de recuerdo incremental.

Con base en lo explicado anteriormente, el objetivo del presente estudio es aplicar un procedimiento que reduzca la intensidad emocional de una situación considerada como negativa, (El empleo de esta técnica se hizo bajo la autorización de Padua-Gabriel, 2010. Creador de la misma) tomando de base el fenómeno de hipermnesia explicado por la Hipótesis de Vías Alternas de Recuperación, extrapolamos este procedimiento a la regulación emocional, esperando obtener efectos similares y por lo tanto entre más atributos le asignemos a un evento negativo el manejo de ese recuerdo será mejor.

CAPÍTULO 1

Emoción

En este capítulo se expondrá qué son las emociones, por qué surgen, de qué nos sirve experimentarlas, la importancia de aprender a regularlas y qué pasa si dejamos que nos desborden.

1.1 Definiciones de la emoción

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger, Jones y Jones, 1962. Citados en Palmero, 2008). Todos hemos sentido lo que es una emoción, nos hemos puesto rojos, nos han sudado las manos o hemos temblado frente a una situación específica; también percibimos el cambio en los gestos de nuestra cara o en el tono de nuestra voz. La emoción influye forzosamente sobre toda la experiencia humana, influye sobre la razón así como sobre las conductas automáticas. Las emociones son parte de nuestra vida y es importante saber de qué se tratan.

El interés científico por las emociones inicia con la obra de Darwin (1872) *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Esta obra cambia la creencia de las emociones como disfuncionales, que en lugar de contribuir a la adaptación causan conductas alteradas y son responsables de las más bajas inclinaciones humanas (Kappas, 2002. Citado en Palmero, 2008).

Plutchik (1987) explica que las teorías de la emoción dependen del enfoque base, por ejemplo, los fisiólogos dan una definición con base a los circuitos cerebrales que se activan durante la experiencia emocional y la tradición psicoanalítica se basa por completo en la

observación clínica de las aberraciones emocionales en los seres humanos. Para un entendimiento más completo de la emoción es preciso estudiar en conjunto todos los sistemas que la definen, el neurofisiológico-bioquímico, el motor o conductual expresivo, el cognoscitivo y el experiencial subjetivo, ya que cada componente sólo refleja una comprensión parcial de qué es la emoción.

Algunas definiciones de emoción son:

- Plutchik (1962): “Se puede definir a una emoción como una reacción corporal producida por un estímulo y que sigue un patrón de destrucción, reproducción, incorporación, orientación, protección, reintegración, rechazo o exploración, o alguna combinación de ellos”.
- Lazarus (1975): “La emoción es un fenómeno complejo que incluye tres componentes principales: afecto subjetivo, cambios fisiológicos relacionados con formas especie-específicas de movilización para acción adaptativa e impulsos de acción que poseen cualidades instrumentales y expresivas”.
- Scherer (1994): “La emoción es un episodio de sincronización de todos los subsistemas importantes del organismo, a cuyo cargo están los cinco componentes emocionales (cognición, regulación fisiológica, motivación, expresión motora, y sentimiento) y constituye una respuesta a la apreciación de un evento estimular, externo o interno, considerado de central importancia para las necesidades y metas del organismo”.
- Reeve (2010): “Las emociones son fenómenos subjetivos, biológicos, propositivos y sociales. La emoción va a conjugar todos estos aspectos de una manera

coordinada y sincronizada para poder emitir una reacción coherente ante alguna situación, que finalmente nos permitiría adaptarnos al medio”.

Además, Plutchik considera a la emoción como un proceso con series de situaciones que se van agregando a un sistema de retroalimentación. Los elementos de este circuito de retroalimentación son cognición, excitación, sentimientos, preparativos para la acción, despliegues expresivos y actividad conductual. Explica que primero se presenta la situación estimulante que activa al ciclo de retroalimentación para dar lugar a la emoción. Para influir en la emoción se puede intervenir en cualquiera de los lazos de la cadena.

1.2 Teorías que explican a la emoción

1.2.1 Teoría cognoscitiva.

Los teóricos cognoscitivos sustentan que antes de una emoción surge una valoración y por lo tanto las emociones no suceden sin una valoración previa. Lazarus señaló que la gente evalúa si la situación que enfrentan tiene relevancia para su bienestar personal. Se valoran tipos particulares de daños, tipos particulares de amenaza o de beneficio (valoraciones primarias). La siguiente valoración (valoración secundaria) es sobre las habilidades percibidas de enfrentamiento y resolución de la situación. Los teóricos con orientación cognoscitiva difirieron en el número de dimensiones de valoración que Lazarus planteó. Además de las valoraciones primarias y secundarias que proponía Lazarus, agregaron valoraciones de lo inesperado, la placidez intrínseca y la compatibilidad con los estándares internalizados que poseen los sucesos estimulantes. Otra lista presenta la certidumbre, el esfuerzo anticipado hacia la meta, la atención, la placidez y la legitimidad (Reeve 2010).

Bernard Weiner (1982. Citado en Reeve, 2010) agrega un tipo más de valoración. Las personas no sólo hacen valoraciones antes de un acontecimiento (primaria) y durante éste (secundaria); también hacen valoraciones después del resultado del acontecimiento, es decir, hacen *atribuciones*. De acuerdo con la proposición de Weiner, la secuencia que genera una emoción dentro de la valoración es: situación → resultado → atribución → emoción.

La importancia de la teoría cognoscitiva es describir por qué la gente experimenta diferentes emociones en respuesta a una misma situación, incluso para el mismo resultado de esa situación.

1.2.2 Teoría biologicista.

Los teóricos que apoyan esta postura se inclinan a considerar que las emociones son resultados de cambios fisiológicos. Para ellos la secuencia de una emoción sería estímulo → reacción fisiológica → emoción.

La primer teoría de la emoción, la teoría de James-Lange afirma, afirma que el punto central es que una emoción ocurre después de cambios corporales pertinentes, es decir, “nos sentimos tristes porque lloramos, no lloramos porque no sentimos tristes” (James. Citado en Young 1979). Ésta teoría se apoya en dos suposiciones: 1) el cuerpo reacciona de forma discriminatoria ante los diferentes estímulos que provocan la emoción y 2) los estímulos no emocionales no causan cambios corporales.

La teoría de emergencia de la emoción planteada por Walter B. Cannon dice que los cambios internos que surgen en el individuo tienen como propósito hacer al organismo más efectivo para el despliegue de energía que se necesitará al dar respuesta al miedo o al dolor. Esta

teoría no es una teoría completa de la emoción ya que sólo contempla el dolor y el miedo y deja de lado a todas las demás emociones.

Investigadores contemporáneos sobre las emociones y su base biológica, concuerdan en que la excitación fisiológica más que ser la causa directa de la emoción, la acompaña, la regula y establece el escenario para su aparición. Por lo tanto el papel del sistema nervioso autónomo es crear un medio biológico que apoye la conducta adaptativa para una situación de vida (Levenson, 1994. Citado en Reeve, 2010).

1.2.3 Unión de los dos enfoques.

De acuerdo con Buck (1984. Citado en Reeve, 2010) ambos sistemas, el biológico y el cognoscitivo son correctos, según él los individuos tiene dos sistemas sincrónicos que activan y regulan la emoción. El sistema biológico se creó primero y posteriormente apareció el sistema cognoscitivo.

Izard (1993. Citado en Reeve, 2010) crea un modelo multisistémico de la activación de la emoción; argumenta la validez de cada una de las siguientes causas de la emoción:

Sistemas neuronales:

1. Cambios en neurotransmisores.
2. Estimulación eléctrica del cerebro.

Sistema sensoriomotor:

1. Retroalimentación a partir de la expresión facial.
2. Retroalimentación a partir de la postura corporal.

Sistemas motivacionales:

1. Sabor, olor, dolor.

Sistemas cognoscitivos:

1. Valoración, evaluación, atribución.
2. Memoria.

Sistemas sociales:

1. Contagio social.
2. Confirmación de una identidad.

1.2.4 Modelo Bio-informacional de Lang (1984).

“La emoción es una disposición a la acción definida por una estructura específica de información en la memoria, que incluye un patrón de respuestas fisiológicas asociadas con un estado emocional” (Palmero, 2003). Entonces cuando se recuerda un evento emocional la respuesta fisiológica es muy similar a la que se produjo en el evento real. Cada emoción presenta un esquema en la memoria, en la que se organiza la información sobre los estímulos desencadenantes, el contexto en el que ocurren, la información sobre la respuesta apropiada ante la situación (Díaz, 2010) y el control del estímulo y la respuesta. Por lo tanto, la emoción es un fenómeno complejo que implica tres sistemas de respuesta: la conducta, los informes verbales y las respuestas fisiológicas.

1.3 Componentes de la emoción

Los componentes que constituyen a las emociones son el subjetivo, el conductual y el fisiológico. El componente subjetivo está formado por los pensamientos y sentimientos. En el componente conductual se encuentran las expresiones faciales, las acciones y las verbalizaciones. Una emoción siempre está acompañada de movimientos musculares faciales; cada emoción genera un patrón de conducta distintivo, cuando alguien está enojado puede gritar, imponer, ejercer fuerza física etc., a diferencia de cuando alguien está triste es probable que llore, entrelace las manos, se quede viendo un punto fijo en la nada, etc. Estas son las acciones que corresponden

a las emociones y a diferencia de las expresiones faciales poseen un fuerte antecedente de aprendizaje además del componente hereditario. Finalmente el componente fisiológico son todos aquellos cambios que se generan dentro del organismo y provocan sudoración, enrojecimiento, temblor, mareos, palidez, entre otros (Davidoff, 1989).

1.4 Emociones básicas

La existencia de emociones básicas se remonta a la concepción de Darwin de que la emoción es un mecanismo de adaptación que asegura la supervivencia del individuo y la especie. Al hablar de emociones primarias es preciso tomar en cuenta que éstas deben aplicarse a los niveles evolutivos inferiores, es decir, se relacionan con algunos tipos de procesos básicos adaptativos y biológicos. Las emociones son reconocibles en términos de reacciones corporales totales (conducta global) y de los efectos que esta conducta tiene en el medio ambiente.

Ekman y Davidson (1994. Citado en Reeve, 2010) consideran que las emociones básicas son innatas y se han desarrollado a través de la filogénesis, surgen en las mismas circunstancias para toda la gente, se expresan de una manera exclusiva y distintiva y evocan un patrón de respuesta fisiológicamente distintivo. Ortony, Clore y Collins (1996) sugieren que una emoción es básica en el momento en el que adquiere carácter de importancia para la supervivencia del individuo, las emociones básicas tienden a hacerse notar porque ocurren con frecuencia (en comparación con otras emociones), existe facilidad de estar tentado a atribuir a los animales muchas de las emociones que se toman por básicas y la última característica para considerar a una emoción como básica es que algunas emociones aparecen a edades muy tempranas.

En conjunto, tanto teóricos cognoscitivos como biológicos declararon que las emociones básicas son: miedo, ira, repugnancia, tristeza, amenaza y daño, interés y alegría (Reeve, 2010).

Por otro lado, tradicionalmente se dice que las emociones básicas son seis: miedo, ira, tristeza, asco, sorpresa y alegría (Ekman, 1992. Citado en Palmero, 2008). Las expresiones faciales correspondientes a estas emociones son las mismas independientemente de la cultura, están presentes en el desarrollo y pueden estudiarse en especies inferiores (Grzib, 2007).

1.5 ¿Existen emociones positivas y negativas?

Uno de los criterios para dividir las emociones en negativas y positivas se ha hecho tomando de base la salud del ser humano. Una emoción positiva es una intensa respuesta asociada a la consecución de objetivos y metas importantes; por lo tanto es aquella que genera bienestar, relajación y sensación de felicidad. También se han considerado como emociones positivas aquellas que motivan al individuo a la conducta exploratoria proactiva (Greenberg y Paivio, 2000). Contrarias a las emociones positivas se coloca al miedo o al enojo por generar alteración en la salud debido a la obstrucción de metas. Otros puntos de vista no consideran al enojo y al miedo como negativas ya que afirman que el enojo está relacionado con la supervivencia y la defensa de la integridad, además de la necesidad de corregir las injusticias y lograr los objetivos. El miedo y la vergüenza también están relacionadas con la supervivencia, ayudan a regular la agresión destructiva y mantener el orden social.

Otro criterio que puede tomarse como referencia para la clasificación de emociones en positiva y negativa es la distinción de las mismas en emociones de aproximación y de retirada. La alegría, sorpresa e ira son emociones de aproximación y la tristeza, desagrado y miedo son consideradas como emociones de retirada. Este modelo de aproximación y retirada se basa en la reacción emocional de tendencia a la acción (motivación), ya sea a aproximarse al objeto o situación o alejarse de él (Smith, 2008).

Antes de clasificar a una emoción como positiva o negativa sería más apropiado decir que existen emociones que tienden a la conservación de la salud psicológica, hay otras que facilitan la conducta constructiva y algunas que facilitan el caos psicológico. Finalmente estas divisiones van a variar en cada individuo y en su ambiente personal (Izard, 1991).

1.6 ¿Cuál es la función de las emociones?

“Las emociones regulan el funcionamiento mental, organizando tanto el pensamiento como la acción. En primer lugar, establecen las metas que nos son prioritarias y nos organizan para llevar a cabo ciertas acciones concretas” (Fridja, 1986. Citado en Greenberg y Paivio, 2000). La emoción nos informa sobre lo que sucede en el medio y que resulta relevante para nosotros, además establece la meta que necesitamos alcanzar. Junto a la emoción se desencadenan los sistemas cognoscitivos y racionales, los primeros para darle un sentido a la experiencia y los segundos para ayudarnos a encontrar el mejor modo para alcanzar la meta. Otra función de las emociones es que les informa a otros sobre mi estado emocional.

Las emociones son fundamentalmente adaptativas. Martínez Sánchez (2008) divide las funciones de la emoción en intrapersonales y extrapersonales. En las funciones intrapersonales contempla: 1) coordinar los sistemas de respuesta subjetivos, fisiológicos y conductuales; 2) cambiar las jerarquías conductuales, activando conductas que pueden estar inhibidas en las jerarquías de conducta; 3) proveen de un soporte fisiológico para conductas tales como retirada o lucha, es decir cumple una función motivacional; 4) favorece el procesamiento inmediato de información, facilitando infinitas posibilidades de respuesta ante un suceso; 5) son un índice de señalamiento de relevancia de alguna situación. Las funciones extrapersonales que maneja son: 1) comunicar intenciones y controlar la expresión facial, los gestos, la voz y las posturas corporales;

2) establecen y estructuran nuestra posición con relación a los demás y sus ideas, establecen un espacio entre nosotros y los demás, nos aproximan o alejan, facilitan o dificultan la interacción social.

Del mismo modo, las emociones sirven para regular la conducta de los demás, las emociones nos ayudan a cambiar la relación organismo-entorno; por ejemplo, cuando nos sentimos tristes favorecemos que las personas a nuestro alrededor muestren conductas de acercamiento hacia nosotros, si estamos enojados se mantienen alejados, si me asusto termino escapando. Todo esto con el fin de alcanzar un bienestar y por lo tanto que la emoción deje de ser necesaria.

1.7 Regulación emocional (RE)

En ocasiones las emociones nos llevan a hacer cosas de las que después podemos arrepentirnos, por ejemplo un padre enojado que reprende a su hijo y momentos después se arrepiente de lo que dijo. Frecuentemente estamos invadidos por fuertes emociones que necesitan ser reguladas si queremos mantener nuestras relaciones sociales, nuestra carrera, nuestras metas y lograr adaptarnos. Cada individuo regula sus emociones de forma diferente y algunas formas suelen ser más adaptativas que otras.

Cole, Michel, Teti (1994), así como Campos, Munne y Kermoian (1994) y más tarde Eisenberg y Spinrad (2004. Citados en Sánchez, 2010) definen la regulación emocional como:

El proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad o duración de los sentimientos internos, procesos fisiológicos, o de atención relativos a la emoción, estados emocionales y/o los correlatos conductuales de la emoción al servicio

del cumplimiento de la adaptación social o biológica relativa al afecto o logro de metas individuales.

Tales modificaciones que se hacen en la RE pueden ser automáticos o controlados, conscientes o inconscientes y pueden darse en emociones positivas y negativas. La regulación emocional contempla procesos regulatorios fisiológicos, conductuales y cognoscitivos. En la parte fisiológica la emoción puede ser auto-regulada por un incremento en la tasa de respiración, sudoración, impulso rápido, etc.; desde el punto conductual las emociones pueden ser reguladas por acciones como escapar y en los procesos cognoscitivos participan la atención selectiva, las proyecciones, distorsiones en la memoria, negación, o procesos cognoscitivos más conscientes como la reestructuración cognoscitiva, culpar a otros, rumiación o fatalización.

La teoría sobre la generación y regulación emocional de Gross (2001) propone cinco etapas progresivas que dan lugar a la regulación. Éstas estrategias de regulación se distinguen en términos del momento en el que influyen al proceso de la emoción.

1. La selección de situaciones se refiere a que el individuo tome acciones que hagan más o menos probable, respectivamente, que termine en situaciones en las cuales espera experimentar emociones deseables o indeseables. Es una estrategia eficaz a corto plazo, pero a largo plazo no permite la solución del problema; un ejemplo es la *conducta de evitación*.

2. La modificación de la situación son los esfuerzos dirigidos a modificar de manera directa la situación que se está viviendo, alterando su impacto emocional. La modificación puede ser interna (cambio cognoscitivo) o externa (cambiar ambientes físicos). Por ejemplo la expresión de las emociones a otras personas.

3. En el despliegue de atención se presenta cuando ya no es posible modificar la situación, aquí el individuo dirige su atención hacia fuera del evento-estímulo, con el fin de influir en sus emociones. Se divide en distracción (enfocar la atención de forma continua a través de diferentes aspectos de la situación, o mueve su atención lejos de la situación) y concentración (el individuo centraliza su atención hacia las características propias de la situación).

4. El cambio cognoscitivo hace referencia a cambiar la forma en la que la persona aprecia la situación en la que está para alterar su importancia. La re-apreciación es un ejemplo recambio cognoscitivo.

5. La modulación de respuesta son las formas en las que el individuo influye en sus respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales de la forma más directa que le sea posible.

Las opciones 1 a 4 se enfocan en los antecedentes de la emoción, mientras que la quinta es un consecuente de la misma. Se dice que una mayor inteligencia emocional correlaciona positivamente con las personas que utilizan más la regulación enfocada en los antecedentes.

Por otro lado, Greenberg y Paivio (2000), mencionan que las estrategias de regulación de la emoción se agrupan en tres categorías: soporte social, comunicación del afecto y regulación autónoma.

Las estrategias de regulación más usadas (Gross, 2006) son: la reevaluación cognoscitiva (cambio cognoscitivo que consiste en asignar un significado no emocional a un evento con el objetivo de reducir el impacto emocional) y la supresión (controlar la respuesta somática de una emoción). Investigaciones al respecto de estas dos estrategias han encontrado que la reevaluación

cognoscitiva disminuye significativamente la experiencia subjetiva de desagrado para estímulos aversivos visuales, mientras que la supresión falla en este punto. Por otra parte, la supresión emocional disminuye considerablemente la expresividad afectiva, generando una disminución de la comunicación de los estados internos de la persona, crea una discrepancia entre las sensaciones y la expresión. La actividad del sistema simpático es muy diferente, las personas que utilizan la supresión como recurso, muestran una actividad del sistema simpático intensificada, mientras que los que usan la reevaluación muestran una actividad mínima. Además la supresión implica un alto esfuerzo cognoscitivo, lo que disminuye los otros recursos cognoscitivos, como la memoria; mientras que la reevaluación cognoscitiva muestra mejor regulación de las emociones sin ningún costo cognitivo o social.

La regulación emocional puede alterar la valencia emocional de una situación, pero con más frecuencia ésta cambia la intensidad o las características temporales de la emoción, que incluye la velocidad de inicio de una respuesta emocional, su persistencia en el tiempo y su velocidad de recuperación. Es decir, con la regulación emocional las personas buscan enojarse menos, o reducir el tiempo en que sienten tristeza, o terminar más rápidamente un episodio de miedo (Sánchez, 2010). La base de la RE es la búsqueda de la homeostasis tanto biológica como psicológica. Se ha visto que la RE está asociada con un mayor bienestar subjetivo y psicológico, el crecimiento de la competencia social, bienestar emocional y el ajuste de la personalidad.

Aprender a regular las emociones es de gran importancia ya que la forma en que las personas lo hacen está asociada a psicopatologías como depresión, desórdenes ansiosos, problemas conductuales y otras alteraciones de internalización y externalización. Así como las emociones son necesarias para la supervivencia del individuo, pueden llegar a convertirse en desadaptativas si no se aprende a manejarlas de forma adecuada.

Un aspecto importante relacionado con la forma de regular las emociones es la cultura. Generalmente pensamos que una de las mejores emociones es la felicidad y que expresarla es sinónimo de bienestar y salud pero no siempre es así; los Ifaluk que habitan un atolón del pacífico norte, condenan esta emoción porque piensan que lleva a un abandono de los deberes (Lutz, 1987. Citado en Sánchez, A. 2010). Otro ejemplo son muchas culturas de Asia del este, que viven de acuerdo a la tradición confuciana y consideran que las emociones deben ser el medio para la armonía en las relaciones humanas y que la felicidad no cumple esta meta porque genera celos en otras personas (Edwards, 1996. Citado en Mesquita y Albert, 2010).

En conclusión, la función primordial de la regulación emocional es la adaptación. Lo que se busca es aprender a expresar las emociones de forma adecuada, en momentos y lugares adecuados, en lugar de dejar que la emoción controle en automático nuestras conductas. La inapropiada regulación emocional frecuentemente es el componente de los problemas individuales e interpersonales más comunes. Buscamos conseguir una habilidad equilibrada, no un control excesivo de emociones, ni tampoco un desbordamiento emocional; cualquiera de estos nos llevaría con seguridad a relaciones interpersonales disfuncionales y a un alejamiento del bienestar propio. La habilidad para regular de forma efectiva las emociones durante las interacciones sociales puede hacer que las personas tengan relaciones más funcionales.

Después de la lectura sobre la emoción y sus características conocemos lo importante que ha sido para el ser humano entender este fenómeno complejo que nos acompaña a lo largo de la vida. Comparto una visión holista de la emoción, no me inclino en las emociones como únicamente biológicas o cognoscitivas, sino como la unificación de varios sistemas del organismo. Considero que apoyar a una u otra postura trunca la inmensa posibilidad de las emociones; sabiendo que la emoción es inherente al ser humano y que éste es una unidad bio-

psico-social. Del mismo modo no comparto la *división inicial* que se hace de las emociones en positivas y negativas. Inicialmente todas las emociones son adaptativas hasta cierto punto, ya que aparecen en nosotros con algún fin informativo, lo importante es que rebasando ese punto es posible que se vuelvan desadaptativas. De ahí la necesidad de regularlas de acuerdo a las necesidades y objetivos de cada persona.

CAPÍTULO 2

Memoria

En este capítulo se abordará como tema principal el proceso de la memoria. Primero se explicará qué se entiende por memoria y estudios pioneros de ésta, después se expondrán las etapas que la conforman y hacen de ella un fenómeno complejo. Por último se tratarán los temas de reminiscencia e hipermnesia, dos fenómenos de la memoria. Nos centraremos particularmente en la hipermnesia por ser de interés principal en este trabajo de investigación y finalmente ahondaremos en las hipótesis que explican su origen.

2.1 La memoria como proceso

La memoria es el fenómeno que nos mantiene unidos a la realidad y a la vida consciente. La memoria es indispensable para “echar a andar” un día normal de vida. Si estudiáramos a un paciente amnésico nos daríamos cuenta de lo devastador que resulta no tener memoria. La memoria es inherente a nuestra vida y a veces sólo comprendemos el verdadero valor de ésta cuando falla. Baddeley (1998) y muchos otros autores, afirman que la memoria se compone de sistemas que varían en duración y en capacidad de almacenamiento, y exceden considerablemente la capacidad y flexibilidad de la mejor computadora posible. La memoria es un fenómeno estudiado desde tiempos remotos y se ha especulado sobre ella muchas veces, sin embargo su estudio científico como tal se inicia hace apenas unos cien años.

Hermann Ebbinghaus fue el primero en estudiar la memoria de forma controlada, aprovechó los nuevos métodos experimentales que en ese momento eran utilizados para el estudio de la percepción con el fin de ampliar su conocimiento sobre los procesos mentales superiores, específicamente el de la memoria humana (Baddeley, 1998). Ebbinghaus fue su único

sujeto de estudio y trabajó con series de sílabas sin sentido para conocer el efecto de la longitud de la lista de estas sílabas en el número de repeticiones necesarias para memorizarla. Encontró que podía aprender (repetir la lista de sílabas sin sentido de memoria era considerado como aprendizaje) 7 u 8 sílabas sin sentido en una sola repetición y conforme aumentaba la lista el número de repeticiones aumentaba de igual forma. Otro aspecto que estudió fue el reaprendizaje (cuánto trabajo le tomaba reaprender una lista que anteriormente ya sabía de memoria) y concluyó que una vez olvidada la información casi nunca puede ser recordada de nuevo a menos que exista reaprendizaje. Finalmente mostró que el olvido es sumamente rápido en los primeros intervalos y disminuye más gradualmente con el paso del tiempo, haciéndose más lento. Los estudios de Ebbinghaus establecieron la posibilidad de estudiar fenómenos mentales con el método experimental, en condiciones controladas.

El campo de conocimiento de la memoria se fue ampliando, dejó de verse como un concepto aislado y se comenzó a considerar un proceso complejo formado por tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación.

2.1.1 Codificación.

La codificación es la transformación de la información a diferentes formatos de representación interna para ser almacenada en la memoria (v. gr. Solís-Macías, 2008a).

Los formatos en que la información puede ser representada en la memoria son:

1. Fonético.
2. Visual (color, tamaño, textura).
3. Semántico (significado).

4. Y otros formatos como el olfativo, gustativo, háptico, etc.

2.1.2 Almacenamiento.

El almacenamiento describe cómo se retiene la información y cómo es representada. Uno de los modelos más aceptados es el *Modelo estructural o Modelo modal*, propuesto por Atkinson y Shiffrin (1968. Citados en Ballesteros, 1999). Se plantean tres sistemas de memoria en función del tiempo y capacidad de almacenamiento: memoria sensorial, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.

La memoria sensorial es la retención de información en su forma original sólo por un instante, no mucho más del breve tiempo que es expuesta a los sentidos (Rainer y Miller, 2002. Citados en Santrock, 2003). Esta información es muy detallada pero se puede perder a menos que se transfiera a la memoria de corto plazo. Los tipos de memoria sensoriales más estudiados hasta el momento son la visual y la auditiva, también conocidas como memoria icónica y ecoica, respectivamente.

La memoria a corto plazo es una memoria con capacidad limitada, la información es retenida por sólo 30 segundos, aproximadamente. De acuerdo con Miller este almacén tiene una capacidad de 7 ± 2 estímulos, denominados “fragmentos”. El olvido en la memoria a corto plazo está relacionado con el desplazamiento de la información registrada con anterioridad por información más reciente (Solís-Macías, 2008a). En 1974, Baddeley y Hitch (citados en Ballesteros, 1999) realizaron un estudio para conocer cómo opera la memoria de trabajo. Sus resultados los llevaron a proponer que la memoria de trabajo estaba formada por varios elementos: el ejecutivo central, que desempeña un papel de control atencional, el bucle articulatorio está encargado de conservar transitoriamente la información auditiva y la agenda

visoespacial se encarga de conservar transitoriamente la información visoespacial y el procesamiento de imágenes mentales.

La memoria a largo plazo (MLP) es de capacidad ilimitada, contiene información de todo tipo y almacena enormes cantidades de información por un largo tiempo. Se divide en memoria explícita e implícita. La memoria explícita es el recuerdo consciente de información, se subdivide en memoria episódica y en memoria semántica. La memoria episódica es autobiográfica, es el dónde y el cuándo de los acontecimientos de la vida. La memoria semántica es el conocimiento de una persona acerca del mundo (Tulving, 1967). La memoria semántica y la episódica pueden ser de tipo retrospectivo o prospectivo; recordar el pasado y recordar información sobre acciones futuras, respectivamente. La memoria implícita está relacionada con recuerdos inconscientes de habilidades y percepciones sensoriales. Se subdivide en tres tipos: memoria procedimental, que implica la memoria de habilidades; en priming, que es la activación de información que la gente ya tiene almacenada para ayudarlo a recordar nueva información mejor y más rápido, y finalmente el condicionamiento clásico, que es el aprendizaje automático de asociaciones entre estímulos (Santrock, 2003).

A partir de su estudio con pacientes amnésicos y con animales experimentales de diversas especies, Squire (2004, citado en Carrillo-Mora, 2010) propone una clasificación más reciente de los sistemas de memoria a largo plazo. Incluye las principales estructuras anatómicas relacionadas con cada subtipo de memoria y hace una distinción entre los componentes emotivos y motores asociados al condicionamiento clásico. Para resumir la información anterior, la figura 1 presenta el modelo de Atkinson y Shiffrin (1968) sobre la memoria, integrado los hallazgos de Squire (2004).

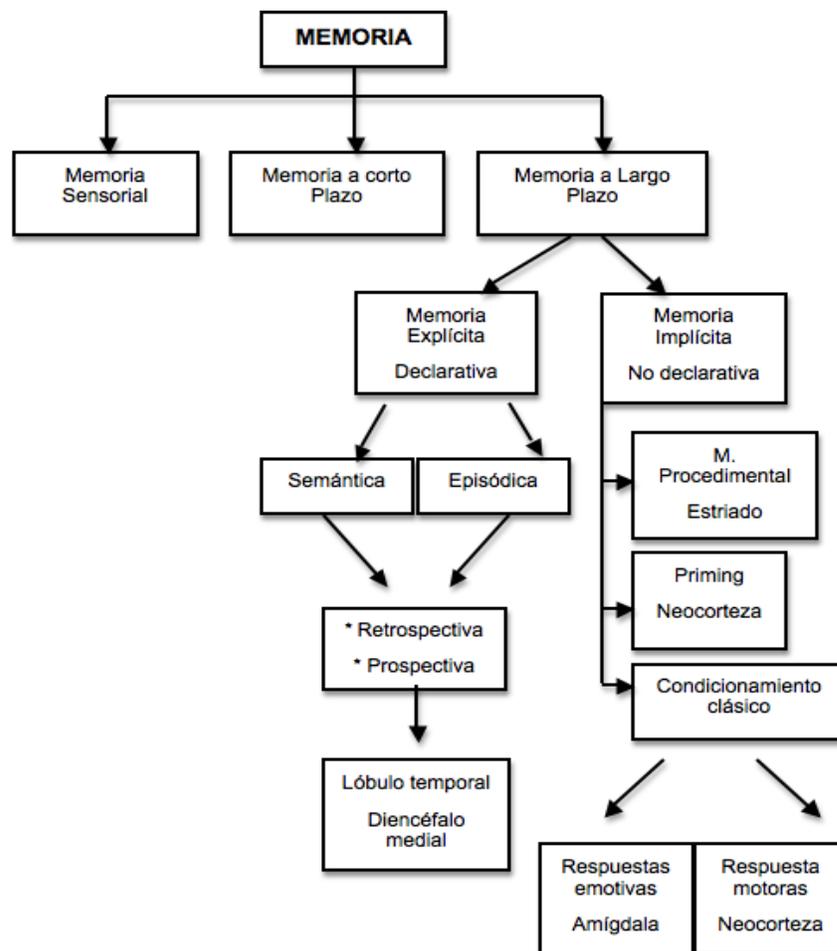


Figura 1. Divisiones de la memoria.

2.1.3 Recuperación.

La última parte que conforma a la memoria se refiere al proceso de obtener información del almacenamiento. Las investigaciones de Tulving (1967. Citado en Ballesteros, 1999), demostraron que la información almacenada en la memoria no siempre puede ser recuperada eficazmente, es decir la información “está disponible pero no accesible”. La información almacenada en la MLP puede ser recuperada principalmente de dos formas, mediante el recuerdo o el reconocimiento.

2.1.4 Recuerdo.

En el recuerdo se da una clave o indicio para que se recupere todo el material. Glass y cols. (1979) mencionan que el recuerdo consta de tres etapas, la primera es la atención centrada en las claves o indicios, la segunda es la generación de varias alternativas posibles y la tercera es la selección de la alternativa a través de la información que se tiene. El recuerdo se da cuando existe total aprendizaje.

2.1.5 Reconocimiento.

Glass y cols. (1979) sugieren que el reconocimiento se da en dos etapas, la primera consiste en elaborar una representación de lo que se está buscando y la segunda es una comparación de esa representación y la idea que nos interesa (no se generan varias alternativas como en el recuerdo). Solís-Macías (2008a) afirma que el reconocimiento es la presentación de la información que debe evocarse como su propia clave de recuperación. El reconocimiento es sensible a la retención parcial de información.

2.2 Reminiscencia

Supongamos que se le pide a una persona que reporte todos los nombres que pueda recordar de sus compañeros de clase y se realizan tres ensayos de recuperación. ¿Es posible que se recuerden los mismos nombres en cada ensayo? A pesar de que la persona obtiene un recuerdo total de 11 nombres por ensayo es muy probable que los estímulos recordados no sean los mismos. Algunos de los nombres se reportarán en los 3 ensayos, asimismo es posible que estímulos que no habían sido recordados se agregan en las siguientes pruebas. Este fenómeno es reminiscencia. La figura 2 lo ejemplifica.

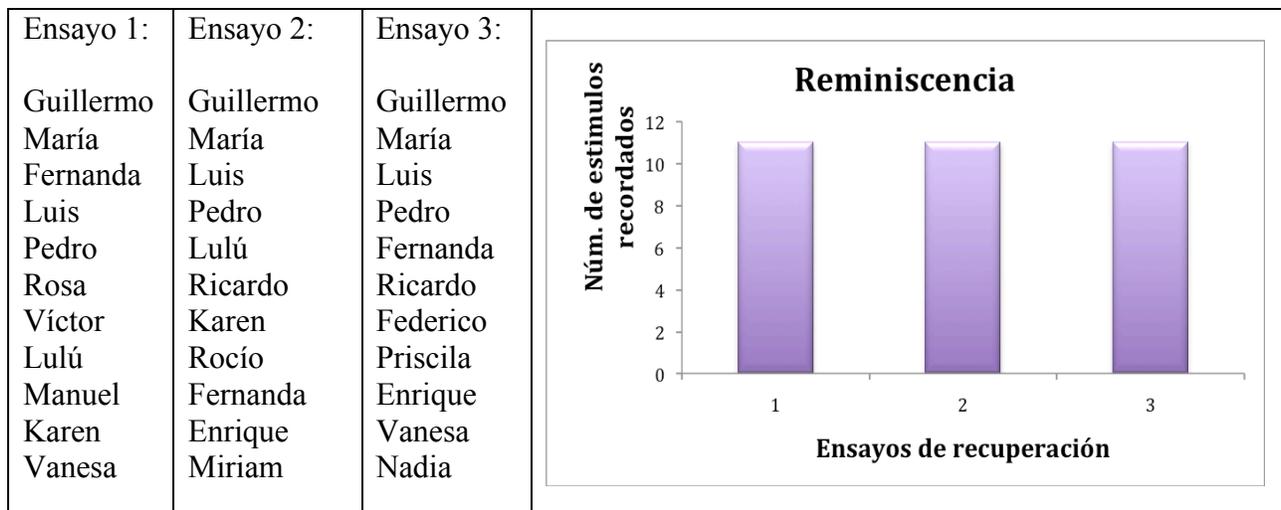


Figura 2. Fenómeno de reminiscencia en un ejemplo ficticio.

La reminiscencia es la recuperación de estímulos que no se habían reportado en ensayos previos, es de decir, la suma de nuevos recuerdos por cada ensayo después de una sola fase de aprendizaje. A estos nuevos recuerdos se les representa como *recuerdo acumulativo*. Solís-Macías (2012) explica que la reminiscencia ocurre porque continuamente hay variabilidad en el muestreo de estímulos de nuestra memoria. La reminiscencia aumenta con estímulos específicos como imágenes, palabras concretas, palabras de alta frecuencia y estímulos presentados de manera repetida.

2.3 Hipermnesia

La hipermnesia son los incrementos sucesivos de recuerdo después de una sola fase de aprendizaje (*recuerdo neto*), debe haber un incremento estadísticamente significativo entre ensayos de recuperación para afirmar que existe hipermnesia. Siempre que exista hipermnesia habrá reminiscencia, pero no al contrario.

Es posible explicar la hipermnnesia a través de la siguiente fórmula (Solís-Macías, 2012):

$$P(N_1S_2) > P(S_1N_2)$$

Para explicar la fórmula anterior, pensemos en un experimento de dos ensayos. Las fluctuaciones que se puede presentar serían: la primera es que el estímulo se recuerde tanto en el primero como en el segundo ensayo (S_1S_2) esto sería un recuerdo estable. Otra, es que el estímulo no se recuerde en ninguno de los ensayos (N_1N_2), a éste se le denomina olvido estable, otra posibilidad es que un estímulo sea recordado en el primer ensayo pero olvidado en el segundo, a esto se le conoce como olvido entre ensayos (S_1N_2) y finalmente, puede ser que el estímulo no sea recordado en el primer ensayo pero sí en el segundo (N_1S_2), lo que se conoce como recuperación entre ensayos. Cuando la recuperación entre ensayos es mayor de forma significativa que el olvido entre ensayos se presenta el fenómeno de hipermnnesia.

Imaginemos un experimento de memoria con tres ensayos de recuperación. El procedimiento a seguir sería: 1. Se les da a los participantes una lista con estímulos, por ejemplo palabras, junto con la instrucción de memorizarla (fase de aprendizaje), esta fase dura unos minutos; 2. Se retira la lista y se aplica una tarea distractora, para evitar efectos de recencia; 3. Se les pide que reporten todos los estímulos que puedan recordar (fase de recuperación); 4. Se les proporciona a los participantes un período de descanso en el cual se les pide que hagan un repaso mental de los estímulos mostrados. Y 5. Después se realiza otro ensayo de recuperación. El paso 4 y 5 se repiten para conseguir tres ensayos de recuperación. Aplicando este procedimiento, el resultado que generalmente se encuentra es un aumento sucesivo del recuerdo total de estímulos entre cada ensayo de recuperación (hipermnnesia). La figura 3 representa la gráfica que se obtendría del ejemplo anterior.

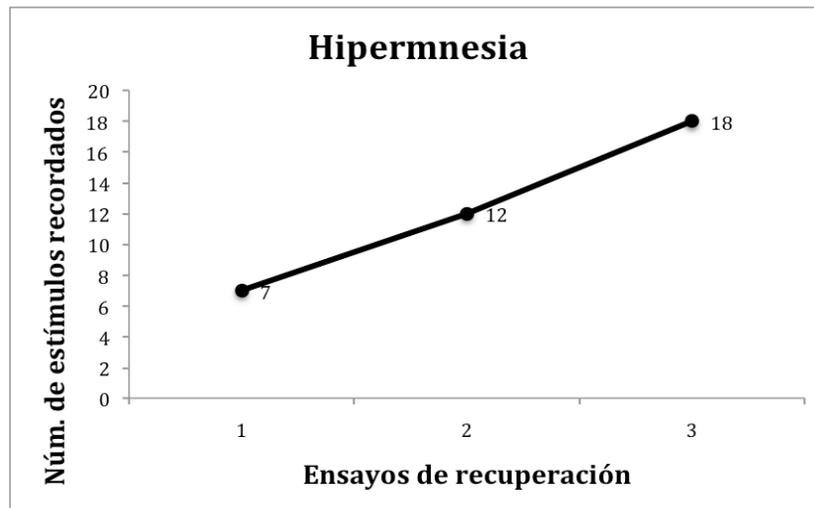


Figura 3. Recuerdo hipermnésico de un ejemplo ficticio.

Los primeros trabajos sobre hipermnesia se los debemos al interés de Ballard (1913) sobre la “mala memoria” de niños pertenecientes a escuelas de barrios pobres en Londres. Se afirmaba que estos niños aprendían poco y lo poco que aprendía no lo retenían. En su primer estudio, Ballard trabajó con 19 niños con edad promedio de 12.1 años. Les proporcionó poemas para que los aprendieran y posteriormente les pidió que lo repitieran de memoria. Solo un niño logró reproducirlo de forma completa y el promedio de renglones recordados fue de 27.6. Dos días después y sin previo aviso, volvió a pedirles que lo reprodujeran de memoria. Esta vez fueron ocho niños los que lo reprodujeron completamente y el promedio de recuerdo de renglones aumentó a 30.6. Sorprendido por lo que había encontrado, Ballard replicó su estudio en otras escuelas descubriendo los mismos resultados. Lamentablemente Ballard no hizo una clara distinción entre los términos de reminiscencia e hipermnesia y los utilizó de forma indistinta para referirse a sus hallazgos. Las conclusiones de Ballard lo llevaron a plantear que “no sólo existe la tendencia de olvidar lo que alguna vez recordamos. También existe la de volver a recordar lo que

habíamos olvidado” (Solís-Macías, 2012), contrario a lo que pensaba Ebbinghaus, sobre la única tendencia de la memoria marcada hacia el olvido.

Después de Ballard se realizaron esfuerzos por replicar su estudio, pero resultaron tan difíciles de replicar que algunos investigadores como Buxton (1943) calificaron a la “reminiscencia” como un fenómeno “ahora lo ves, ahora no lo ves”. Keppel y Underwood (1967) concluyeron que “la reminiscencia se encuentra algunas veces sí y otras veces no” (Citados en Cuevas, 2010).

Fue en los años setentas que se retoma el interés en el estudio de la hipermnesia, por un lado los trabajos de Erdelyi y colaboradores (Erdelyi, 1984; Erdelyi y Becker, 1974; Erdelyi y Finkelstein, 1977; Erdelyi, Finkelstein, Herrel, Miller, y Thomas, 1976; Erdelyi y Kleinbard, 1978; Erdelyi y Stein, 1981. Citados en Catena y Verdejo, 1994) y por el otro Roedinger y sus colaboradores (Payne, 1986, 1987; Roedinger, Payne, Gillespie y Lean, 1982; Roedinger y Thorpe, 1978. Citados en Catena y Verdejo, 1994). El conjunto de estos estudios generaron las siguientes conclusiones:

- La hipermnesia es un fenómeno real.
- La hipermnesia depende del tipo de material estudiado (imágenes o palabras) y de la forma de codificación (auditiva o visual). Siendo mejor la hipermnesia en el estudio de imágenes y en la codificación verbal.
- Depende de las tareas distractoras entre pruebas de recuerdo. Si la tarea implica imaginación, la hipermnesia puede perderse.

- No depende de sesgos en el criterio de respuesta del participante: no se recuerda más porque se genere más material: se producen más aciertos pero no más falsas alarmas (Erdelyi y Stein, 1981).
- Depende del número de pruebas de recuperación y del tiempo dedicado a recuperar (Roedinger, et al. 1982; Roedinger y Thorpe, 1978).
- Depende del nivel total de recuerdo posible determinado por los estímulos (Roedinger, et al. 1982). Las imágenes se olvidan a un ritmo más lento que las palabras, y parece ser que estas permiten un mayor nivel de recuerdo que las palabras.

2.3.1 Hipótesis que explican la hipermnnesia.

La primera hipótesis, propuesta por Erdelyi se conoce como *hipótesis imaginística* y sugiere que los factores principales en la generación de la hipermnnesia son el tipo de material y la estrategia de codificación imaginística usada en la fase de aprendizaje (Cuevas, 2010a). Los materiales de tipo imaginístico tienen un nivel más alto de recuerdo que otros materiales. Erdelyi y Becker (1974. Citados en Cuevas, 2010a) realizaron un estudio con dos grupos, a uno le mostraron una lista de palabras y al otro le mostraron dibujos lineales de esas mismas palabras. A lo largo de varios ensayos observaron que el recuerdo de las imágenes iba en aumento, mientras que el recuerdo de palabras se mostraba estable. En otro estudio realizado por Erdelyi y cols. (1976. Citados en Sánchez, 2007) se les mostró a dos grupos la misma lista de palabras, pero a uno se le dio la instrucción de formar imágenes de cada palabra y al otro no. La tendencia del recuerdo se comportó diferente, el grupo que formó imágenes mostró un recuerdo ascendiente, mientras que el otro grupo permaneció estable. A partir de estos hallazgos Erdelyi sugiere que el

recuerdo hipermnésico se da por codificación imaginística y por lo tanto el recuerdo de las imágenes está por encima del recuerdo de las palabras.

La segunda hipótesis, planteada por Henry Roedinger, se denomina *Hipótesis de niveles acumulativos de recuerdo*. Roedinger afirma que se puede generar hipermnnesia sin necesidad de codificación imaginística, contrario a lo que pensaba Erdelyi. Roedinger y cols. (1982. Citados en Sánchez, 2007) realizaron un estudio en el que encontraron hipermnnesia para una lista de palabras con codificación no imaginística. Trabajaron con tres grupos y a cada uno se le indujo una codificación diferente, podía ser semántica, fonética u ortográfica. Los resultados mostraron que todas generaron recuerdo hipermnésico, quedando en primer lugar la codificación semántica, después la fonética y al último la ortográfica. Después de estos resultados y de la observación de correlación de la hipermnnesia con el recuerdo acumulativo, Roedinger propone que la hipermnnesia va a presentarse de acuerdo con el nivel de recuerdo acumulativo. Cualesquiera que sean los estímulos mientras tengan un recuerdo acumulativo superior a otros presentarán hipermnnesia. Agregando que la hipermnnesia encontrada en un estudio de tres ensayos de tres minutos de duración cada uno, puede ser predicha por el recuerdo acumulativo de un solo ensayo de nueve minutos. Concluye que los estímulos pictóricos son superiores en recuerdo a las palabras, debido a que los primeros presentan una asíntota de recuerdo acumulativo significativamente superior a la de las palabras (Solís-Macías, 2012).

La tercera es la *Hipótesis de vías alternativas de recuperación (ARP)*, de Kazén (1999) y Solís-Macías (1998, tesis inédita). En ARP se explica que la hipermnnesia está en función de la codificación y de la recuperación, al contrario de lo que afirma Roedinger sobre la importancia única de la recuperación en la hipermnnesia (Solís-Macías, 2008b). La hipótesis plantea que todo estímulo está configurado por una red de dimensiones que dan lugar a un completamiento

contextual del mismo y que a mayor cantidad de atributos-dimensiones-características se le asignen a ese evento objeto, etc., en el momento de la codificación, el completamiento contextual será superior y la calidad y número de vías alternas que se activen en el momento de la recuperación serán mejores y por lo tanto habrá mayor probabilidad de recuerdo incremental. Es decir que el recuerdo está en función directa del número y calidad de vías alternas de recuperación que se activen entre la codificación y la recuperación.

La memoria es un proceso complejo, formado por diferentes etapas de almacenamiento de información, no es un fenómeno unitario como pudo pensarse en algún momento. La hipermnnesia y la reminiscencia son sólo dos fenómenos que se derivan de ella. Y como vimos su estudio formal se remonta con las investigaciones de Ebbinghaus. A pesar de vivir con ella en todo momento, es hasta que falla que recordamos su gran importancia. Lo que no hay que dejar de lado es que la memoria es el orden de nuestra existencia.

CAPÍTULO 3

Método

3.1 Justificación.

¿Existirá una reducción en la intensidad emocional de algún evento emocionalmente negativo, si promovemos su activación con base en la Hipótesis de Vías Alternas de Recuperación? La vida se encuentra llena de eventos emocionales, algunos menos trascendentes que otros, pero todos generan una respuesta fisiológica, conductual y cognitiva por parte del individuo. No todos emitimos la misma respuesta cognitiva o conductual, esa depende de nuestro aprendizaje, por ejemplo algunos han encontrado que reprimir es la mejor salida, otros tal vez necesiten modificar su ambiente o resignificar la situación. Pero algunas veces las técnicas que usan las personas no son adaptativas, es decir le pueden ayudar en algún momento a sentirse mejor pero después no resultan muy efectivas. Es por esto que el objetivo general de este estudio es emplear un procedimiento (técnica original de Padua-Gabriel, 2010) que ayude a las personas a disminuir la intensidad emocional de aquellos eventos que les causan respuestas emocionales negativas. Es importante mencionar que el tratamiento es sencillo y práctico con el fin de que las personas puedan llevarlo a cabo en su vida cotidiana.

En el procedimiento el participante elige un evento emocionalmente negativo y basándonos en la Hipótesis de Vías Alternas de Recuperación, se espera que al final exista un mejor manejo de ese recuerdo. Asimismo, la segunda predicción es que si a dos grupos se les somete en condiciones distintas dependiendo del número de atributos que asignen a algún evento de su vida que consideren negativo, el grupo que le asigne más atributos (seis atributos en este

caso) reflejará menor grado en la intensidad emocional sentida al final del tratamiento, en comparación con el grupo que le asignará menos atributos (tres atributos) al evento.

3.2 Hipótesis.

1. Existirá una reducción en la intensidad emocional experimentada por el participante, después de someterse al tratamiento (Hipótesis direccional).
2. El Grupo con seis atributos presentará menor intensidad emocional en comparación con el Grupo de tres atributos (Hipótesis direccional).

3.3 Participantes.

Se trabajó con 31 estudiantes que cursaban el primer semestre en la facultad de Psicología de la UNAM, 25 mujeres y 6 hombres (esta muestra se eligió de acuerdo a los recursos disponibles para el estudio), las edades de los participantes oscilaron entre los 18 y 21 años. Fueron asignados aleatoriamente en dos grupos independientes de 15 y 16 participantes cada uno, 13 mujeres y dos hombres en el primero (grupo con 6 atributos) y 12 mujeres y cuatro hombres en el segundo (grupo con 3 atributos).

3.4 Material.

Para registrar la intensidad experimentada se utilizaron hojas de registro, una por día y otra general (Véase Anexo); una cámara (Sony Cyber-shot, 7.2 mega pixeles); lápiz y computadora (MacBook con procesador 2.26 GHz Intel Core 2 Duo).

3.5 Diseño.

Diseño experimental con dos grupos independientes.

3.6 Procedimiento.

Los participantes fueron divididos en dos grupos independientes de forma aleatoria. El G₁ trabajó con seis atributos para: peso, sonido, textura, color, ubicación en el cuerpo y olor. El G₂ trabajó con tres atributos: peso, sonido y textura.

Se citó a los participantes en el laboratorio individualmente para realizar la primera sesión. Al llegar se le pidió que tomara asiento, se relajara y se sintiera lo mas cómodo posible. El asiento del participante se encontraba justo en frente del asiento de la experimentadora. En seguida se le pidió autorización para grabar la sesión. Las instrucciones que se trabajaron en ambos grupos fueron: *“Te pido que elijas un evento negativo que haya pasado en tu vida. Uno que consideres muy importante o impactante para ti (al que le hayas conferido gran carga emocional). Es importante que este evento ya no siga repitiéndose o apareciendo en el presente, es decir, debes elegir uno que haya terminado. Ahora te pido que te concentres en él y trates de revivirlo de nuevo. Si prefieres, puedes cerrar los ojos. Voy a darte unos minutos para que lo recuerdes y cuando estés listo (a) me avisas”*.

Cuando el participante terminó el ejercicio de recuerdo se le dijo lo siguiente:

“Considerando que a este evento le pudieras dar algunas características físicas y de acuerdo con la forma en que lo recordaste te voy a pedir que lo evalúes asignando una característica física y a su vez en cada caso evaluando la intensidad de esta característica en una escala del 0 al 10 donde 0 indica ausencia total de ese atributo y 10 significa el máximo valor de intensidad”

A los participantes del G₁ se le hicieron las siguientes preguntas:

1. *¿Qué peso crees que tendría ese evento? ¿Qué tan ligero o pesado sería? Usa una escala del 0 al 10 para calificarlo.*

2. *¿Si tuviera sonido, cuál sería? ¿Qué intensidad le corresponde?*
3. *Si pudieras tocarlo, ¿qué textura le correspondería, y qué intensidad tiene esta textura en la escala del 0 al 10?*
4. *¿Qué color tendría el episodio? Nuevamente, usa la escala del 0 al 10.*
5. *¿En que parte de tu cuerpo lo ubicas? ¿Con que intensidad del 0 al 10 se ubica en ese lugar?*
6. *Finalmente, si tuviera algún olor, ¿qué olor te parecería más representativo y que intensidad del 0 al 10 tiene?*

Para los participantes del G₂ las preguntas fueron:

1. *¿Qué peso crees que tendría ese evento? ¿Qué tan ligero o pesado sería? Usa una escala del 0 al 10 para calificarlo.*
2. *¿Si tuviera sonido, cuál sería? ¿Qué intensidad le corresponde?*
3. *Si pudieras tocarlo, ¿qué textura le correspondería, y qué intensidad tiene esta textura en la escala del 0 al 10?*

Cuando terminaron el ejercicio se les dijo que debían repetirlo durante siete días. Su tarea era volver a revivir el evento y de acuerdo a cómo lo estaban sintiendo en ese momento asignarle una intensidad al atributo que habían elegido inicialmente en el laboratorio. Además se puntualizó que debía hacerse siempre a la misma hora y en un lugar donde no tuvieran distracciones.

Todos los días se les enviaba un correo electrónico con la hoja de registro por día y ellos tenían que llenarla con sus datos y enviarla de regreso. Durante toda una semana hubo

intercambio de correos con los datos del ejercicio. Finalmente para el octavo día regresaron al laboratorio a realizar la sesión final del ejercicio. Se les dieron las mismas instrucciones para hacer nuevamente el ejercicio y se volvió a tomar video con la autorización de los participantes. Terminando el ejercicio se les preguntó acerca de cómo se sentían en comparación con la semana anterior y cómo habían vivenciado el tratamiento a lo largo de la semana, además de su opinión sobre éste.

Casi dos meses después y sin previo aviso se volvió a aplicar el ejercicio por última vez. Esta aplicación fue en conjunto; se les repartieron las hojas de registro y se les pidió que volvieran a revivir el evento que habían elegido inicialmente y posteriormente lo calificaran de acuerdo con su recuerdo emocional.

CAPÍTULO 4

Resultados

Como se indicó anteriormente (ver sección de método) el grupo 1 (G_1) trabajó con 6 atributos, de los cuales compartió tres con el grupo 2 (G_2): peso, sonido y textura. Los análisis se realizaron sólo para estos tres atributos. Los otros tres atributos del grupo 1: color, ubicación en el cuerpo y olor, no formaron parte de los análisis.

Los análisis se enfocaron en encontrar dos cosas: (1) La existencia de una reducción significativa en la intensidad emocional para ambos grupos y (2) Si hubo diferencias significativas entre trabajar con seis atributos o hacerlo sólo con tres. Para esto se obtuvo, en primera instancia estadística descriptiva que nos diera un panorama general del comportamiento de la variable dependiente (VD) en cada grupo a lo largo de las evaluaciones. Posteriormente se aplicaron una serie de Análisis de varianza mixto (ANOVAS), para conocer las posibles diferencias entre las dos condiciones experimentales y el efecto de las medidas repetidas sobre la intensidad emocional. Al final de esta sección se añaden algunos comentarios textuales que los participantes hicieron sobre el tratamiento.

Medias de ambos grupos.

Para conocer el comportamiento de la VD en los dos grupos experimentales a lo largo del tratamiento primeramente se calcularon las medias. La gráfica 1 y tabla 1 muestran la intensidad emocional percibida en cada día de tratamiento consecutivo (ocho) y en la última evaluación realizada dos meses después.

Gráfica 1. Medias y desviaciones estándar de intensidad emocional percibida.

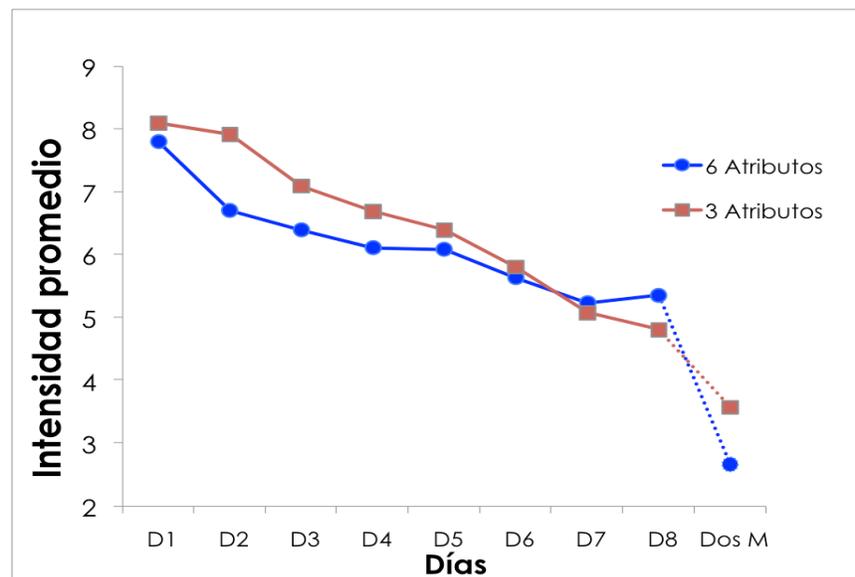
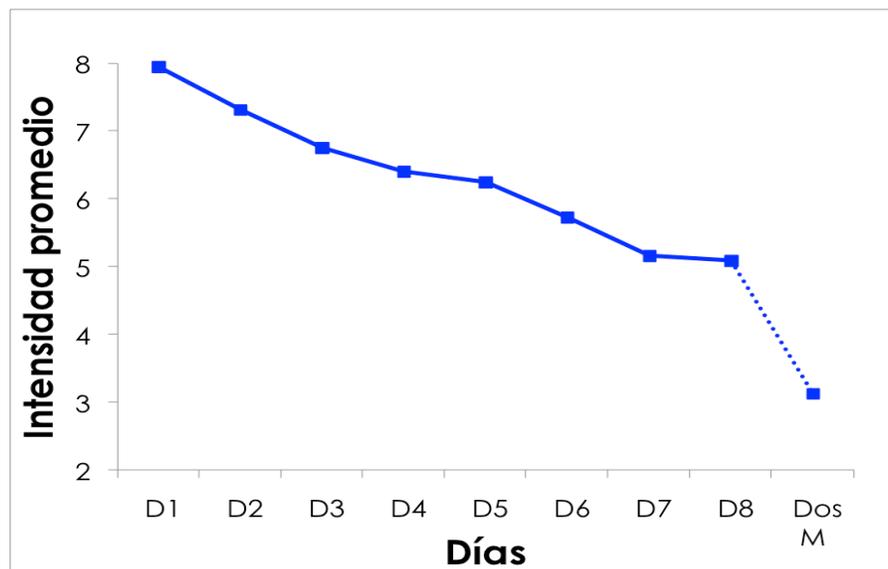


Tabla 1. Medias y desviaciones estándar de intensidad emocional percibida.

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	Dos Meses
G ₁	7.8 (1.7)	6.71 (2.22)	6.4 (2.2)	6.11 (2.1)	6.09 (1.2)	5.64 (1.2)	5.24 (1.94)	5.36 (1.72)	2.67 (1.83)
G ₂	8.1 (1.36)	7.92 (1.44)	7.1 (1.90)	6.69 (1.85)	6.4 (2.06)	5.81 (1.89)	5.08 (2.4)	4.81 (2.5)	3.58 (2.26)

Se observa que el G₁ (6 atributos) mantiene valores más bajos desde el primer día del tratamiento hasta el día seis, en el cual ambos grupos parecen emparejarse. En los días siete y ocho, el patrón se invierte ya que el G₂ (3 atributos) muestra valores menores. En la última evaluación se da un descenso notorio en ambos grupos, siendo mayor para G₁, que termina con una media de 2.67 contra 3.58 de G₂.

Gráfica 2. Medias de intensidad emocional percibida promediando ambos grupos.



Para tener una visión general del descenso en la intensidad emocional percibida, en la gráfica 2 se promedian las medias de ambos grupos. Se observa que la reducción que se da cada 24 horas es bastante uniforme. Se nota de manera clara el efecto hipermnésico a lo largo de los días, y se vuelve mucho más evidente entre el octavo día y dos meses después. La gráfica 1 deja claro que este efecto es mayor para G_1 , al obtener valores más bajos que G_2 en la última evaluación.

Diferencias entre grupos.

Con el propósito de conocer si las diferencias encontradas en las medias de ambos grupos eran significativas se realizaron tres Análisis de Varianza factoriales -ANOVA-.

Primer análisis: *condición* (2) x *atributo* (3) x *día* (8 días de tratamiento).

El resultado para el factor *condición* indica, $F(1, 28) = 181.56$, $p < .00001$, $\eta_p^2 = .87$. Es decir, el efecto que provocó la VI (número de atributos) en cada condición muestra diferencias

altamente significativas. Asimismo la prueba de fuerza asociativa indica que aproximadamente 87% de la varianza en la VD (reducción de la intensidad emocional percibida) es explicada por la VI (número de atributos). El factor *atributo* (peso, sonido, textura) no arrojó efectos significativos. Los resultados para el factor *día* se presentan en los análisis siguientes. No se encontró interacción entre factores.

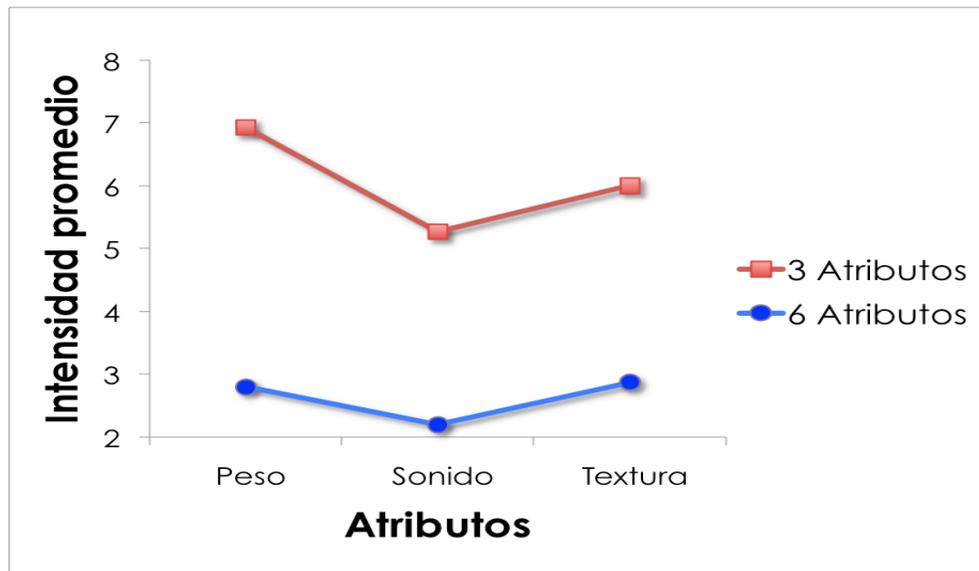
Segundo análisis: *condición (2) x atributo (3) x última medición.*

Cuando se analizaron éstos factores, el resultado para el factor *condición* fue de $F(1, 28) = 594.72, p < .00001, \eta_p^2 = .96$. La diferencia entre los dos grupos contemplando sólo la novena evaluación es muy significativa. La VI explica aproximadamente el 95% de la varianza en la VD. Nuevamente el factor *atributo* no mostró efectos significativos. No se encontró interacción entre factores.

Tercer análisis: *condición (2) x atributo (3).*

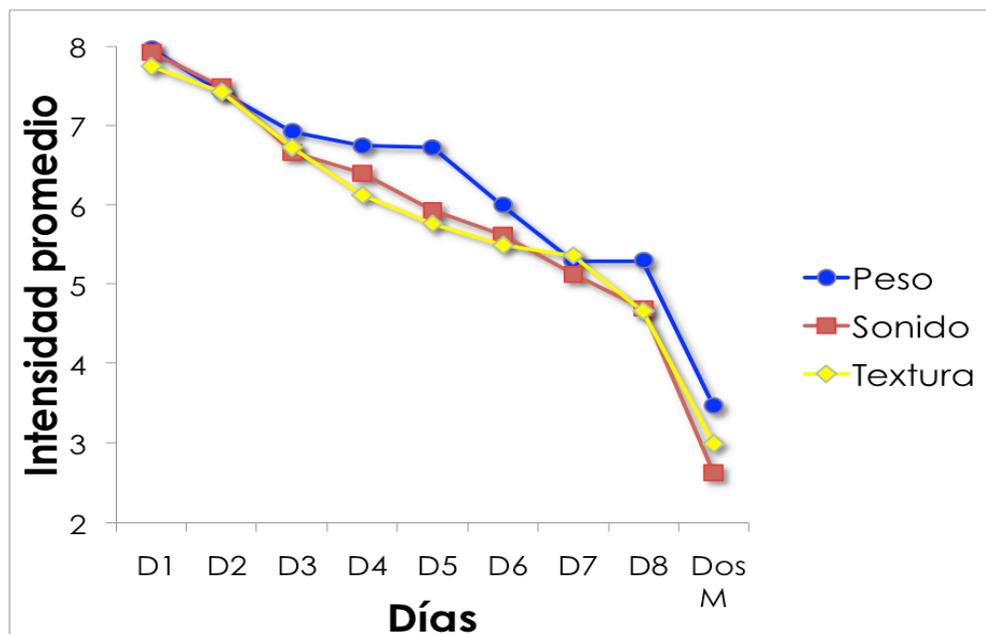
En este análisis, el resultado para el factor *condición* es: $F(1, 28) = 80.41, p < .00001, \eta_p^2 = .74$. Esto quiere decir que cuando comparamos las diferentes condiciones (G_1 y G_2) de acuerdo al atributo éstas son significativamente diferentes, explicando la VI aproximadamente el 74% de la varianza en la VD. El factor *atributo* no muestra efectos significativos y no se encontró interacción entre factores.

Gráfica 3. Comportamiento de cada atributo por condición.



La gráfica 3 muestra el valor promedio de cada atributo para las condiciones experimentales. Desglosando este resultado por atributo vemos el mismo patrón; los valores de los atributos para G_1 (6 atributos) son menores que los de G_2 (3 atributos).

Gráfica 4. Comportamiento de los atributos para ambos grupos.



La gráfica 4 muestra el comportamiento de cada atributo a lo largo del ejercicio, cuando se promedian los resultados de ambos grupos. Los atributos por separado también exponen un patrón descendente a lo largo de los días, muy parecido al que se observa en las gráficas 1 y 2.

Reducción a lo largo del tratamiento.

Se realizó un análisis de varianza de medidas repetidas para el factor *día* (9). Las tablas 2, 3 y 4 muestran los resultados al comparar el día 1 con los siguientes 8 días de tratamiento y con la novena evaluación.

Tabla 2. Comparaciones por pares entre medias de evaluación para ambos grupos

Día (I)	Día (J)	Diferencia entre medias (I-J)	Error estándar de la media	Significancia	Intervalo de Confianza	
					Mínimo	Máximo
1	2	.575	.262	.037	.038	1.112
	3	1.186	.318	.001	.534	1.838
	4	1.526	.307	.000	.896	2.157
	5	1.758	.334	.000	1.074	2.443
	6	2.242	.287	.000	1.654	2.829
	7	2.747	.382	.000	1.965	3.530
	8	3.003	.342	.000	2.302	3.704
	9	4.836	.438	.000	3.938	5.734

La tabla 2 muestra que existen diferencias estadísticamente significativas entre los valores de intensidad emocional que se asignaron en cada día de tratamiento. Además vemos que esta discrepancia va en aumento, es decir que la diferencia entre el día 1 y el 3 es mayor que la del día 1 y 2, y así sucesivamente.

Tabla 3. Comparaciones por pares entre medias de evaluación para Grupo 1.

Día (I)	Día (J)	Diferencia entre medias (I-J)	Error estándar de la media	Significancia	Intervalo de Confianza	
					Mínimo	Máximo
1	2	.906	.371	.021	.146	1.665
	3	1.261	.450	.009	.339	2.183
	4	1.544	.435	.001	.654	2.435
	5	1.694	.473	.001	.726	2.663
	6	2.061	.405	.000	1.231	2.892
	7	2.317	.540	.000	1.210	3.423
	8	2.472	.484	.000	1.481	3.463
	9	5.094	.620	.000	3.825	6.364

La tabla 3 muestra también las comparaciones del día 1 con los demás días, pero específicamente para el G₁. Podemos percatarnos que desde el segundo día de tratamiento hubo diferencias significativas en comparación con el primero, es decir, el tratamiento comenzó a surtir efectos desde el inicio. Asimismo las diferencias entre pares de medias se acrecientan a lo largo del tratamiento.

Tabla 4. Comparaciones por pares entre medias de evaluación para Grupo 2.

Día (I)	Día (J)	Diferencia entre medias (I-J)	Error estándar de la media	Significancia	Intervalo de Confianza	
					Mínimo	Máximo
1	2	.244	.371	.515	-.515	1.004
	3	1.111	.450	.020	.189	2.033
	4	1.511	.435	.002	.621	2.402
	5	1.822	.473	.001	.854	2.791
	6	2.422	.405	.000	1.592	3.253
	7	3.178	.540	.000	2.071	4.284
	8	3.533	.484	.000	2.542	4.524
	9	4.578	.620	.000	3.308	5.848

De la misma forma que las tablas 2 y 3, la tabla 4 muestra las comparaciones entre pares de días, en esta ocasión para G₂. A diferencia de la tabla 3, lo que observamos es que el tratamiento no surte efectos desde el inicio, vemos que la diferencia no empieza a ser significativa sino hasta que comparamos el primero con el tercer día. También observamos que la magnitud de cambio desde el día 1 hasta la última evaluación es mayor para G₁, ya que éste termina con una diferencia entre medias de 5.09 en comparación con G₂ que termina con un valor de 4.58.

Comentarios de los participantes.

En la última sesión de trabajo los participantes hicieron varios comentarios, se les preguntó cómo se sentían en ese momento a diferencia de cuando empezaron el tratamiento y cómo lo habían experimentado a lo largo de la semana.

“Yo sentí que conforme evocaba más la situación se me hacía más leve. Me parece buena estrategia porque muchas veces con esas experiencias lo que muchos hacemos es reprimirlas o decir que ya no nos importan, entonces siento que estarlas evocando y calificarlas con texturas, que bueno en mi caso se fueron bajando si nos ayuda bastante para superarlo, por así decirlo. Siento que como lo relacionamos con algo físico, es más posible que califiquemos algo físico que algo emocional”.

“Hubo un tiempo que sí lo sentí muy alto, pero después fue bajando hasta dije ¡por qué lo elegí! Al principio si me dolía pero ahorita ya no tanto. Me gustó el ejercicio porque lo podías hacer fácilmente”.

“Conforme lo fui recordando en la semana lo fui viendo de diferentes puntos y ya la carga era menos”.

“Me quedé así de que cada día le ponía menos y ya puedo hablar con mis amigos o con los que lo viví al respecto, ya me siento bastante bien de que pueda aplicar esto con otros malos recuerdos. Sí me funcionó y me sorprendió como me funcionó de una manera tan sencilla”.

“Yo creo que es muy buena idea, el hecho de que tú lo trabajes diario es importante porque muchas veces es algo que no quieres estar viviendo, lo dejas y el hecho de que te obligues a regresar a eso diario te da más claridad, en mi caso yo llegué muy enojada y me fui calmando. Me es más fácil ahora hablar de eso o recordarlo. Antes decía para qué me acuerdo, si me voy a enojar y me voy a amargar yo sola, y ahora sigue siendo algo fuerte para mí, pero ya no es inaccesible como antes”.

“Estarlo recordando y reviviendo a lo mejor no ayuda a superarlo de una semana a otra, pero el hecho de recordar y asignarle atributos ayuda a que no duela tanto. Eso fue lo que percibí a lo largo de una semana”.

“En la primera sesión me sentí muy mal, de que te acuerdas y lo sentí muy de golpe, porque lo bloqueas y no quieres recordarlo y al momento de recordarlo otra vez me sentí muy triste y enojada. En los primeros días me sentí muy triste y a lo largo de la semana te lo vas platicando y se va bajando toda esa culpa que tienes. Ahorita todavía la siento, pero ya no tanto”.

A partir de los comentarios, enumero las principales ideas que éstos generan:

1. El tratamiento es efectivo para reducir la intensidad emocional.
2. Es importante trabajar con las emociones en lugar de reprimirlas.
3. Darle atributos físicos ayuda a manejar las emociones de mejor forma.
4. Recordarlo a diario permite ver el problema desde diferentes puntos de vista.
5. El tratamiento se puede aplicar a otros eventos emocionales negativos.
6. Es posible poner en práctica el tratamiento por más de una semana.

CAPITULO 5**Discusión y conclusiones**

Los resultados de este estudio mostraron que el tratamiento logró una importante disminución de la intensidad emocional experimentada ante eventos negativos. Además la diferencia en la reducción en ambos grupos experimentales fue aún más contundente para G_1 que para G_2 . La disminución en la intensidad emocional se mantuvo a lo largo de los ocho días de tratamiento consecutivo y aún después de terminado el tratamiento ésta siguió disminuyendo. El descenso paulatino a lo largo de los días reflejan el recuerdo hipermnésico de los participantes, que se corona con la última evaluación donde se aprecia que el grupo 1 obtiene valores menores que el grupo 2. Se demuestra que así como se da la hipermnesia en la memoria según ARP, se da también la reducción de la intensidad en las emociones negativas.

Los comentarios que los participantes hicieron en la última sesión fueron positivos. Estaban muy animados por el bienestar que sentían al recordar su situación actual en comparación con la primera sesión de trabajo. No sólo vemos que los participantes afirmaron sentirse mejor al respecto de su recuerdo emocional, la estadística nos demuestra que este cambio resultó ser muy significativo. La evidente reducción que se aprecia entre el último día de tratamiento y la medición hecha a los dos meses, manifiesta los efectos positivos a largo plazo del tratamiento; al menos hasta dos meses después de su terminación. Desde el punto de vista de Gross (2001), vemos que específicamente este tratamiento se encuentra en la etapa de la modulación de respuesta. Ya se presentó un evento emocionalmente negativo con carga emocional vigente y no se conoce la forma de modularla. En ocasiones es sorprendente conocer personas que siguen enojadas por un evento que sucedió muchos años atrás, o que experimentan

respuestas emocionales ante algo que ya no está presente. Esta técnica de regulación emocional basada en ARP demostró su efectividad para usarse en este tipo de casos.

Las situaciones en la vida no causan el mismo impacto emocional en todos. Cada quien se ve afectado de forma particular y responde de forma distinta ante ellas. La situación con la que los participantes trabajaron se eligió de acuerdo a las indicaciones de que fuera una situación negativa que ya no se presentara en ese momento, pero con carga emocional vigente. A partir de estas indicaciones eligieron la que les pareció más adecuada y la revivieron sólo para ellos. Lo notable de este tratamiento es que a pesar de estas diferencias individuales tan señaladas, provocó una significativa reducción de la intensidad emocional en todos los casos; si bien no con el mismo grado, ningún participante mostró aumento de la intensidad, es decir, ésta disminuyó para todos. Una ventaja adicional del tratamiento fue brindar la posibilidad a los participantes de que inicialmente reconocieran de mejor forma lo que estaban sintiendo para posteriormente aprender a regularlo, debido a que la conciencia emocional es un requisito fundamental para pasar a la regulación. Ésta es la razón por la que se trabajaron atributos físicos. Las emociones son fenómenos abstractos que no poseen cualidades físicas, pero el tratamiento estimula a los participantes a imaginar que sí las tienen y a otorgárselos como si fueran objetos tangibles.

Al terminar la investigación medité sobre las posibilidades de estudio a las que habían dado pauta los resultados obtenidos. Por ejemplo: 1. Qué pasaría si modificáramos el número de atributos empleados; 2. Cuáles serían los efectos si se alargara el tiempo de tratamiento; 3. Si en este momento volviera a hacer una aplicación sorpresa, ¿cómo sería el recuerdo emocional de los participantes?, 4. Sería interesante que el experimentador conociera las situaciones, es decir, que le pidiera al participante que la compartiera. 5. Aplicar el tratamiento a una muestra diferente y más grande. Estas son algunas de las muchas alternativas que se podrían hacer en consecuencia

de este trabajo. Y las mejoras que sugiero son, ampliar la muestra sin restringirse únicamente a estudiantes de la Facultad de psicología, lo que daría la posibilidad para generalizar de forma más confiable los resultados y alargar el tiempo de tratamiento, ya que a pesar de los comentarios favorecedores, muchos participantes afirmaron necesitar más tiempo para seguir aplicándolo y sentirse mejor. Una limitante es la dificultad de verificar la hora del día y el lugar en el que cada participante realizó el ejercicio, ya que eso nos permitiría tener todavía mayor control en cuanto a los eventos externos; a pesar de que se les pidió que lo hicieran siempre a la misma hora, estuvieran relajados y sin distracciones. Después de esto, lo maravilloso de la investigación es que cuando descubres algo, siempre habrá otras alternativas que explorar. Como dijera un buen maestro *“el error aleatorio en un trabajo de investigación puede ser la tesis de otro”* (Kinchla, R. A. Comunicación personal. Universidad de Princeton).

Somos una fábrica de emociones. ¿Cuántas emociones experimentamos en un día normal de vida? En realidad muchas. En todo momento y en cualquier lugar. A veces terminamos el día con algún dolor muscular y es que a veces no nos percatamos de que tensamos el cuello, hombros, piernas o espalda en respuesta a un estímulo externo emocional en el que nos vimos involucrados. Afortunadamente, en estos tiempos cuando sentimos la urgencia de llorar, de gritar, de correr o responder de alguna forma en particular debido a la incesante aparición de alguna emoción, no somos llevados a la hoguera, castigados por la inquisición o en su defecto lobotomizados. Cabe aclarar que a pesar de las muchas investigaciones sobre las emociones como fenómenos adaptativos en el ser humano, culturalmente existen ocasiones en las cuales ciertas emociones no se permiten expresar de acuerdo a las normas por las que se rige la sociedad. La familia, siendo el primer contexto de la socialización de las emociones, nos enseña lo que es aceptable expresar y lo que no, por ejemplo de acuerdo al género encontramos hombres

a los cuales se les inculcó que no era válido llorar y ahora están a punto de desbordarse por haber aprendido a reprimir su emoción en lugar de trabajar para regularla. Lo importante a lo largo de la vida no es aprender qué emociones son aceptables, sino asimilar que éstas se presentan en nosotros como un aviso de que algo importante está sucediendo. Es preciso aprender a identificar qué estamos sintiendo y por qué, para posteriormente regular esta emoción de acuerdo a los intereses y necesidades propias. No es conveniente que las emociones nos rebasen; pero tampoco queremos permanecer en rigidez emocional. Como psicóloga estoy consciente de que muchos de los motivos por los que llega un paciente al consultorio tienen que ver o están relacionados con las emociones y uno muy importante es no saber regularlas para beneficio personal. Es ahí que surge la inquietud de crear un método que -con bases sólidas- ayude a las personas a regular emociones, una dificultad que por demás abunda. Muchas veces los individuos no sabemos expresar de forma idónea las emociones para conseguir beneficios adaptativos en lugar de un desajuste en nuestro ambiente. Conociendo estas dificultades humanas en el ámbito emocional, me resulta agradable afirmar que este trabajo de investigación haya dado muestras de beneficio, considerando también la facilidad y sencillez del procedimiento. Ya que no implicó mayor inversión de tiempo, sólo se emplearon ocho días de tratamiento y en este tiempo se logró una reducción en la intensidad emocional negativa significativa. Es muy importante enseñar a las personas a trabajar con sus emociones. Que aprendan a usar la técnica y la apliquen cada vez que sea necesario, con el fin de que su desarrollo sea más sano.

Quiero resaltar una importante aseveración de Gross (1989) y Temoshok (1987) sobre el debate entre expresar o no las emociones. Las personas que no expresan emociones se vuelven más reactivas a una variedad de estímulos emocionales que aquellas que sí expresan emociones, además de estar más propensos a incurrir en enfermedades como hipertensión o coronarias. Las

personas que no expresan emociones no han aprendido a regularlas de una manera saludable. En todo caso lo que recomiendan es que aunque no se conozca la forma de regular las emociones, es mejor expresarlas que inhibirlas.

Para cerrar este capítulo, enumero las principales conclusiones a las que llegué:

3. Reducción en la intensidad emocional provocada por un evento negativo después de emplear el tratamiento basado en ARP.
4. Trabajar con más atributos para calificar la intensidad emocional de un evento negativo reducen en mayor grado la intensidad emocional, que menor número de atributos empleados.
5. Los resultados demuestran claramente un efecto hipermnésico que causaron los atributos (ARP). G_1 se mantuvo con valores más bajos que G_2 hasta el día seis donde casi se emparejan, para el día 7 y 8 el grupo 2 muestra valores menores. Empero en la última aplicación se manifiesta enteramente el recuerdo hipermnésico. La intensidad emocional cae súbitamente y el grupo con más atributos alcanza valores muy por debajo del grupo con menos atributos.

Con los resultados obtenidos en esta investigación hago un aporte al conocimiento y control de las emociones. Abro el panorama de la regulación emocional al emplear la técnica original de Padua-Gabriel (2010) y ofrecerla como una herramienta que ayuda a las personas a reducir la intensidad emocional experimentada a causa de eventos desagradables en su vida. Además es una técnica sencilla que permite a las personas emplearla cada vez que les sea necesario. Lo complejo es tener la voluntad de entrar y permanecer en esta labor, que me atrevo a llamar dolorosa, pero necesaria.

Bibliografía

- Ardila, R. (1973). *Psicología del aprendizaje*. México: Siglo XXI.
- Baddeley, A. (1998). *Memoria humana, Teoría y Práctica*. Madrid: McGraw-Hill.
- Ballard, P. B. (1913). Oblivescence and reminiscence. *British Journal of psychology*, Monograph Supplements, 1-9.
- Ballesteros, S. (1999). Memoria Humana: investigación y teoría [Versión electrónica]. *Psicothema*, 11 (4), 705-723.
- Carrillo-Mora, P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: la memoria semántica. [Versión electrónica]. *Salud Mental*, 33 (1), 85-93.
- Catena A. y Verdejo, M. (1994). Fenómenos asociados a la hipnosis II: Hipermnesia [Versión electrónica]. *Psicología conductual*, 2 (4), 187-189.
- Cuevas, R. (2010a). Hipermnesia y reminiscencia: dos fenómenos de recuperación incremental de información de la memoria [Versión electrónica]. *Suma Psicológica*, 17 (2), 135-150.
- Cuevas, R. (2010b). Recuerdo hipermnésico a través de pruebas repetidas usando imágenes mentales y acertijos socráticos [Versión electrónica]. *Enseñanza e investigación en psicología*. 15 (2), 403-417.
- Davidoff, L. (1989). *Introducción a la psicología*. México: McGraw-Hill.
- De Vega, M. (1998). *Introducción a la psicología cognitiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Díaz, O. (2010). Teorías de las emociones. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, 45, 1-9. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_29/ALVARO_DIAZ_1.pdf

- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. [Versión electrónica] *Annual review of psychology*, 51, 665-697.
- Ekman, P. y Oster, H. (1979). Expresiones Faciales de la Emoción [Versión electrónica]. *Annual Review of Psychology*, 30 (7), 118- 120.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. España: Kairós.
- Greenber, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Gross, J. y Levenson, R. (1993). Emotional Suppression: physiology, self-report and expressive behavior. [Versión electrónica] *Journal of personality and social psychology*, 64 (6), 970-986.
- Gross, J., Richards, J. y John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. En Snyder, D., Simpson, J. y Hughes, J. (Eds.), *Emotion Regulation in Couples and Families*. Washington DC: APA
- Grzib, G. (2007). *Bases cognitivas y conductuales de la motivación y la emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Howe, M. (1974). *Introducción a la memoria humana*. México: Trillas.
- Hunt, R; Ellis, H. (2007). *Fundamentos de Psicología cognitiva*. México: Manual Moderno.
- Izard, C. (1991). *The Psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- Mesquita, B. Y Albert, D. (2010). La regulación cultural de las emociones. En Sánchez R. (ed.), *Regulación Emocional*. México: UNAM.
- Nájera, C. (2011). *Estrategias de auto-regulación emocional en niños de 9 a 12 años para las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Newson, J. (2013). *Levels of measurement and choosing the correct statistical test*, Recuperado de <http://www.upa.pdx.edu/IOA/newsom/da1/>.
- Ortony, A., Clore, G. y Collins, A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. Madrid: Siglo XXI.
- Padua - Gabriel, J. de J. (2010). Esbozando la conciencia, sus evocaciones. En Durand, J. y Grande, I. (Eds.), *Psicología y ciencias sociales*. México: UNAM.
- Palmero, F. (2008). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Palmero, F. (2003). La emoción desde el modelo cognitivista. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 6 (14-15), Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/avillj3022401105/texto.html>.
- Plutchik, R. (1987). *Las emociones*. México: Diana.
- Reeve, (2010). *Motivación y emoción*. México: McGraw-Hill.
- Rendón, M. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. [Versión electrónica] *Diversitas: perspectivas en psicología*, 3 (2), 349-363.
- Rosas, E. (2011). *Memoria y Emoción: ¿Procesos separados o relacionados?* Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez, F. (2007). *Información relacional y específica al estímulo y su efecto sobre el recuerdo hipermnésico*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez, R., Díaz Loving, R. y López, C. (2008). Medición de la auto-eficacia en el uso de estrategias de regulación emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11 (4), 15-27. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>.
- Sánchez, R. (2010). Propuesta y evaluación de un modelo de regulación para emociones básicas: el caso del enojo. En Sánchez R. (ed.), *Regulación Emocional*. México: UNAM.

- Santrock, J. (2003). *Introducción a la psicología*. México: McGraw-Hill.
- Schutte, N. (2010). Conexiones entre inteligencia emocional y procesos de regulación emocional. En Sánchez R. (ed.), *Regulación Emocional*. México: UNAM.
- Silva, C. (2005). *Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia*. [Versión electrónica] *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(3), 201-209.
- Smith, E. y Kosslyn, S. (2008). *Procesos Cognitivos*. Modelos y bases neurales. Madrid: Pearson.
- Solís-Macías, V. M. (2008a). *Funciones divergentes de recuerdo absoluto y acumulativo en el recuerdo episódico de pares asociados*. [Versión electrónica] *Archivos de Neurociencia*, 13(1), 13-24.
- Solís-Macías, V. M. (2008b). *Repetir la información consolida la memoria e incrementa el nivel de recuerdo*. [Versión electrónica] *Archivos de Neurociencia*, 13(3), 170-177.
- Solís-Macías, V. M. (2008c). *Hipermnesia en memoria episódica: recuerdo de pares asociados* [Versión electrónica]. *Archivos de Neurociencia*, 13(2), 106-111.
- Solís-Macías, V. M. (2012). *Dos fenómenos de la memoria tan frecuentes como inexplorados: Reminiscencia e hipermnesia* [Versión electrónica]. *Revista Psicología Científica.com*, 14(2).
- Thompson, R. y Waters, S. (2010). El desarrollo de la regulación emocional: influencia de los padres y pares. En Sánchez R. (ed.), *Regulación Emocional*. México: UNAM.
- Young, P. (1979). *Cómo aprender a mejorar nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual Moderno.

Anexo

Registros para el grupo que asignó tres atributos a su evento.

REGISTRO POR DÍA		
Atributos	Asignación de atributo	Intensidad 0 - 10
Peso		
Sonido		
Textura		
Hora de realización:		

REGISTRO SEMANAL

Atributos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
	Intensidad 0 - 10							
Peso								
Sonido								
Textura								

Registros para el grupo que asignó seis atributos a su evento.

REGISTRO POR DÍA		
Atributos	Asignación de atributo	Intensidad 0 -10
Peso		
Color		
Ubicación en el cuerpo		
Textura		
Sonido		
Olor		
Hora de realización:		

REGISTRO SEMANAL

Atributos	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
	Intensidad							
	0 – 10	0 – 10	0 – 10	0 – 10	0 – 10	0 – 10	0 – 10	0 – 10
Peso								
Color								
Ubicación en el cuerpo								
Textura								
Sonido								
Olor								