

## CAPÍTULO VIII HOSTILIDAD, HUMOR, FELICIDAD Y AMOR

La **hostilidad** es una actitud mantenida y duradera que implica la evaluación negativa y aversiva de otros, a los que se percibe como fuente de provocación, maltrato y frustración. General un impulso apremiante por hacer algo que elimine o dañe al agente que provocó o provoca el sentimiento displacentero.

La emoción del **humor** o hilarante, puede ser elicitada por una gran variedad de estímulos. En sus formas más intensas, tiene varios componentes de respuesta periféricos característicos. La experiencia de esta emoción se caracteriza por la relajación, y fomentar su aparición ayuda a mitigar e incluso suprimir diversos estados negativos.

La **felicidad** es un estado emocional positivo que se acompaña de sentimientos de plenitud, bienestar y satisfacción, y que aparece como reacción a la consecución de metas vitales y personales de índole global o específica, pero siempre de gran relevancia para la persona. La felicidad es marcadamente subjetiva y se encuentra modulada por factores como el patrón de personalidad, las relaciones interpersonales, variables demográficas, etc.

El **amor** combina tres componentes: la intimidad, la pasión y el compromiso, que dan lugar a diferentes manifestaciones del mismo. De la misma forma, también hay diferencias en las experiencias subjetivas.

### LA HOSTILIDAD

La definición de **hostilidad**, que se contempla como *una actitud emocional cognitiva*, presenta el problema de diferenciarla de otros dos constructos: la ira y la agresión. Aunque los tres son distintos, presentan una moderada correlación.

Diferentes autores la definen como una **actitud** que implica la evaluación negativa de otros (Buss, 1961), como una **fuerza motivante** dirigida a injuriar/dañar un objeto (Saul, 1976), como un **estado emocional** compuesto por sensaciones de intensidad variable (Spielberger, Jacobs, Russell y Crane, 1983), e incluso como un **complejo conjunto de creencias y actitudes** que motivan conductas agresivas (Spielberger, 1988).

En conjunto, podría definirse la hostilidad como un sistema de procesamiento de informaciones aversivas sobre otros que permite movilizar anticipadamente acciones preventivas.

### Características

La hostilidad es una actitud mantenida y duradera que implica variables cognitivas de **cinismo** (los otros están egoístamente motivados), **desconfianza** (se sobregeneralizan las intenciones dañinas y provocadoras de los demás) y **denigración** (se evalúa a los demás como deshonestos, peligrosos, mezquinos y no sociables).

Se trata de una actitud que puede llevar al rencor y a la violencia en determinadas situaciones, pero que por lo general será expresada de una forma más sutil, no violando las normas sociales.

Actualmente se consideran núcleo cognitivo central de la hostilidad, las creencias y actitudes negativas y destructivas hacia los demás (odio, rencor, resentimiento...).

*Barefoot* (1992) diferencia entre **cinismo** y **atribuciones hostiles**. El primero refiere a las creencias negativas acerca de la naturaleza humana en general, y las segundas, a la creencia de que la conducta antagonista de otros está dirigida específicamente hacia uno mismo.

- Es esta *atribución hostil* lo que hace proclives a las personas que experimentan hostilidad a manifestar reacciones agresivas contra otros.

En cuanto al **componente afectivo**, *Izard* (1977) señala que las emociones más prominentes en el patrón de hostilidad son la **ira**, el **asco** y el **desprecio**.

Por último, diferenciando la hostilidad de la agresión, hay que matizar que no siempre bajo la manifestación agresiva hay una actitud hostil (aunque es habitual).

### ***Antecedentes y Procesamiento***

---

La hostilidad no tiene unos **desencadenantes** concretos y universales. Al igual que en la ansiedad, el desencadenante es el proceso de estrés que es quien detecta cambios en las condiciones ambientales, activando la hostilidad si percibe condiciones aversivas por parte de otros.

Sí es cierto que la hostilidad tiene características 'contagiosas' puesto que situaciones de hostilidad pueden provocar que se desencadene la misma emoción en aquellos que se sienten objeto de ella.

La hostilidad, por un lado, implica la percepción de los demás como una fuente frecuente de provocación, maltrato y frustración, asumiendo como resultado la creencia de que los otros no merecen la confianza ni el respeto. Pero por otro, otros hechos más particulares también pueden provocar una actitud hostil, p.e. el dolor intenso o una temperatura displacentera.

El **procesamiento** cognitivo de la hostilidad se produce ante situaciones que suceden lentamente y ante las que se posee un cierto grado de predicción; además, el acontecimiento desencadenante presenta un relativo grado de urgencia para afrontar tanto el suceso como sus consecuencias.

Existe consenso en que en casi todos los modelos de hostilidad, las personas hostiles despliegan un estilo cognitivo característico, atribuyendo intenciones hostiles a las acciones de otros, lo que provoca una percepción de estos como potencialmente amenazantes, y un sesgo en la atención y el procesamiento a favor de la información negativa proveniente de ellos.

- Una consecuencia de estas cogniciones hostiles son frecuentes episodios de ira.

La hostilidad es una actitud que puede permanecer activa en el tiempo sin que se repita la estimulación que la propició.

También señalar que existen una serie de variables mediadoras o moderadoras de procesamiento de los estímulos y situaciones que generan una actitud hostil (p.e. la estabilidad, el nivel de autoestima, el recelo, los roles y las normas sociales).

### ***Funciones de la hostilidad***

---

Entre las funciones de la hostilidad se encuentra el inhibir las conductas indeseables de otras personas e incluso evitar situaciones de enfrentamiento.

También posee un importante carácter motivador, en cuanto que genera un impulso apremiante por hacer algo que elimine o dañe al agente que provoca o provocó el sentimiento displacentero.

## Activación

El **componente subjetivo** de la hostilidad serían los sentimientos negativos hacia otros, de manera que las atribuciones que producen estos sentimientos hacen más probable que la conducta de los demás pueda ser interpretada como antagonista o amenazante, lo que a su vez, justifica la hostilidad sentida.

El componente afectivo de la hostilidad incluye varios estados como la ira, el enojo, el resentimiento, el asco o el desprecio.

En cuanto a la **actividad fisiológica**, se ha relacionado un nivel disminuido de serotonina con un incremento en las conductas impulsivas-agresivas. Las diferencias interindividuales en la producción de serotonina central serían responsables de las características emocionales y comportamentales, y de la hiperreactividad cardiovascular que muestran habitualmente los individuos hostiles.

En el SNA se detectan importantes elevaciones de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de la salida cardíaca y de la fuerza de contracción del corazón, así como una importante vasoconstricción periférica.

Se detectan también elevaciones en las medidas de conductancia de la piel, elevaciones en la tensión muscular general y aumentos en la frecuencia respiratoria.

El **afrontamiento** va dirigido a inhibir las conductas indeseables de otras personas e incluso evitar una situación de enfrentamiento. La intención es hacer desistir a los potenciales antagonistas de emprender otro tipo de acciones más abiertamente ofensivas. El afrontamiento, igual que la expresión, se encuentra influido por el género y la socialización.

Como instrumentos de **medida de la hostilidad**, cabe destacar:

- *Buss-Durkee Hostility Inventory (BDHY)* [Buss y Durke, 1957].
- *Cook-Medley hostility Scale (Ho)* [Cook, 1951; Cook y Medley, 1954]
- *Hostility and Direction of Hostility Questionnaire (HDHQ)* [Foulds, Caine y Creasy, 1960]
- *Manifest Hostility Scale (MHS)* [Siegel, 1956]
- *S-R Inventories of Hostility* [Endler y Hunt, 1976]

## Consecuencias de la Hostilidad

La consecuencia más estudiada de la hostilidad es su carácter de **factor de riesgo** de los trastornos cardiovasculares (p.e. hiperreactividad cardiovascular), específicamente de enfermedades coronarias. Concretamente, la relación se establece en dos aspectos:

- a. El formado por la hostilidad junto con la ira como componentes del patrón de conducta Tipo A.
- b. El relacionado con la emoción de ira y un patrón de elevada reactividad cardiovascular a lo largo de la vida.

Por otro lado, por sí sola, la hostilidad puede generar a su alrededor un medio ambiente con escaso apoyo social. Las atribuciones habituales de intención malevolente a los demás, producen un modo de actuar desagradable en las personas hostiles, que genera en los demás una serie de conductas antagonistas, el cual, a su vez, refuerza todo el cuadro hostil (*círculo vicioso*).

La hostilidad, además, genera muchas veces una ausencia de conductas saludables.

## EL HUMOR

El sentido del humor indica madurez emocional. El humor es completamente subjetivo, y junto con la risa, conduce a una actitud general de afiliación.

Típicamente, el término '*respuesta de humor*' denota la percepción de un estímulo como divertido, incluyendo en ocasiones respuestas abiertas como sonreír o reír. No obstante, es más apropiado utilizar el término '*respuesta hilarante*' como respuesta al humor.

El humor puede definirse como el proceso producido por la valoración haberse producido un error, pero que el mismo no es en sí malo o dañino, lo cual produce hilaridad y sentimientos positivos.

### Características

La emoción del humor puede ser elicitada por una gran variedad de estímulos; en su activación normalmente están implicadas una serie de situaciones más o menos complejas, donde los factores sociales, físicos y orgánicos pueden facilitar o inhibir la liberación de hilarante.

Se han propuesto numerosas teorías para explicar la gracia percibida del humor (que en sí mismo no es una emoción). Las propiedades estructurales así como el contenido contribuyen al efecto de hilarante del humor. No obstante, estos factores clave no pueden ser variados independientemente los unos de los otros.

Entre los factores desencadenantes de la emoción hilarante, se puede destacar: la **absurdidad**, las **cosquillas**, algún **químico** (p.e. el  $N_2O$ ), la concurrencia de **otras risas**, e incluso durante **actividades motoras**. También puede acompañar a la ruptura de **tabúes**, o a actividades **encubiertas** o **prohibidas**.

Como factores moduladores del hilarante, cabe mencionar los **factores sociales**, que pueden incentivarlo o inhibirlo (*exposición de normas* adquiridas durante la socialización que indican cuando, dónde y qué tipo de respuesta es adecuada). También ciertas **sustancias** (p.e. el alcohol y algunas drogas psicoactivas) afectan al umbral de inducción del proceso hilarante; así como **factores del organismo**, temporales y habituales, y las **características de la personalidad**.

### Activación

**Fisiológicamente**, Shammi y Stuss (1999) encontraron que la mayoría de los pacientes que tenían deteriorado el humor, presentaban daños en el córtex prefrontal medial.

La emoción de hilaridad, especialmente en sus formas más intensas, tiene varios componentes de respuesta periféricos (p.e. disrupción del patrón de respiración y emisión de ruidos característicos).

Durante la risa pueden observarse cambios característicos en la respiración, cardiovasculares y fluctuaciones en la actividad electrodérmica (esto último también ocurre en situaciones divertidas en las que la risa no se manifiesta). Por otro lado, en la sonrisa, se ha observado un ligero incremento en la frecuencia cardíaca (más en niños que en adultos).

En cuanto a la **expresión corporal**, esta emoción puede ser observada en conductas faciales, gestos y posturas.

### Consecuencias del Humor

No existe aún un análisis sistemático de la experiencia hilarante. Sí se puede decir, no obstante, que si la inducción de hilarante es exitosa, el estado resultante es altamente placentero. Aún así, la mayor parte de los elicitadores de esta emoción pueden también ser aversivos.

La experiencia de esta emoción está caracterizada por la relajación, con una reducción en la preparación para responder con atención o con conductas planificadas a cambios en el medio ambiente.

Ciertas hipótesis postulan que el humor y la risa amortiguan el estrés, reducen el malestar y el dolor, bajan la tensión, o son de otra manera beneficiosos para la salud mental y física.

Por último, quizá la consecuencia fundamental del humor sea el desarrollo de una actitud general de afiliación, pertenencia, pertinencia, cooperación y comunicación. Es una emoción *prosocial*.

### LA FELICIDAD

---

Desde el punto de vista de la psicología científica, la felicidad es un estado emocional de valencia variable a lo largo del continuo desdicha-felicidad. Por felicidad podría entenderse un estado emocional positivo que se acompaña de sentimientos de plenitud, bienestar y satisfacción, y que aparece como reacción a la consecución de metas vitales y personales de índole global o específica, y muy relevantes.

El estudio de la felicidad se ha realizado desde dos perspectivas no excluyentes entre sí; de hecho, los datos derivados de diversas investigaciones señalan que la felicidad quedaría definida por el área delimitada por la interacción entre ambas:

- **Enfoque Hedonista.** Donde la felicidad se equipara a la consecución del placer hedónico, entendido en su dimensión física, y también como la consecución de metas y objetivos valiosos en diferentes áreas de interés personal.
- **Enfoque Eudaimónico.** Este paradigma considera que la auténtica felicidad únicamente se alcanza en el desarrollo de actividades congruentes con los valores personales más íntimos y en el de las propias potencialidades (en resumen, la realización personal).

### Características

La felicidad posee un marcado componente subjetivo, y de la inmensa variedad de circunstancias potencialmente inductoras de felicidad, se puede extraer algún factor común, como es el logro de alguna meta relevante, el grado de coherencia entre el Yo y el Yo Ideal, o por la interacción y comparación con los demás, como organismos sociales que somos.

En cuanto a los **factores moduladores**, los estudios realizados han permitido identificar algunos:

- **Patrón de Personalidad.** De los cinco grandes rasgos que lo definen: extraversión, estabilidad emocional, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad, los dos primeros son los que con más frecuencia aparecen asociados a la felicidad y al bienestar subjetivo. (No obstante, en el caso de la extraversión, no excluye la felicidad en el caso de ser introvertido).

- *Relaciones interpersonales.* Según la observación, se sugiere que las relaciones interpersonales estrechas basadas en la confianza, la afectividad y el apoyo, son uno de los principales factores que influyen en la felicidad. Dos aspectos resultan especialmente relevantes: el estilo de apego (seguro e inseguro), y el grado de familiaridad/intimidad (éste muy por encima del número de relaciones sociales mantenidas).
- *Elección y logro de metas personales.* Frecuentemente, la felicidad no se halla tanto en la meta u objeto anhelado como en el proceso que nos conduce a él o ella. Los paradigmas que se encargan del estudio de la influencia del logro de metas (o del proceso que lleva a ellas) sobre la felicidad, se han denominado *teorías télicas o de realización*.

En el gozo derivado de la consecución de metas, varios aspectos resultan muy relevantes:

- a. *La competencia y autoeficacia percibida.*
  - b. *El nivel de reto o desafío.*
  - c. *La motivación*, según sea el logro de recompensa o evitación de un castigo.
  - d. *Grado de convergencia de la meta con nuestro sistema de valores.*
- *Disponibilidad de bienes y recursos.* Donde se incluyen los **ingresos** o la riqueza, cuyos efectos son controvertidos, y los **criterios normativos**, donde se sugiere que la felicidad vendría a ser resultado de un compromiso entre los logros alcanzados por la persona y las metas que ésta se plantea (*W. James*). Según esto último, el nivel de dicha podría incrementarse bien aumentando los logros, bien limitando las pretensiones de meta, bien una combinación de ambas.
  - *Variables demográficas.* Como sexo, edad, raza y estado civil.
  - *Factores genéticos.* Algunos estudios sugieren que al igual que algunos parámetros orgánicos tienden a oscilar en torno a un '*punto de ajuste*' genéticamente determinado, el sentimiento de felicidad varía alrededor de un valor promedio peculiar para cada persona (*Lykken y Tellegen, 1996*).

El **procesamiento cognitivo** de la emoción de felicidad presenta las siguientes características:

- *Evaluación afectiva de la situación.* El proceso cognitivo que subyace a la felicidad se desencadena ante situaciones que no resultan sorprendidas para la persona, **no son novedosas**. De hecho, suelen estar asociadas a planes o proyectos personales. Y además la situación desencadenante es valorada por la persona como altamente positiva (**alta agradabilidad**).
- *Valoración de la situación.* En cuanto a la **significación**, dado que las consecuencias derivadas de la situación desencadenante son congruentes con los planes y necesidades, el grado de urgencia en el **enfrentamiento** de estas situaciones es muy bajo.

## Activación

Subjetivamente, el sentimiento de felicidad es vivido por la persona de forma placentera, con sensaciones de bienestar, seguridad y tranquilidad. En general, la felicidad hace que se sienta mayor seguridad en uno mismo, potenciando la disposición para implicarse en actividades diversas, e incrementando la tolerancia a la frustración que pueda derivarse de su desempeño.

La felicidad también tiene un efecto elevador de la propia estima, confiriendo mayor flexibilidad y agilidad a algunos procesos cognitivos, y fomenta la sociabilidad y la conducta de ayuda.

Mediante los estudios de neuroimagen, se ha puesto de manifiesto una clara diferenciación hemisférica cerebral en cuanto a la emoción; el afecto positivo se asocia con la activación del lóbulo prefrontal izquierdo, y el negativo con la activación del derecho. Se ha observado también que los ganglios basales, el córtex prefrontal medial, el temporal y el parietal, se activan en sincronía con el estado emocional de bienestar subjetivo.

- ↳ Las sinapsis que se establecen entre estos sistemas neurales emplean como principal neurotransmisor la dopamina (aunque no es el único neurotransmisor asociado a los sentimientos positivos).

La experiencia emocional de bienestar subjetivo, además, vía SNA, afecta a la funcionalidad de diversos órganos y variables fisiológicas. La felicidad se caracteriza por:

- Aumento de la frecuencia respiratoria y de la tensión muscular esquelética.
- Variaciones en la actividad cardiovascular.
- Cambios al alza y en el número de fluctuaciones de la conductancia de la piel.

En cuanto a su **expresión facial**, la felicidad (y en general los afectos positivos), genera una determinada composición de los rasgos del rostro. Atendiendo a los parámetros 'gestos que la caracterizan' y 'grupos musculares responsables', se puede decir que son gestos faciales característicos:

- a. Elevación ligera-moderada de los pómulos.
- b. Elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial.
- c. Leve plegamiento de la piel debajo del párpado inferior.

### Consecuencias de la Felicidad

Los sentimientos de felicidad (independientemente de su intensidad), influyen de manera notoria en la organización y dinámica de otros procesos cognitivos. Entre otros, sobre la **memoria**, donde facilitaría la recuperación de información con una valencia afectiva positiva. Sobre la **categorización**, el bienestar subjetivo sesga de algún modo los procesos perceptivos, favoreciendo la atención y el análisis de los aspectos positivos de la situación, los cuales se hacen salientes sobre los negativos, además de facilitar la percepción de afinidades entre elementos poco o nada vinculados.

- ↳ No obstante, estos efectos sobre la categorización se ven modulados por la valencia afectiva del material a categorizar. Los objetos emocionalmente positivos y negativos se mantienen en su categoría, mientras que los neutros la mejoran ligeramente.

Por otro lado, el afecto positivo estimula la sociabilidad y la conducta altruista, reduce el conflicto interpersonal y conduce a la adopción de soluciones favorables para ambas partes cuando se trata de tareas con intereses enfrentados.

Sin embargo, en ocasiones, una persona feliz puede mostrarse reacia a prestar ayuda si la esta ayuda supone un menoscabo en el sentimiento de felicidad. Así, en general, un estado de ánimo feliz favorece conductas prosociales, pero este comportamiento altruista se inhibe o atenúa cuando su desempeño supone una pérdida del propio estado de bienestar subjetivo.

## EL AMOR

El amor sin duda tiene orígenes evolutivos. Muchos teóricos creen que el amor se basa en un antiguo sistema desarrollado para asegurar que los mamíferos se reproduzcan y cuiden de su prole.

*Fischer, Shaver y Carnochan (1990)* distinguen entre dos clases de amor: el **amor apasionado** (o enamoramiento), y el **amor de compañero** (o cariño).

*Sternberg (1988)* propone que no suelen darse formas aisladas o puras de amor, sino combinaciones de tres componentes básicos: **intimidad**, **pasión** y **compromiso**. En este sentido, el amor no es estático, ya que cada una de estas tres dimensiones tiene una evolución temporal diferente. Atendiendo a estos tres componentes entonces, podrían delimitarse las siguientes combinaciones:

- **Amor Romántico.** Combinación de intimidad y pasión, pero carente de compromiso. Se trata de atracción emocional y física.
- **Amor Apasionado,** amor obsesivo o enamoramiento. Sólo incluye pasión. No hay intimidad ni compromiso.
- **Amor Fatuo.** Combina pasión y compromiso pero no ha transcurrido el tiempo suficiente para que se desarrolle una intimidad.
- **Amor Compañero,** amor verdadero o amor conyugal. Es una emoción lejana menos intensa que combina sentimientos de profundo cariño, compromiso e intimidad.
- **Amor Vacío.** Es una relación superficial carente de pasión e intimidad en la que sólo se da el compromiso.
- **Amor Pleno** o perfecto. Combina los tres componentes de manera equilibrada.



## Activación

Al igual que se diferencian varios tipos de amor, también se producen diferencias en la experiencias subjetivas y posiblemente éstas se encuentran relacionadas con los componentes básicos que dibujan el mapa emocional.

La **pasión** se caracteriza por un sentimiento extremadamente intenso, desbordante e incapacitante cognitivamente, en el que se alteran los procesos de valoración y se idealiza a la persona objeto de este amor pasional. Pueden también aparecer sentimientos de obsesión y una sensación de vitalidad y energía exacerbadas.

La **intimidad** se acompaña de sentimientos de comunicación y de una cercanía emocional y personal.

El **compromiso** produce sentimientos de fuerte relación, aceptación del otro y de sacrificio.

El **apego** (madre-hijo) se caracteriza por un deseo de proximidad con la persona responsable del mismo. Su presencia es asociada a sentimientos de bienestar, mientras que la separación o pérdida produce una importante ansiedad.



**Fisiológicamente**, se ha identificado la oxitocina como interviniente en vínculos afectivos, cercanos e íntimos, así como en conductas sexuales y reproductivas; y también promueve vínculos más intensos madre-hijo.

*Bloch, Orthous y Santibañez (1987)* argumentan que tanto alegría, como el amor apasionado (*eroticismo*) y el amor de compañero (*ternura*), presentan patrones diferenciados de respiración y sonoros.

En cuanto a la **expresión facial**, existen estudios en los que se observa que los sujetos son capaces de diferenciar el amor de las expresiones de alegría, tristeza, miedo e ira, pero no se ha encontrado aún una explicación concluyente.

### Consecuencias del Amor

La documentación experimental y las entrevistas a diferentes sujetos sugieren que las personas que están enamoradas pueden experimentar al menos seis clases de recompensas:

- *Momentos de regocijo.* Euforia, excitación, satisfacción...
- *Sentimientos de sobre entendimiento y aceptación.*
- *Compartir un sentido de unión.*
- *Sentimientos de seguridad.*
- *Trascendencia de las limitaciones.*
- *Efectos beneficiosos en el sistema inmunológico.*

El amor apasionado a menudo es semejante a una experiencia abrumadora. Esto se explica, primero, porque es una emoción básica, y segundo, porque los sentimientos apasionados se mezclan con otras experiencias emocionales intensas como la alegría, los celos, la soledad..., dando lugar en ocasiones a combinaciones explosivas.

Otros estudios ponen de manifiesto que emociones positivas como la risa, la excitación erótica o la excitación general, pueden intensificar la pasión.

Por otro lado, un fracaso amoroso o una ruptura pueden llegar a tener efectos devastadores sobre la autoestima y la integridad psicológica, e incluso sobre el sistema inmunitario.