



2004, 10(2-3), 219-232

LOS EFECTOS DEL COMPARTIMIENTO SOCIAL DE LAS EMOCIONES SOBRE EL TRAUMA DEL 11 DE MARZO EN PERSONAS NO AFECTADAS DIRECTAMENTE

D. Páez Rovira*, F. Martínez-Sánchez** y B. Rimé***

*Universidad del País Vasco, España, **Universidad de Murcia, España

***Universidad de Lovaina, Bélgica

Resumen: Este estudio longitudinal evalúa la validez predictiva del compartimiento social y la expresión de las emociones sobre el atentado del 11 de Marzo en Madrid. Se aplicó a 1793 estudiantes y conocidos o familiares de estos (38% de la muestra), en seis ciudades y ocho universidades, una batería de pruebas, compuesta por preguntas acerca de la comunicación verbal sobre lo ocurrido, la intensidad de la activación emocional, pensamientos repetitivos, apoyo social subjetivo, soledad, afectividad positiva, beneficios inferidos de la respuesta al trauma y una escala de clima emocional. Estas pruebas se aplicaron en tres momentos: una semana después del atentado, tres semanas y dos meses después. Los resultados muestran que quienes más hablaron y escucharon sobre el 11-M una semana después del atentado informaban percibir, tanto tres semanas, como dos meses después, un mayor nivel de apoyo social subjetivo, menor soledad, más afectividad positiva, así como un mayor grado de acuerdo con los aspectos positivos o beneficios personales, interpersonales y sociales de la reacción al trauma colectivo. Los resultados muestran que el compartimiento social emocional mantiene y predice la intensidad emocional tras el atentado. Los resultados se analizan desde un marco teórico funcionalista social de recuerdo, que incluyen el compartir social de las emociones y la participación en ceremonias y rituales. Se concluye que las formas de afrontamiento social colectivas son funcionales.

Palabras Clave: Compartimiento social, Trauma, Víctimas vicarias; Afrontamiento colectivo,

Abstract: This longitudinal study evaluates the predictive validity of social sharing and expression of emotions about March-Eleven Madrid bombing. A questionnaire which measures social sharing of emotion, intensity of emotional arousal, rumination, subjective social support, loneliness, positive affect, benefits of trauma reaction and emotional climate was completed by around 1793 college students and student's relatives (38%) in six Spanish cities and 8 universities at three moments: one week after March-Eleven 2004 Madrid bombing, three weeks after and a two-months follow-up. Participants that share more about March-Eleven episode one week after, report three weeks after higher level of subjective social support, lower loneliness, higher positive affect and agree more with the intrapersonal, interpersonal and social benefits of traumatic reaction. Similar results were found at two months follow-up and higher levels of social sharing predict a more positive perceived emotional and social climate. Results indicated that social sharing of emotion maintain and predict higher level of emotional upset at three weeks and two months follow-up. Results are discussed in a social functionalist framework of collective activities of remembering, including social sharing and participation in ceremonies and rituals: social and collective coping are functional.

Key words: Social sharing, Traumatic event, Vicarious victims, Collective coping

Title: *Effects of social sharing of emotion about March Eleven trauma on vicarious victims*

Introducción

Tras un acontecimiento emocional relevante, la mayoría de los sujetos lo expresa ver-

balmente y comparte con otros entre un 88 y un 96 por ciento de las ocasiones (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech y Philippot, 1998). Este hecho es independiente de la edad, el género o la cultura, y comprende tanto las emociones positivas como negativas, excepto en el caso de la vergüenza y el asco. El patrón típico de compartimiento

* Dirigir la correspondencia a: Dr. Darío Páez Rovira. Dpto. de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco. Apartado 726, 20080 San Sebastián (España)
E-mail: pspparod@ss.ehu.es

© Copyright 2004: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

social se inicia poco después de sentir una emoción; así, en el 60% de los casos se comparte el suceso y los sentimientos generados el mismo día en que se ha experimentado, habitualmente con familiares y amigos íntimos. La intensidad de la experiencia afectiva se asocia positivamente con la frecuencia de compartir o hablar sobre la experiencia emocional (Martínez-Sánchez, Páez, Pennebaker y Rimé, 2001).

Una respuesta muy común ante hechos traumáticos colectivos, como el 11-S en Nueva York o el 11-M en Madrid, es el buscar apoyo social y compartir con otros lo ocurrido. Hechos de esta magnitud inducen al compartir social y la activación emocional en una mayoría aplastante de personas, puesto que más del 80% de la población habló sobre lo ocurrido, y una mayoría informó sentir síntomas aislados de reacción al estrés ante ambos atentados (McNally, Bryant y Ehlers, 2003; Silver et al., 2003).

En la cultura occidental está muy extendida la idea de que hablar sobre un episodio emocional es beneficioso, en particular para descargar y regular las emociones, así como para estructurar cognitivamente el suceso. Estas creencias se pusieron de manifiesto el 11-M, ya que las autoridades sanitarias alertaron sobre la conveniencia de hablar sobre lo ocurrido, así como de su valor adaptativo. Por ejemplo, el mediático psiquiatra español, residente en EEUU, Rojas Marcos escribió un artículo con el transparente título "Por favor, hablad" (El País, lunes 15 de Marzo de 2004) en el que afirmaba "Evocar, ordenar y relatar, en un ambiente comprensivo y seguro, los acontecimientos vividos y los sentimientos de incertidumbre e indefensión, pese a que pueda provocar ansiedad y tristeza, permite transformar poco a poco la memoria de escenas escabrosas, de sensaciones de terror y emociones confusas, en recuerdos coherentes y manejables" (Rojas Marcos, re-

producido en Benito, Minaya y Torres, 2004, pág. 84). Sin embargo, diversos estudios cuestionan esta idea, ya que el hablar sobre un acontecimiento no disminuye, sino que refuerza la rumiación sobre el hecho; además, no reduce, e incluso mantiene, la activación emocional asociada al recuerdo del suceso (Rime et al, 1998). Por ende, cabe la posibilidad de deducir que compartir el suceso podría considerarse más un signo de activación emocional que un mecanismo de protección consecuente al suceso.

Ahora bien, el compartir social de las emociones ha mostrado potentes efectos positivos interpersonales; así, al hablar sobre los acontecimientos emocionales personales se incrementa el grado de integración social, y probablemente el nivel de afectividad positiva, aunque paradójicamente este hecho se asocia a una mayor activación emocional. Así, por ejemplo, tras hablar con una persona empática sobre un suceso emocional, las personas experimentan un mayor grado de rumiación sobre el suceso, al tiempo que al volver a ver el suceso en video les provoca mayor alteración emocional, a la vez que se sienten más apoyadas socialmente en comparación con los sujetos que no han compartido el suceso, o con aquellos que han criticado los sentimientos expuestos por otros (Nils, 2003).

Si bien la totalidad de las personas describe efectos negativos consecuentes a hechos estresantes y traumáticos, también cerca de dos tercios describen efectos positivos, no tanto ligados al suceso, como a las reacciones suscitadas por él, ya de carácter individual -como crecer o mejorar como persona, desarrollarse espiritualmente-, ya de tipo interpersonal -como acercarse a la familia-, así como también de tipo social -tales como reforzar la cohesión de la comunidad-. De hecho, se sabe que acentuar los aspectos positivos derivados de la

respuesta al trauma se asocia y predice una mejor adaptación a hechos traumáticos (McFarland y Alvaro, 2000).

Finalmente, también cabe la posibilidad de hipotetizar que hablar repetidamente sobre la experiencia emocional del 11-M, en particular si se enfatizan los aspectos positivos derivados de ésta, provoque efectos no sólo interpersonales, sino también macrosociales, ya que se reconstruye una visión positiva de las repuestas ante este suceso e incrementa la integración social, reforzándose el clima social y emocional positivo.

Entre los efectos macrosociales positivos atribuibles al compartimiento social cabe suponer el refuerzo de la cohesión social y las emociones colectivas percibidas, como propuso Durkheim (1912) en relación al carácter funcional de las actividades compartidas de recuerdo de hechos emocionales que afectan a colectividades. Sin embargo, esta idea ha sido cuestionada, ya que se ha especulado que, tanto la comunicación, como la participación en ceremonias y rituales, no contribuyen a la descarga catártica ni a la regulación de la afectividad negativa.

El compartimiento social de las emociones se asocia a un proceso de reestructuración o reorganización de creencias sociales positivas sobre el yo y el mundo social. Un hecho traumático como el 11-M cuestiona creencias básicas sobre el carácter benevolente, con sentido y controlable de la sociedad, que ha de restaurarse, en gran medida, mediante la comunicación social informal.

Recientemente, Rimé y Páez (2004) han argumentado sobre el paralelismo entre las formas interpersonales y colectivas de procesar y recordar los episodios emocionales. En ambos casos, la perspectiva funcionalista de inspiración freudiana y reproducida por autores como Malinowski, entiende que hablar sobre las emociones y los ri-

tuales o actividades formales de comunicación simbólica, cumplen funciones psicológicas de reducción de la ansiedad, así como de atribución de sentido y de organización cognitiva.

La comunicación interpersonal y la participación en ceremonias colectivas con sentido simbólico, generalmente rituales seculares, como las manifestaciones políticas del 11-M, refuerzan a medio plazo el bienestar y la afectividad positiva, aumentan la atracción interpersonal, la empatía mutua y las conductas prosociales (véase Martín, Páez y González, 2000). Además, como argumentó Durkheim (1912/1982), las actividades sociales de recuerdo y reconstrucción compartida de hechos emocionales, contribuyen a reforzar la cohesión social general y a mantener y elaborar creencias compartidas que confieran sentido cognitivo y moral positivo al mundo. Un estudio correlacional ha confirmado los efectos de refuerzo de la identidad colectiva, cohesión social y de expresión de valores en el caso de las manifestaciones y ceremonias del 11-M (véase Páez, Basabe y Rimé, 2005).

El principal objetivo de este trabajo es contrastar los efectos psicosociales del compartimiento social de las emociones, sobre las reacciones en personas no afectadas directamente en relación a la experiencia del 11 de Marzo. Hipotetizamos que la expresión verbal emocional repetida mantendrá la intensidad de la alteración emocional y de la rumiación asociada al 11 de Marzo, aunque se asociará a una mejor integración (menor percepción de soledad y mayor de apoyo social subjetivo), mayor afectividad positiva, a una visión más positiva de los efectos personales, interpersonales y sociales del trauma, así como a una percepción más positiva del clima emocional y de la cohesión social.

Método

Sujetos

Participaron en este estudio 1793 sujetos (28% hombres), de edades comprendidas entre los 17 y 90 años (Media = 27,43); el 63% de ellos alumnos universitarios, 28% trabajadores, 5.7% amas de casa y 3% en paro o jubilados. Los encuestados eran alumnos o familiares de éstos de las Universidades de Madrid (5%, Complutense, Autónoma y UNED), Granada (29%), Burgos (28%), País Vasco (19%), Santiago de Compostela (11%), Central de Barcelona (6%) y Málaga (3%). Resultó afectada directamente por el atentado un 5.5% (N = 77) en la muestra, mientras que un 70% temió por alguien en el momento de los atentados y un 28% conoce a alguien que resultó afectado.

Variables e Instrumentos

Compartir social: Cuestionario sobre la frecuencia del compartimiento social de las emociones. El cuestionario, basado en los estudios de Rimé y colaboradores, recoge enunciados tales como “¿Con qué frecuencia ha hablado en la última semana sobre lo ocurrido el 11 de Marzo?” y “¿Con qué frecuencia ha escuchado hablar en la última semana sobre lo ocurrido el 11 de Marzo?”. Los sujetos han de responder empleando una escala tipo Likert de siete puntos, cuyos extremos expresan desde Nada (1), hasta Mucho (7). Con el objeto de valorar la validez convergente de estas preguntas se emplearon dos respuestas abiertas: a) ¿Con cuanta gente? (indique el número aproximado) y b) ¿Cuántas veces? (indique la cantidad). Dicha escala posee una estructura unidimensional, así como una moderada consistencia interna ($\alpha = .60$).

Intensidad de la alteración afectiva: Escala diferencial de emociones de Izard adaptada –DES– (Echebarría y Páez, 1989). La DES evalúa, mediante nueve ítems, el grado en que el sujeto vivencia sus res-

puestas emocionales ante un estímulo; en la versión utilizada en la presente investigación se obvió el ítem que avalúa la sorpresa. Se pedía al sujeto que respondiera, en una escala de 8 valores que va desde el 1 (nada) al 7 (mucho), en qué medida había sentido alegría, tristeza, asco, culpa, ira, desprecio, miedo y orgullo tras conocer que la autoría del atentado del 11 de Marzo era obra de un grupo islámico. Utilizamos la puntuación del factor que describe el grado de intensidad de la alteración emocional sentida por el sujeto.

Activación cognitiva: Escala de rumiación o pensamientos repetidos voluntarios e involuntarios sobre el hecho afectivo. La escala está compuesta por dos ítems que evalúan la frecuencia con la que se han sentido involuntariamente imágenes o pensamientos relacionados con el 11-M. El formato de respuesta es de tipo Likert, en una escala cuyos extremos expresan desde Nada (1), hasta Mucho (7). Posee una estructura unidimensional, así como una limitada consistencia interna ($\alpha = .60$).

Integración social I: Escala de Apoyo social subjetivo de Vaux – versión reducida (Basabe, 2003). Esta escala, de estructura unidimensional, evalúa, empleando diez ítems, la percepción de apoyo social satisfactorio. En esta investigación empleamos los tres ítems con mayor carga factorial sobre el factor de apoyo social subjetivo. El formato de respuesta es de tipo Likert de cuatro puntos cuyos extremos expresan desde Totalmente en desacuerdo con el enunciado (1), hasta Totalmente de acuerdo (4). La escala posee un α de Cronbach de .86.

Integración social II: Escala de Soledad de UCLA – versión reducida en castellano (Moya, 2003). Compuesta por cuatro ítems, valora las diferencias individuales de los sentimientos de soledad y aislamiento social subjetivo. La escala posee un α de Cronbach de .78.

Afectividad Positiva: Escala PANAS de Watson (Echebarría y Páez, 1989). La escala PANAS- positiva evalúa, mediante diez adjetivos, el grado en que el sujeto experimenta emociones positivas durante el último mes. En la versión utilizada se pedía al sujeto que, empleando una escala de cinco valores, indicara en qué medida había experimentado estados afectivos positivos. La escala posee un α de Cronbach de .81. Su puntuación total es considerada un índice “puro” de afectividad positiva, asociado al refuerzo y a actividades sociales.

Creencias positivas sobre el yo, los otros y el mundo social en relación a los efectos del trauma: Escala de beneficios inferidos de la respuesta a Trauma de Tedeschi adaptada al 11-M (Tedeschi, 1999). La adaptación española de esta escala evalúa los beneficios subjetivos inferidos de la respuesta ante el atentado del 11-M por parte del sujeto. Entre estos beneficios se recogen el incremento en la maduración, crecimiento, resistencia, solidaridad, sensibilidad social, experiencia personal, etc. Está compuesta por dos factores que recogen tanto los beneficios psicosociales obtenidos (intra e interpersonales), como los beneficios sociales.

Percepción de cohesión social y clima emocional: Escala de Clima Emocional de Páez et al. (1996). Esta escala evalúa, mediante diez enunciados, la percepción del clima emocional negativo, positivo y creencias sobre tendencias de acción social funcionales o cohesivas. En la versión utilizada en la presente investigación se pedía al sujeto que “Evaluara el estado actual de su país” en relación a la situación económica, clima social, confianza en las instituciones, solidaridad, etc. Recoge también cuestiones al estado afectivo social de esperanza, alegría, tristeza, miedo y agresividad social. Está compuesto por dos factores, unificando el primero las emociones negativas (Miedo, Ira y tristeza), mientras

que el segundo agrupa las emociones positivas (Alegría, Esperanza) así como la percepción de un clima social cohesivo (solidaridad, confianza y tranquilidad para hablar). La escala posee un α de Cronbach de .70 para la dimensión emocional negativa y de .64 para la dimensión emocional positiva y de cohesión.

Procedimiento

Los sujetos fueron invitados a responder a una batería de cuestionarios la semana del 11-Marzo (alrededor del 18 de Marzo), a las tres y ocho semanas después. Las escalas de compartir social, de rumiación y el DES se aplicaron en las tres ocasiones. Las escalas de Apoyo Social Subjetivo de Vaux, de Soledad de UCLA y el PANAS positivo de Watson a las tres y ocho semanas y las escalas sobre beneficios inferidos del trauma a las tres semanas. La escala de clima emocional y social de Páez et al. se aplicó a la semana y a dos meses después.

Inicialmente realizamos diversos análisis factoriales de las escalas, siguiendo el procedimiento de componentes principales con rotación Varimax. Es preciso señalar que el número de sujetos excede del número recomendado de sujetos atendiendo al número de ítems del cuestionario de acuerdo al criterio de Kline (1994).

Los resultados de estos análisis, así como de los coeficientes de consistencia interna se han descrito previamente. Posteriormente, mediante el empleo de correlaciones parciales y regresiones múltiples estimamos el efecto del compartimiento social de las emociones en la alteración afectiva, la rumiación, la integración social (apoyo y soledad), la afectividad positiva y las creencias positivas sobre el yo y el mundo social (beneficios inferidos del trauma). En los dos primeros casos se utilizaron las puntuaciones de la primera encuesta como covariables, lo que nos permitía estimar la influencia longitudinal o pre-

dictora del compartir social sobre el cambio en alteración y rumiación, tomando en cuenta su línea de base. Para la integración social, la afectividad positiva y los beneficios del trauma se utilizó la alteración afectiva o DES a la semana como covariable, con el objeto de controlar el nivel inicial de la intensidad de la reacción emocional. Finalmente, para el clima emocional negativo y el clima emocional positivo y de cohesión social se utilizaron como covariables las puntuaciones iniciales, lo que permitía evaluar la influencia a medio plazo del compartimiento social de las emociones a la semana sobre el clima a los dos meses, controlando la puntuación inicial de estos constructos.

Resultados

Validez convergente

Con el objeto de valorar la validez convergente de la escala de compartimiento social, examinamos la asociación de las respuestas referidas a la frecuencia con la que los sujetos habían hablado y escuchado, con las preguntas abiertas correspondientes al número de interlocutores y la cantidad de veces en que hablaron. Estas respuestas abiertas concurren teóricamente con el constructo de comunicación verbal social o interpersonal sobre las emociones, mostrando el grado en que el sujeto expresó abiertamente sus emociones ante los acontecimientos del 11-M. Los resultados señalan que los sujetos hablaron muy frecuentemente del atentado; así, por ejemplo, quienes respondieron al nivel “2=poco”, hablaron de media con 6,46 personas y en 5,6 ocasiones, mientras que quienes respondieron en el nivel máximo de la escala de respuesta (“mucho” =7) informaron haber hablado de media con 25,4 interlocutores en 38,2 ocasiones.

Por su parte, y como es obvio, los sujetos escucharon hablar del atentado muy frecuentemente, ya que, por ejemplo, quienes

respondieron al nivel “2=poco”, escucharon de media a 3,4 personas y en 4,67 ocasiones, mientras que quienes respondieron en el nivel máximo de la escala de respuesta (“mucho” =7) informaron haber escuchado a 32,3 interlocutores en 43,9 ocasiones. Finalmente, la escala en que se valora el grado en que escucharon hablar sobre el atentado correlaciona significativamente con el número de veces en que éstos hablaron ($r = .28, p < .001$), así como con el número de personas con que hablaron ($r = .17, p < .001$).

Es preciso señalar que, si bien se trata de estimaciones realizadas de los datos, los perfiles de medias muestran la validez de las preguntas de compartir activa y pasivamente (como locutor y auditor). Además confirma que la asociación más fuerte se da entre las dos escalas Likert, lo que justifica que se emplee una puntuación total promediada en calidad de índice de compartimiento social.

Análisis de medias y evolución temporal

En la Tabla 1 se presentan puntuaciones medias obtenidas en las tres fases de recogida de datos. Todas las pruebas de *t* para medidas repetidas fueron significativas con la excepción de la comparación entre clima emocional positivo a la semana y las dos semanas después ($t = -1,85; p < .07$), mostrando una tendencia a la mejora del clima positivo después de dos meses.

Los resultados confirman que los niveles de comunicación verbal y activación emocional permanecen muy altos una semana después. Tras tres semanas disminuye significativamente la comunicación, rumiación y la activación, tendencias que se acentúan tras dos meses, mostrándose también una disminución significativa del clima emocional negativo. Incidentalmente, también hay que destacar que, como predice el modelo de la dinámica socio cognitiva de asimilación de hechos traumá-

ticos de Pennebaker (2003), a las tres semanas el nivel de rumiación o pensamiento interno repetido supera al de compartimiento social o comunicación verbal interpersonal sobre lo ocurrido, ya que la acti-

vación emocional se mantiene ya que la gente necesita entender lo ocurrido, aunque al mismo tiempo se ha agotado la capacidad de escucha y el grado en que se habla decrece.

Tabla 1. Estadística descriptiva y prueba de comparación de medias de las puntuaciones obtenidas entre la primera y tercera aplicación de diversas escalas (N =548)

Variable	Fase de aplicación de instrumentos			t	p
	18 marzo	3 semanas después	8 semanas después		
Compartir	6.07 (1.11)	3.57 (1.56)	2.1 (1.08)	68.8	.005
DES intensidad	6.02 (1.05)	5.24 (1.29)	4.66 (1.36)	24.8	.005
Rumiación	5.10 (1.36)	3.68 (1.51)	2.52 (1.24)	44.83	.005
Clima Negativo	3.12 (.77)		2.79 (.70)	9.78	.005
Clima Positivo	3.20 (.48)		3.24 (.49)	-2.09	.040

Siendo: *Compartir*: Promedio del grado de hablar y escuchar hablar las emociones sobre el 11-M (rango= 1-7); *DES intensidad*: Promedio intensidad emocional, (rango= 1-7); *Rumiación*: Promedio de imágenes, pensamientos repetidos voluntarios e involuntarios, (rango= 1-7); *Clima Neg*: Promedio de emociones negativas percibido en el clima social, (rango= 1-5); *Clima Posit*: Promedio de emociones positivas y de tendencias de acción cohesivas (solidaridad, confianza institucional e interpersonal) percibido en el clima social, (rango= 1-5).

En relación a los beneficios inferidos por los sujetos, la media para los beneficios de tipo psicológico e interpersonal (4.0) fue significativamente inferior ($t=-19.62$, $p<.05$) a la obtenida para los beneficios sociales (4.76), lo que sugiere que las personas infirieron preferentemente más efectos positivos colectivos (tales como unir a la comunidad y reforzar la sensibilidad ante la violación de los derechos humanos), que personales. El hecho que se tratara de un trauma colectivo, unido a que la muestra estaba compuesta por sujetos no afectados directamente por el atentado, explica en parte, a nuestro juicio, estos resultados.

Predicción de la activación afectiva y cognitiva a las tres y ocho semanas

Con el objeto de valorar la validez predictiva del compartimiento social de las emociones, analizamos la correlación parcial entre el grado en que los sujetos hablaron y escucharon hablar alrededor del 18 de Marzo sobre lo ocurrido el 11-M, con los indicadores de intensidad de la alteración emocional y de la rumiación a las tres y ocho semanas, controlando el nivel inicial de alteración y rumiación. Las correlaciones son significativas entre el compartir social y el DES de Izard a las 3 y 8 semanas, por cuanto se observa una relación positiva y significativa entre la frecuencia de compartir socialmente las emociones y la alteración afectiva a los dos meses ($r = .12$; $p<.001$) y ($r = .12$; $p<.001$) respectivamente, así como con la rumiación a las tres semanas ($r = .09$; $p<.03$), pero no con la rumiación a los dos meses.

Tabla 2. Correlaciones bivariadas y parciales entre el compartir social una semana después del atentado (aproximadamente el 18 de marzo) y diversas variables dependientes 3 y 8 semanas después

Variable	Hablar y VVDD tiempo 2	Hablar y VVDD control VD 1	Hablar y VVDD tiempo 3	Hablar y VVDD control DD 1
DES Izard	.19***	.12***	.19***	.12***
Rumiación	.30**	.09*	.18*	-.03.
Apoyo Social	.09*	.074+	.12**	.11*
Soledad	-.08*	-.09*	-.07+	-.07+
PANAS	.13*	.11**	.12*	.03
Benef. Psicosoc.	.20**	.06+		
Benef. Sociales	.18**	.18***		
Clima Negativo			.04	.08*
Clima Positivo			.14**	.11***

+ $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Siendo: *DES Izard* = Intensidad emocional asociada al 11-M; *Rumiación* = Pensamientos repetidos sobre lo ocurrido; *Apoyo social* = Escala de apoyo social de Vaux; *Soledad* = Escala de soledad de la UCLA; *PANAS* = Escala de emociones positivas de Watson; *Benef Psicosoc* = Beneficios psicosociales o personales e interpersonales inferidos de la reacción al trauma; *Benef Social* = Beneficios sociales o comunitarios inferidos de la reacción al trauma; *Clima Neg* = Escala de clima emocional negativo (tristeza, enojo y miedo); VD controlada en DES y Rumiación, así como en Clima emocional positivo y negativo, es la misma variable contestada en la primera semana. Para el resto de las variables se controlaba la intensidad de la reacción emocional evaluada por el DES de Izard

Predicción de la integración social y de la afectividad positiva a las tres y ocho semanas después del 11-M

La validez predictiva del compartimiento social de las emociones se contrastó mediante el empleo de correlaciones parciales entre el grado de hablar y escuchar hablar sobre el 11-M, con el apoyo social subjetivo, la soledad y la afectividad positiva a las 3 y 8 semanas, controlando el nivel inicial de intensidad de la alteración afectiva, evaluado mediante el DES de Izard. Todas las correlaciones son significativas o marginalmente significativas con una sola excepción. La frecuencia de compartir socialmente las emociones predecía un mayor apoyo social subjetivo a las 3 y ocho se-

manas, $r = .08$; $p < .10$ y $r = .12$; $p < .01$ respectivamente. La frecuencia de compartir socialmente las emociones predecía una menor soledad a las 3 semanas $r = -.09$; $p < .04$ y $r = -.07$; $p < .08$, así como también predecía una mayor afectividad positiva: la correlación con el PANAS fue de $r = .11$; $p < .02$ a las tres semanas. En cambio la correlación no era significativa con el PANAS a los dos meses. La capacidad de predicción era mayor en general a las tres semanas que a los dos meses, lo que parece coherente, ya que la influencia sobre la integración de la comunicación sobre un hecho puntual es más probable que tenga influencia a corto que a medio plazo.

Predicción de los beneficios inferidos del trauma a las tres semanas después del 11-M

La validez predictiva del compartimiento social de las emociones sobre la inferencia de aspectos positivos en las reacciones al trauma se contrastó mediante correlaciones parciales entre el grado de hablar y escuchar hablar sobre el 11-M con la escala de beneficios intra, inter-personales y sociales, controlando el nivel inicial de intensidad de la alteración afectiva, evaluado mediante el DES de Izard. La frecuencia de compartir socialmente las emociones predecía un mayor acuerdo con los beneficios intra e inter-personales a las 3 semanas ($r = .14$; $p < .05$) y con los beneficios sociales ($r = .17$; $p < .01$).

Predicción del clima emocional negativo y positivo/ cohesión social a los dos meses después del 11-M

La validez predictiva del compartimiento social de las emociones sobre la inferencia de aspectos positivos en las reacciones al trauma se contrastó mediante correlaciones parciales entre el grado de hablar y escuchar hablar sobre el 11-M con la escala de beneficios intra, inter-personales y sociales, controlando el nivel inicial de clima emocional negativo y positivo, evaluado mediante las dos dimensiones de la escala de clima emocional y social de Páez et al. La frecuencia de compartir socialmente las emociones predecía un mayor nivel percibido de emociones positivas y de tendencias cohesivas en el clima social a las 8 semanas ($r = .11$; $p < .005$), aunque también predecía un mayor nivel de clima emocional negativo ($r = .08$; $p < .03$). Cuando se introducían en la correlación parcial los beneficios inferidos del trauma, la influencia del compartir social a la semana sobre el clima emocional a los dos meses desaparecía, mientras que disminuía, sin desapa-

recer totalmente, cuando se tomaba en cuenta la afectividad positiva, el apoyo social y la soledad, sugiriendo que el mediador principal de los efectos de la comunicación verbal pasaban por la reconstrucción de creencias sociales positivas, más que por la integración social.

Análisis factorial de las variables predecidas a las 3 semanas

Sobre la matriz de correlaciones de los indicadores de activación afectiva, cognitiva o rumiación, apoyo social, soledad, afectividad positiva, beneficios psico-sociales y colectivos evaluados a las tres semanas después del 11-M, realizamos un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax. Adoptamos el criterio de Stevens (1986) de aceptar los ítems con saturación mayor que .35, así como utilizar complementariamente la prueba gráfica (*screen test*).

La matriz factorial obtenida arrojó una solución bifactorial, explicando el 57% de la varianza total. El primer factor, que acumula el 37.8% de la varianza, está formado por la intensidad afectiva de la respuesta emocional al 11-M, por el indicador de rumiación, así como por los beneficios percibidos psicosociales, colectivos y la afectividad positiva. Este factor unifica la activación emocional alta, tanto positiva como negativa, la activación cognitiva y el trabajo de elaboración de aspectos positivos de la respuesta al trauma. Se corresponde bien con la idea que el trabajo de reelaboración cognitiva, aún positivo, ante hechos traumáticos y estresantes, tiene un coste afectivo. Desde otra perspectiva, sugiere también que la activación emocional es un aspecto importante y necesario para la reconstrucción positiva de las creencias sociales y la asimilación cognitiva de hechos amenazantes o estresantes.

Tabla 3. Estructura factorial de las puntuaciones obtenidas en diversas variables tres semanas después del atentado

Variables	F1	F2
Beneficios psico-sociales de la respuesta al trauma	.86	
Beneficios sociales de la respuesta al trauma	.85	
Rumiación o activación cognitiva	.66	
PANAS positivo de Watson o afectividad positiva	.65	
DES de Izard o intensidad activación emocional	.52	
Escala de Soledad de UCLA		-.85
Apoyo Social subjetivo de Vaux		.83

Tabla 4. Estructura factorial de las puntuaciones obtenidas en diversas variables dos meses después del atentado

Variables	F1	F2	F3
Rumiación o activación cognitiva	.79		
DES de Izard o intensidad activación emocional	.68		
Hablar y escuchar hablar sobre el 11-M	.66		
PANAS positivo de Watson o afectividad positiva	.46		.51
Escala de Soledad de UCLA		-.86	
Apoyo Social subjetivo de Vaux		.84	
Clima emocional negativo (tristeza, enojo y miedo)	.42		-.69
Clima emocional positivo (alegría y esperanza) y tendencias cohesivas (solidaridad y confianza)			.82

El segundo factor, que acumula el 19.9% de la varianza, representa claramente una dimensión de integración social; está formado por la percepción de apoyo social subjetiva con un peso positivo y con la percepción de soledad con un peso negativo.

Análisis factorial de las variables predecidas y del compartir social a las ocho semanas

Sobre la matriz de correlaciones de los indicadores de activación afectiva, cognitiva o rumiación, apoyo social, soledad, afectividad positiva, clima emocional negativo y positivo evaluados a los dos meses después del 11-M, así como sobre el nivel de compartir social a los dos meses, reali-

zamos un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax.

La matriz factorial obtenida mostró una solución de tres factores, explicando el 59% de la varianza total. El primer factor acumula el 24% de la varianza; está formado por la intensidad afectiva de la respuesta emocional al 11-M, así como por el indicador de rumiación, el de clima emocional negativo, la frecuencia de compartir social y la afectividad positiva. Esta dimensión unifica la activación afectiva y cognitiva personal con la percepción de un clima social negativo, así como con hablar y escuchar hablar sobre lo ocurrido el 11-M. El segundo factor acumula el 18% de la varianza y describe los beneficios derivados de la integración social. Está compuesto

por un peso positivo del apoyo social subjetivo y por un peso negativo de la soledad – ambos indicadores además correlacionando positiva y negativamente con la afectividad positiva ($r = .14$; $p < .05$) y ($r = -.05$; $p < .10$). Por su parte, el tercer factor, que acumula el 17,6% de la varianza, describe los beneficios intra e interpersonales del compartimiento de las emociones; está compuesto por el clima emocional positivo, la afectividad positiva y negativamente por el clima emocional negativo y.

Regresión múltiple del clima emocional sobre las variables mediadoras a las ocho semanas y el compartir social de la primera semana

Con el objeto de valorar la influencia del grado de compartimiento social durante la primera semana tras el atentado, sobre la construcción de un clima emocional positivo dos meses después, se realizó un análisis de regresión empleando el grado de bienestar expresado por los sujetos, así como sobre las puntuaciones factoriales de las variables predecidas a las tres semanas del atentado.

Los resultados mostraron que el nivel con el que el sujeto habló y escuchó hablar sobre el atentado se asociaba positiva y significativamente con la puntuación factorial de activación cognitivo-afectiva, afectividad positiva y beneficios positiva y significativamente ($r = .29$; $p < .01$) y marginalmente, con la puntuación factorial de integración social ($r = .09$, $p < .07$). La regresión múltiple del clima emocional positivo a los dos meses del atentado sobre todos los predictores fue significativa [$F_{4,463} = 48,13$; $p < .001$, $R^2 = .28$]. Es preciso destacar el coeficiente ($\beta = .10$) que muestra la relación entre el grado de compartimiento social de las emociones sobre el clima emocional positivo a los dos meses, sin embargo cuando se integraban entre las variables que recogen otras dimensiones, tales como

el grado de activación cognitivo-afectiva, de afectividad positiva y beneficios inferidos y el grado de integración social, coeficiente no resultó significativo ($\beta = .03$).

El mejor predictor del grado de clima emocional positivo a los dos meses era, además de como es obvio su puntuación inicial ($\beta = .48$, $p < .001$), la dimensión de activación, afectividad positiva y beneficios ($\beta = .13$; $p < .01$). Sin embargo, el grado de integración social, al igual que el nivel inicial de compartir social, no mostraron ser significativas.

Discusión

A nuestro juicio, este estudio confirma los efectos positivos interpersonales y sociales del compartimiento social de las emociones, así como sobre su influencia sobre el refuerzo de la afectividad positiva, a la vez que pone de manifiesto que no ejerce ningún efecto sobre el grado de regulación de la activación emocional y cognitiva.

Cuando se controla el nivel de intensidad de la alteración emocional de los sujetos, se muestra que la frecuencia con la que los sujetos hablaron y escucharon hablar sobre lo ocurrido el 11 de Marzo una semana después del trauma colectivo, mantiene la intensidad de la alteración afectiva personal dos meses después del atentado y contribuye a mantener la percepción de la existencia de un clima emocional negativo en el entorno nacional y, si bien no influencia a los dos meses el nivel de rumiación, la refuerza a las tres semanas del atentado. En otras palabras, se pone de manifiesto que el mero hecho de hablar sobre un acontecimiento emocional no disminuye la activación afectiva ni cognitiva asociada a él, sino que más bien contribuye al mantenimiento de un estado de activación afectiva y un clima emocional negativo.

Sin embargo, el compartimiento social de las emociones mostraba su influencia sobre la percepción de apoyo social, disminuía la percepción de soledad a la vez que reforzaba la afectividad positiva a las tres semanas del atentado, y con menor intensidad a los dos meses. Además influía sobre las creencias de los beneficios intra, interpersonales y sociales de la reacción al trauma; a la vez que reforzaba la percepción de esperanza, solidaridad y confianza institucional e interpersonal en el clima social del país.

Los efectos negativos del compartimiento social de las emociones puestos de manifiesto en este estudio, son concordantes con los estudios que han mostrado un efecto de mantenimiento y de contagio emocional negativo. Del mismo modo que también contribuyen al incremento de la percepción de integración social y la creación de un clima emocional positivo.

Estos resultados son teóricamente congruentes con la función diseminadora del estado personal hacia los demás, implícita en el compartimiento social emocional pero, sobre todo, con funciones tales como la de filiación y empatía interpersonal, de aumento de la cohesión social y de reconstrucción de las creencias sociales positivas sobre el colectivo social (Rimé et al., 1998). No en vano, la expresión social emocional se relaciona con el desarrollo de las capacidades de filiación, integración social, empatía e intimidad, asimismo se ha comprobado también su capacidad para mejorar la integración social (Martínez, Zech, y Páez, 2004).

No deja de resultar paradójico que los sujetos confíen en mayor medida en los beneficios del intrapersonales de regulación afectiva y cognitiva del compartimiento social de las emociones, cuando nuestro estudio pone de evidencia que los efectos interpersonales son más estables, puesto que hablar sobre un episodio emocional

traumático colectivo, como el 11-M, refuerza el apoyo social subjetivo, disminuye la soledad y aumenta la afectividad positiva, al menos a corto plazo, a las tres semanas.

Se confirma también que participar como emisor o receptor en la comunicación verbal de un suceso colectivo de índole emocional, no ayuda a disminuir la activación cognitiva a la vez que mantiene y ayuda a construir un clima emocional negativo. Ahora bien, más que la integración social, era el refuerzo de creencias sociales positivas sobre la respuesta al trauma colectivo, asociadas tanto a una fuerte activación afectiva negativa y cognitiva, como a un aumento de la afectividad positiva, el proceso que mejor explicaba la influencia positiva del compartimiento social de las emociones en la reconstrucción de un clima emocional positivo y de la cohesión percibida después del 11-M.

Es preciso considerar que la muestra empleada en este estudio no es aleatoria, lo que limita su representatividad. El carácter longitudinal de este estudio ante un trauma colectivo que conmocionó a la población permite, en cierta medida, contribuir al esclarecimiento de la paradoja en torno a los efectos de la expresión verbal de las emociones, confirmándose que hablar sobre un hecho traumático vicario tiene como coste el mantener la activación emocional negativa, sin embargo tiene también efectos positivos en la integración social, el refuerzo de la autoestima y la afectividad positiva, el refuerzo de creencias sociales positivas y la creación de un clima social más cohesivo. Siendo probablemente los cambios en las representaciones sociales sobre el colectivo, anclados a su vez en una fuerte activación cognitivo-afectiva, los procesos mediadores más importantes para explicar las funciones de cohesión del compartir social de las emociones.

Conclusiones y aplicaciones prácticas

Sobre la creencia de que tanto hablar como compartir las emociones contribuyen a la regulación afectiva, tras el atentado del 11 de Marzo, al igual que en otros traumas colectivos, se aplicó a muchas víctimas potenciales del atentado terapias de “debriefing”. Contrasta este hecho con las evidencias que se están poniendo de manifiesto en numerosos estudios, que señalan que hablar en grupo –en el momento inmediato de la catástrofe– sobre las vivencias traumáticas no facilita una mejor adaptación al hecho traumático. En otras palabras, hablar sobre un hecho traumático no es necesariamente adaptativo en sí mismo.

Estas terapias grupales fueron desarrolladas para intervenir ante hechos o catástrofes potencialmente traumatizantes, y así prevenir el síndrome de estrés post-traumático entre las personas expuestas. Básicamente consisten en motivar al sujeto para que describa y verbalice el suceso desde su perspectiva, así como los sentimientos que experimentó. Estudios recientes le atribuyen escaso éxito, e incluso efectos negativos (McNally, Bryant y Ehlers, 2003). De hecho, la literatura científica sobre cómo se asimilan los sucesos emocionales pone de manifiesto que la inmensa mayoría de las personas habla espontáneamente sobre estos sucesos sin necesidad de inducirles a ello; es más, al hablar sobre estos sucesos provoca mayores niveles de afectividad negativa que cuando no se han verbalizado lo escrito sobre ellos. Si bien verbalizar lo ocurrido provoca efectos posi-

tivos en la salud física a largo plazo, esta mejora no tiene relación alguna con la intensidad de la alteración afectiva sentida durante la confrontación escrita o hablada (Pennebaker, 2003).

Estos resultados sugieren que expresar verbalmente los sucesos traumáticos vividos es positivo siempre que se integren emociones y reevaluaciones, y bajo las circunstancias en que sea posible adoptar cierta distancia psicológica con respecto al suceso, si no se hace de manera repetitiva y, por supuesto, si la persona desea hacerlo. Si bien inhibir las emociones es negativo, hablar en sí mismo de forma inducida no parece ser necesariamente beneficioso para la regulación afectiva. Por ello, facilitar grupos o sesiones de terapia verbal puede ser muy beneficioso a quienes desean hablar de ello y no saben, o no disponen de interlocutores con quienes haberlo satisfactoriamente. Además, expresar y compartir el suceso, si bien no disminuye *per se* la emoción negativa, más bien la mantiene, ayuda a integrarse socialmente, a entender lo ocurrido (sobre todo si los interlocutores son profesionales entrenados para ello), así como a confirmar que las reacciones personales son comunes y compartidas y generalmente permite que la gente intercambie información y se reconforte mutuamente. Finalmente, contribuye decisivamente a reconstruir representaciones sociales y a reforzar la cohesión colectiva.

Resulta paradójico que al compartir socialmente las emociones, a la vez que beneficioso, acarree costes al sujeto.

Referencias bibliográficas

- Basabe, N. (2003). Salud, Factores Psicosociales y Cultura. En D. Páez et al (eds.). *Psicología social, cultura y educación*. Madrid: Pearson.
- Basabe, N. Páez, D. y Rimé, B. (2005). Procesos y efectos psicosociales de los rituales políticos el 11-M. *Ansiedad y Estrés*, en prensa.

- Benito, P., Minaya, F. y Torres, P. (2004). *11-M. Homenaje a las víctimas: testimonios de vida*. Madrid: MR Ahora.
- Durkheim, E. (1912/1982). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Akal.
- Echevarría, A. y Páez, D. (1989). *Emociones: Perspectivas psico-sociales*. Madrid: Fundamentos.
- Kline P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. London: Routledge.
- Martín Beristain, C., Páez, D. y González, J. L. (2000). Rituals, social sharing, silence, emotions and collective memory claims in the case of the Guatemalan Genocide. *Psicothema*, 12 (1), 117-130.
- Martínez-Sánchez, F., Páez, D., Pennebaker, J.W. y Rimé, B. (2001). Revelar, compartir y expresar las emociones: efectos sobre la salud y el bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 151-174.
- Martínez-Sánchez, F., Zech, E. y Páez, D. (2004). Adaptación española del cuestionario de creencias sobre los efectos del compartimiento social de las emociones, BSEQ. *Ansiedad y Estrés*, 10(1), 63-74.
- McFarland, C. y Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 327-343.
- McNally, R. J., Bryant, R. A. y Ehlers, A. (2003). Does early psychological intervention promote recovery from posttraumatic stress? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (2), 44-79.
- Nils, F. (2003). *Le partage social des émotions: déterminants interpersonnels de l'efficacité de la communications des épisodes émotionnels*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Lovaina.
- Páez, D., Basabe, N y Rimé, B. (2005). Procesos y efectos psicosociales de los rituales políticos el 11-M. *Revista de Psicología Social*, en prensa.
- Paez, D., Ruiz, J.I. Gailly, O., Kornblit, A.L., Wiesenfeld, E. (1996). Clima Emocional: su concepto y medición mediante una investigación transcultural. *Revista de Psicología Social*, 12, 79-98.
- Pennebaker, J. W. (2003). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. En P. Salovey y J. A. Rothman (Eds.), *Social psychology of health: Key readings in social psychology* (pp. 362-368). New York: Psychology Press.
- Rimé, B. y Páez, D. (2004). *Functions of Social Remembering*. Communication to Workshop on Collective Memory, Aix-en-Provence, April, 2004. EAESP Seminar.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E. y Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. En W. Stroebe y M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Silver, R. C., Holman, E. A., McIntosh, D. N., Poulin, M. y Gil-Rivas, V. (2002). Nationwide longitudinal study of psychological responses to September 11. *Journal of American Medical Association*, 288 (10), 1235-1244.
- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4 (3), 319-341.
- Vaux, A., Phillips, J., Holly, C., Thomson, B., Williams, D y Stewart, D. (1986). The social support appraisals (SSA) scale: studies of reliability and validity. *American Journal of Community Psychology*, 14, 195-219.