



2004, 10(1), 63-74

ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE CREENCIAS SOBRE LOS EFECTOS DEL COMPARTIMIENTO SOCIAL DE LAS EMOCIONES, BSEQ

Francisco Martínez-Sánchez*, Emmanuelle Zech** y Darío Páez Rovira***

*Universidad de Murcia, **Universidad de Lovaina, Bélgica, ***Universidad del País Vasco

Resumen: En este estudio se presenta la adaptación española del Cuestionario de creencias sobre los efectos del compartimiento social de las emociones, BSEQ (Zech, enviado). Se describe la valoración de la validez convergente del cuestionario al relacionarla con otros instrumentos que evalúan la expresión emocional. Se aplicó a 390 sujetos una batería de pruebas, compuesta por ocho cuestionarios que evalúan aspectos relacionados con la expresión emocional. El BSEQ ha mostrado una adecuada consistencia interna, una alta fiabilidad test-retest, así como una estructura factorial compuesta por tres factores congruentes con los beneficios derivados del compartimiento social de las emociones: beneficios intrapersonales, beneficios interpersonales, así como beneficios derivados de la no expresión social emocional. Los participantes están más de acuerdo con los beneficios intrapersonales que con los beneficios interpersonales del compartir emocional y están menos de acuerdo como los beneficios de la supresión emocional, como se podía esperar de personas viviendo en una cultura individualista. Los resultados muestran que las mujeres, comparadas con los hombres, creen en mayor medida en los beneficios de la expresión social de las emociones. Se concluye afirmando que la adaptación española del BSEQ es un instrumento psicométricamente sensible para la medida de las creencias sobre los efectos del compartimiento social de las emociones.

Palabras Clave: Emoción, Compartimiento social de la emoción,

Introducción

En las culturas occidentales individualistas, el sentido común recomienda expresar y

Abstract: This study examined the validity of the Spanish version of the Beliefs about Social Sharing of Emotion Questionnaire, BSEQ (Zech, submitted). This paper describes a study that further evaluates the convergent validity of the scale by examining its relationship with measures theoretically related to social sharing and expression of emotions. A test battery comprising eight questionnaires which measured aspects of emotional expressivity was fulfilled by 390 college students. BSEQ demonstrated good internal consistency and test-retest reliability, and a three-factor structure congruent with the benefits from the expression of emotions: intrapersonal benefits, beneficial effects of non-social sharing, and interpersonal benefits of social sharing. Participant agree more with the intrapersonal than with interpersonal benefits of emotional sharing, and agree less with the benefits of emotional suppression, as expected for subjects sharing an individualistic culture. Results indicated that women, compared to men, believed significantly more in the benefits of social sharing of emotions. We conclude that this Spanish adaptation of the BSEQ is a psychometrically sound measure of the beliefs about social sharing of emotion.

Key words: Emotion, Social Sharing of Emotion

Title: Spanish adaptation of the Beliefs about Social Sharing of Emotion Questionnaire: BSEQ

compartir los sucesos emocionales vividos y sus sentimientos asociados; de hecho, la expresión emocional es uno de los principales procesos implicados en el acto psicoterapéutico. Además, se sabe de la estrecha relación entre la expresión emocional, la salud y el bienestar (Martínez-Sánchez, Páez, Pennebaker y Rimé, 2002).

* Dirigir la correspondencia a: Dr. Francisco Martínez-Sánchez, Dpto. de Psicología Básica y Metodología. Facultad de Psicología. Edificio Luis Vives, Universidad de Murcia. Apartado 4021, 30080-Murcia. SPAIN
e-mail: franms@um.es

© Copyright 2004: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*
Artículo recibido: 2-6-03; Aceptado: 18-3-04.

Tras sentir una emoción, la mayoría de los sujetos la expresa verbalmente (Rimé, Philippot, Boca y Mesquita, 1992; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech y Philippot, 1998), y la comparte con otros entre un 88 y un 96 por ciento de las ocasiones. 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 (Pennebaker, Zech y Rimé, 2001).

El patrón típico de compartimiento 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. Se sabe que el grado de compartimiento social depende, en gran medida de la intensidad de la experiencia afectiva (para una revisión véase Martínez-Sánchez, Páez, Pennebaker y Rimé, 2001).

Se han desarrollado diversos constructos teóricos para describir cómo la gente expresa verbalmente los acontecimientos estresantes vividos (Lepore, Ragan y Jones, 2000), comparte socialmente sus emociones (Rimé et al., 1992, 1998), y revela sus acontecimientos traumáticos (Pennebaker, Hughes y O'Heeron, 1987; Pennebaker, 1989). Del mismo modo, se han desarrollado constructos que describen el proceso inverso, esto es, la inhibición consciente y voluntaria de las emociones, denominada "supresión expresiva" tanto en situaciones privadas (Gross, 1998a; Gross y Levenson, 1993, 1997; Richards y Gross, 1999, 2000) como durante la interacción social (Harris, 2001).

El concepto de uso social compartido o compartimiento social de la emoción formulado inicialmente por Rimé (Rimé, 1989; Rimé et al., 1991) describe el proceso en el que el sujeto describe a un interlocutor un suceso que ha implicado una respuesta emocional. El compartimiento implica, en su forma más abierta, abundantes

detalles relativos a la situación, las respuestas fisiológicas y sentimientos suscitados en el sujeto, mientras que en las formas menos explícitas el compartimiento se realiza de forma menos expresiva y directa.

En general se comparte con varias personas, entre las que se incluyen amigos íntimos, los padres y la pareja. Los receptores varían en sexo y edad; así, mientras que los niños entre 6 y 8 años comparten casi exclusivamente con sus padres, entre los 8 y 12 años se amplía el grupo de destinatarios; de ellos, si bien el noventa por ciento de ellos comparten igualmente con sus padres, la mitad lo hace también con sus hermanos y un tercio con sus amigos (Rimé, Dozier, Vandenplas y Declercq, 1996). Entre adultos de 18 a 33 años el papel de la familia disminuye notablemente, en especial entre los varones, siendo en ambos sexos su pareja con la que con mayor frecuencia se comparte. Entre los 40 y 60 años, las mujeres muestran una más heterogénea y extendida red de revelación, mientras que los hombres comparten casi exclusivamente con su pareja (para una revisión véase Rimé, Philippot, Boca y Mesquita, 1992).

El principal objetivo de este trabajo es la adaptación española del Cuestionario de creencias sobre los efectos del compartimiento social de las emociones, BSEQ. Hipotetizamos que las personas valorarán los efectos positivos de la expresión emocional, sobre los beneficios del autocontrol y la ausencia de revelación, dado que en la cultura individualista occidental se valoran los atributos internos personales, tales como las emociones, así como la expresión abierta de los procesos afectivos frente al estilo de supresión y autocontrol emocional de las culturas colectivistas jerárquicas (Páez y Casullo, 2000).

Se estudian también las actitudes hacia el compartimiento social de las emociones, así como las diferencias de género asociadas a estas actitudes.

Se espera que las mujeres crean, en mayor medida que los hombres, en los beneficios del compartimiento social emocional. Ciertamente, a lo largo del desarrollo, los niños inhiben en mayor medida que las niñas sus emociones (Brody y Hall, 1993). Los estereotipos de género sobre la expresión emocional sostienen que las mujeres hablan más que los hombres de sus emociones; un meta-análisis (Dindia y Allen, 1992) confirma esta suposición; además, las mujeres muestran actitudes más positivas a informar sobre sus estados afectivos (Papirini, Farmer, Clark y Micka, 1990). Por otra parte, las mujeres expresan sus sentimientos principalmente mediante canales verbales y faciales, mientras que los hombres lo hacen preferentemente mediante la conducta y la reactividad fisiológica (Brody y Hall, 1993). Todo ello permite hipotetizar que las mujeres crean en mayor medida en los beneficios del compartimiento emocional; por el contrario, hipotetizamos que los hombres crean en mayor medida en los beneficios de la no revelación de sus sentimientos.

Método

Sujetos

Participaron en este estudio 390 sujetos (106 hombres y 284 mujeres), de edades comprendidas entre los 17 y 29 años (Media= 19,43; DT= 2,23) todos ellos alumnos de la Universidad de Murcia, a quienes se recompensó con un crédito académico por su participación.

Instrumentos

Se adaptó al castellano el *Cuestionario de creencias sobre los efectos del compartimiento social de las emociones, BSEQ* (Zech, enviado), mediante el método de traducción inversa. El BSEQ es un cuestionario que recoge enunciados sobre los

efectos intra e interpersonales percibidos del compartimiento social de las emociones, así como de la no expresión de éstas. Está formado por 31 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert, en la que los sujetos han de responder en una escala de cinco puntos cuyos extremos expresan desde el total desacuerdo con el enunciado del ítem (1), hasta el total acuerdo (5). El BSEQ fue desarrollado (Zech, 2000; Zech y Rimé, enviado) empleando 1077 sujetos de diversas edades y condiciones socio-culturales.

Con el objeto de valorar la validez convergente del BSEQ se emplearon los siguientes instrumentos:

Escala de expresividad emocional – EES- (Kring, Smith, y Neale, 1994). La EES está compuesta por diecisiete ítems que evalúan las diferencias individuales en la expresividad emocional. Posee una estructura unidimensional, así como una alta consistencia interna ($\alpha = .92$).

Cuestionario de expresión emocional – EEQ- (King y Emmons, 1990). El EEQ evalúa, mediante dieciséis ítems, el grado en que el sujeto expresa sus respuestas emocionales. Está compuesto por tres factores que valoran la expresión de las emociones positivas, las negativas, así como de la intimidad. Las propiedades psicométricas, relativas a la fiabilidad y validez de la escala, pueden consultarse en King y Emmons (1990, 1991).

Prueba de comunicación afectiva – ACT- (Friedman, Prince, Riggio y DiMatteo, 1980). La ACT, cuya estructura es unidimensional, evalúa, empleando trece ítems, los componentes no verbales de la expresión emocional implicados en la interacción con los interlocutores. Ha sido validada empleando medidas de expresividad facial y gestual. La escala posee un α de Cronbach de .77.

Cuestionario de expresividad de Berkeley –BEQ- (Gross y John, 1995). Compuesto por dieciséis ítems, valora las diferencias

individuales en expresividad emocional. Está compuesto por tres subescalas: expresividad positiva, negativa e impulso hacia la expresividad. La estructura de la escala ha sido replicada en estudios que han empleado extensas muestras de sujetos (Gross y John, 1995, 1998), así como en estudios sobre expresividad emocional en respuesta a estímulos inducidos experimentalmente en el laboratorio (Gross y John, 1997). Altas puntuaciones en estas escalas indican la tendencia a expresar las emociones.

Escala de alexitimia de Toronto –TAS-20- (Bagby, Parker y Taylor, 1994) en la adaptación española de Martínez-Sánchez (1996). La TAS-20 es un autoinforme compuesto por 20 ítems que evalúa tres factores congruentes con el constructo: dificultad para identificar y expresar sentimientos, así como pensamiento orientado a lo externo. Posee un α de ,78 y una alta fiabilidad test-retest ($r = .71$, $p < .001$) en un periodo de 19 semanas, así como una adecuada validez de constructo y criterio. Altas puntuaciones en la TAS-20 indican la existencia de dificultades para identificar y expresar sentimientos.

Cuestionario de control emocional –ECQ- (Roger y Neshoever, 1987). Este cuestionario evalúa mediante cuarenta ítems cuatro formas de inhibir la expresión de las respuestas emocionales empleando varios tipos de estrategias de control: inhibición emocional, control de la agresión, control beneficioso y práctica del control emocional. Posee una satisfactoria fiabilidad para cada uno de sus factores, cuyos índices varían entre .80 y .91. Rogers y Jamieson (1988) mostraron que las subescalas de control beneficioso y práctica del control emocional poseen capacidad predictiva sobre la reactividad cardíaca en respuesta a estresores inducidos experimentalmente.

Cuestionario sobre la ambivalencia de la expresión emocional –AEQ- (King y Emmons, 1990). Compuesto por veintiocho ítems, el AEQ evalúa la ambivalencia sus-

citada por el deseo de expresar emociones y el recelo causado por las consecuencias que pueden acarrear su expresión. Ha demostrado estar relacionado como diversos índices de salud y bienestar. Está compuesto por dos factores que describen la ambivalencia causada por la expresión de las emociones positivas y negativas. Las propiedades psicométricas, relativas a la fiabilidad y validez de la escala, pueden consultarse en King y Emmons (1990, 1991).

Cuestionario de actitud hacia la expresión emocional –ATE- (Joseph, Williams, Irwing y Cammock, 1994). EL ATE está compuesto por cuatro factores: creencias sobre el sentido, estilo conductual, creencias sobre la expresión y creencias sobre las consecuencias. Todos ellos permiten obtener una medida de la actitud hacia la expresión emocional. El ATE ha mostrado la capacidad de predecir significativamente las respuestas emocionales en respuesta al estrés (Joseph et al., 1997).

Altas puntuaciones en las escalas precedentes indican mayor autocontrol expresivo y ambivalencia emocional.

Procedimiento

Los sujetos fueron invitados a responder a una batería de cuestionarios, con el objetivo de adaptar el cuestionario de creencias sobre los efectos del compartir social de las emociones.

Inicialmente realizamos el análisis factorial del BSEQ, 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).

Resultados

Análisis factorial

Sobre la matriz de correlaciones del BSEQ aceptamos el criterio de Stevens (1986) de 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*).

Tabla 1. Estructura factorial del BSEQ

Ítem	Beneficios intrapersonales de compartir las emociones	F1	F2	F3
25	Hablar de un acontecimiento emocional te permite conocerte mejor	.714		
6	Hablar de un suceso emocional permite conocerse mejor a sí mismo	.704		
15	Hablar de un acontecimiento emocional ayuda a verlo con mayor claridad	.696		
26	Hablar de un hecho emocional hace que veas más claramente lo que ocurrió	.668		
19	Hablar de un hecho emocional ayuda a enfrentar mejor las propias emociones	.626		
11	Hablar de una experiencia emocional te permite saber si reaccionaste correctamente ante él	.591		
8	Hablar de las propias emociones te hace sentirte mejor	.581		
16	Hablar de un hecho emocional te permite saber si estaba justificado sentir las emociones que sentiste	.566		
5	Contar un acontecimiento emocional provoca alivio	.548		
31	Contar un asunto emocional permite desahogarte	.461		
1	Hablar de un suceso emocional es útil	.367		
30	Hablar de un acontecimiento emocional permite verbalizar lo que sentimos	.366		
Beneficios de la no expresión social de las emociones			.776	
13	Guardar en secreto un acontecimiento emocional evita que los otros puedan rechazarte		.776	
14	Guardar en secreto un suceso emocional evita que los demás te hagan reproches		.752	
22	Ocultar un acontecimiento emocional evita que otros te miren de manera rara		.741	
21	Guardar en secreto un suceso emocional evita que te puedan poner en ridículo al contarlo		.734	
24	Revelar a los demás las propias emociones es un signo de debilidad		.568	
10	Deberían ocultarse los sucesos emocionales para evitar que los otros les quiten importancia		.563	
4	Hablar con otros de las propias emociones te hace vulnerable		.532	
7	Hablar con otros de las propias emociones es enfermizo		.513	
29	Hablar de un acontecimiento emocional agobia a quien te escucha		.380	
2	Cuando uno habla de sus emociones, los demás no suelen comprenderlas		.351	
20	Mantener en secreto un acontecimiento emocional te ayuda a darle menos vueltas		.350	
Beneficios interpersonales de compartir las emociones				
27	Contar una experiencia emocional permite crear vínculos de confianza con otros			.726
28	Hablar de un asunto emocional permite sentirse comprendido por otros			.676
23	Cuando uno habla de un suceso emocional provoca la simpatía de quien te escucha			.656
17	Hablar con otros de un suceso emocional facilita hacer buenas relaciones, hacer amigos			.622
9	Hablar de tus emociones te permite saber la opinión de otros			.548
18	Contar un acontecimiento emocional te hace revivir nuevamente las emociones que sentiste			.350
3	La gente necesita compartir sus experiencias emocionales con los demás			.348
Valor propio		6.60	3.66	1.84
% de la Varianza		21.29	11.81	5.95

La matriz factorial obtenida, seleccionando finalmente la solución de tres factores, dada su mayor congruencia teórica con el constructo que evalúa, explica el 39,06% de la varianza total. Dicha solución factorial se mostró virtualmente idéntica a la obtenida en los estudios originales de desarrollo del cuestionario, en los que se empleó, por otra parte, idéntico procedimiento de análisis factorial. El primer factor, denominado *Beneficios intrapersonales de compartir las emociones*, acumula el 21,29% de la varianza, éste describe las creencias sobre los beneficios intrapersonales del compartimiento de las emociones. Está formado por doce ítems (1, 5, 6, 8, 11, 15, 16, 19, 25, 26, 30 y 31), que recogen enunciados tales como “Hablar de un acontecimiento emocional te permite conocerte mejor” (ítem 25), o “Hablar de un acontecimiento emocional ayuda a verlo con mayor claridad” (ítem 15), que se corresponde teóricamente con los beneficios de reevaluar un acontecimiento afectivo (Greenberg, 1993).

El segundo factor, denominado *Beneficios de la no expresión social de las emociones*, acumula el 11,81 de la varianza, describe la actitud o creencia sobre los beneficios derivados de la ausencia de expresión social emocional. Está compuesto por once ítems (2, 4, 7, 10, 13, 14, 20, 21, 22, 24, 29), entre los que se incluyen, por ejemplo: “Guardar en secreto un acontecimiento emocional evita que los otros puedan rechazarte” (ítem 13) que evalúa la evitación de la expresión por miedo al rechazo (Kelly y McKillop, 1996).

Por su parte, el tercer factor, denominado *Beneficios interpersonales de compartir las emociones*, acumula el 5,95% de la varianza, está compuesto por ocho ítems (3, 9, 12, 17, 18, 23, 27 y 28) y describe los beneficios interpersonales del compartir social de las emociones. Recoge enuncia-

dos tales como “Contar una experiencia emocional permite crear vínculos de confianza con otros” (ítem 27) o “Contar una experiencia emocional te permite informar a otros acerca de lo que sucedió (ítem 12), teóricamente congruente con la función de diseminación del estado personal hacia los demás (Rimé et al., 1998).

Es preciso señalar que doce de los ítems (2, 4, 7, 10, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 24 y 29) que componen el cuestionario están formulados en forma inversa, con el objeto de minimizar el efecto de aquiescencia.

En la Tabla 2 se presentan puntuaciones normativas, en centiles, obtenidas a partir de la muestra total y, de forma separada, para hombres y mujeres.

Tabla 2. Puntuaciones centiles del BSEQ para la muestra total y las submuestras de hombres y mujeres.

Centil	Total	Hombres	Mujeres
	N = 390	n = 106	n = 284
1	76	80	73
5	96	92	98
10	101	96	105
20	110	106	113
25	112	107	116
30	114	111	117
40	118	112	120
50	121	116	122
60	125	120	125
70	127	126	128
75	129	127	130
80	131	131	132
90	135	133	135
95	136	136	138
99	141	143	141

Fiabilidad

Los índices de fiabilidad obtenidos muestran una notable consistencia interna del instrumento, siendo $\alpha = .77$, para el total de la escala y $.84$, $.81$ y $.72$ la fiabilidad para cada uno de los tres factores respectivamente, similares a los obtenidos en la esca-

la original (.80, .77 y .71 respectivamente). Con el objeto de valorar la fiabilidad por el procedimiento test-retest, se utilizaron las puntuaciones de 60 sujetos (30 hombres y 30 mujeres) que completaron el BSEQ en dos ocasiones, en un período de 7 semanas entre la primera y la segunda aplicación, los resultados mostraron una alta fiabilidad test-retest ($r = .72$; $p < .001$).

Validez convergente

Con el objeto de valorar la validez convergente del BSEQ, aplicamos un conjunto de cuestionarios que concurren teóricamente con el constructo de la expresión emocional. Todos ellos valoraran la actitud positiva del sujeto respecto a la expresión abierta

de las emociones hacia los otros. La matriz de correlaciones muestra correlaciones significativas con todos los cuestionarios, por cuanto se observa una relación positiva y significativa entre las creencias positivas de compartir socialmente las emociones y los cuestionarios que evalúan la capacidad para expresar las emociones.

Otro grupo de cuestionarios empleados valoraran desde la incapacidad para identificar y expresar sentimientos (TAS-20) hasta la ambivalencia relacionada con su expresión (AEQ). La matriz de correlaciones muestra correlaciones negativas significativas con todos los cuestionarios (ver tabla 3).

Tabla 3. Validez convergente del BSEQ

	BSEQ-F1	BSEQ-F2	BSEQ-F3	BSEQ
EES	.27***	.45***	.15*	.45***
EEQ	.30***	.31***	.15*	.37***
ACT	.17**	.20**	.12*	.24***
BEQ	.26***	.25***	.19**	.33***
TAS-20	-.13***	-.41***	-.14*	-.33***
ECQ	-.18**	-.30***	-.09	-.28***
AEQ	-.07	-.38***	-.08	-.26***
ATE	-.32***	-.56***	-.14*	-.52***

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

Siendo:

BSEQ-F1 = Beneficios intrapersonales de la expresión social emocional

BSEQ-F2 = Beneficios de la no expresión social emocional

BSEQ-F3 = Beneficios interpersonales de la expresión social emocional

EES = Escala de expresividad emocional

EEQ = Cuestionario de expresión emocional

ACT = Cuestionario de comunicación afectiva

BEQ = Cuestionario de expresividad de Berkeley

TAS-20 = Escala de alexitimia de Toronto

ECQ = Escala de expresividad emocional

AEQ = Cuestionario sobre la ambivalencia de la expresión emocional

ATE = Cuestionario de actitud hacia la expresión emocional

Finalmente analizamos el comportamiento en cada uno de los factores atendiendo al género, comprobando la existen-

cia de diferencias significativas en el primer factor del BSEQ, *Beneficios intrapersonales de compartir las emociones* (tabla

4) por cuanto las mujeres obtienen mayores puntuaciones en éste ($t= 2,88$; $p= ,005$); en otras palabras, las mujeres creen en mayor medida que los hombres en los beneficios intrapersonales de compartir socialmente las emociones; del mismo modo, en la puntuación total del cuestionario también puntúan significativamente más alto las mujeres que los hombres ($t= 2,93$; $p= ,006$). Mientras que en el segundo factor (*Beneficios de la no expresión social de las emociones*) obtuvimos una significación marginal ($t= 1,83$; $p= ,068$), en el tercer factor

(*Beneficios interpersonales de compartir las emociones*) no se observaron diferencias en relación al género. Es decir, aunque ambos sexos no difieren en su percepción de las ventajas sociales de compartir las emociones, las mujeres valoran ligeramente más que los hombres los beneficios del auto-control. Revisiones meta-analíticas han encontrado que las mujeres están más de acuerdo con todo tipo de afrontamiento, tanto de confrontación como de evitación, coherentemente con estos resultados (Paez y Casullo, 2000).

Tabla 4. Estadística descriptiva y prueba de comparación de medias de las puntuaciones obtenidas en el BSEQ atendiendo al género

Factor	Total de la muestra N=390	Hombres N=106	Mujeres N=284	t	p
	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)		
BSEQ-F1	49.26 (6,61)	47.40 (7.43)	50.17 (6.03)	2.88	.005
BSEQ-F2	42.97 (6,87)	41.82 (7.92)	43.54 (6.27)	1.83	.068
BSEQ-F3	27.32 (4,12)	26.92 (4.42)	27.52 (3.98)	1.01	.311
Total	119.56 (12,82)	116.15 (13.89)	121.23 (12.00)	2.93	.006

Nota:

BSEQ-F1: Beneficios intrapersonales del compartir las emociones

BSEQ-F2: Beneficios de la no expresión social de las emociones

BSEQ-F3: Beneficios interpersonales del compartir las emociones

Discusión y conclusiones

El BSEQ evalúa las creencias sobre los efectos del compartimiento social de las emociones. El análisis factorial muestra que su estructura factorial está compuesta por tres dimensiones: (1) creencias sobre los beneficios intrapersonales de la expresión social emocional, (2) creencias sobre los beneficios de la no expresión social emocional y (3) creencias sobre los beneficios interpersonales de la expresión social emocional.

Las relaciones obtenidas entre el BSEQ y los cuestionarios que evalúan la expresión e inhibición emocional confieren al cuestionario una adecuada validez convergente. Confirmando que los sujetos creen

mayoritariamente en los beneficios del compartimiento social de las emociones.

Globalmente, los resultados obtenidos en la adaptación española del BSEQ coinciden sustancialmente con los obtenidos durante el proceso de creación del cuestionario original, no en vano, la muestra empleada en el estudio original fue muy similar en su composición a la utilizada en este estudio. Por otra parte, la estructura factorial es similar a la obtenida por Zech (enviado), así como sus índices de fiabilidad.

Como preveíamos, las personas valoran los beneficios de la revelación sobre el ocultamiento del estado emocional, confirmando una vez más el dominio de un estilo alexorréico (de expresión verbal y no

verbal emocional intensa) en las culturas individualistas como la nuestra. Estos resultados se replicaban en una muestra belga. La muestra belga, mostrando un perfil similar, se caracterizaba por estar más de acuerdo que la muestra española con los beneficios intrapersonales del compartir emocional, lo que es coherente con el mayor individualismo cultural dominante en el contexto belga en comparación con el español (Zech, 2000).

Los resultados obtenidos en relación a la variable género confirman la creencia general en que las mujeres muestran una actitud más positiva hacia la expresión emocional (Gross y John, 1995), y creen en mayor medida en los beneficios de compartir las emociones (Zech, enviado), que los hombres. También creen en mayor medida, sin embargo, en los beneficios del autocontrol emocional, sugiriendo que las mujeres valoran más, en general, todo tipo de afrontamiento emocional, coherentemente con las revisiones meta-analíticas sobre diferencias de género en afrontamiento. Sin embargo, la interpretación de este hecho es, ciertamente, más compleja. En cualquier caso, las mujeres rememoran con mayor facilidad acontecimientos emocionales, más intensamente (Seidlitz y Diener, 1998) y frecuentemente que los hombres (Davis, 1999).

Las interpretaciones tradicionales han atribuido este hecho a las reglas, socialmente aprendidas durante la infancia, de expresión afectiva (Malatesta y Havilan, 1982). Sin embargo, otras interpretaciones (Brody y Hall, 1993) acentúan no sólo la existencia de diferencias de género en la expresión sino también en la propia experiencia subjetiva emocional, lo que conlleva que la mujer sea más reactiva a estímulos emocionales que el hombre y muestre

mayores niveles de intensidad afectiva (Fujita, Diener y Sandvik, 1991) y por ende utilice más formas de afrontamiento.

El empleo de instrumentos como el BSEQ posibilita el establecimiento de relaciones funcionales entre el compartimiento social de las emociones y sus repercusiones en diversos contextos. Su utilidad está avallada por los estudios que han demostrado, por ejemplo, que las parejas con bajos niveles de comunicación afectiva muestran altos niveles de insatisfacción marital (Gottman Levenson, 1988); del mismo modo, se conocen los bajos niveles de expresión y compartimiento presentes en diversas psicopatologías (Keltner y Kring, 1998), por ejemplo en la depresión (Gotlib, 1992). Por el contrario, la capacidad y aptitud positiva hacia la expresión social emocional se ha relacionado con el desarrollo de las capacidades de filiación, integración social, empatía e intimidad (Harker y Keltner, 2001; Laurenceau et al., 1998; Hornstein y Truesdell, 1988; Laurenceau, Barrett, y Peitromonaco, 1998). Finalmente, se ha comprobado también su capacidad, como elemento central en el apoyo social, para reducir significativamente la reactividad cardiovascular al estrés (Glynn, Christenfeld y Gerin, 1999) y en general como un proceso que mejora la integración social (Zech, 2000).

No deja de ser paradójico que las personas crean en mayor medida en los beneficios psicológicos del compartir, cuando la evidencia es más estable y clara para los beneficios interpersonales (Zech, 2000), si bien este hecho es comprensible dada la creencia en los efectos intrapersonales catárticos positivos de la expresión emocional con el *ethos* cultural individualista dominante en nuestra cultura.

Referencias

- Bagby, R.M., Parker, J.D. y Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Brody, L. R. y Hall, J. A. (1993). Gender and emotion. En M. Lewis y J. M. Havilland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 447-460). New York: Guilford Press.
- Davis, P. J. (1999). Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 498-510.
- Dindia, K. y Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112, 106-124.
- Friedman, H.S., Prince, L.M., Riggio, R.E. y DiMatteo, M.R. (1980). Understanding and assessing nonverbal expressiveness. The affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(2), 333-351.
- Fujita, F., Diener, E. y Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Glynn, L. M., Christenfeld, N. y Gerin, W. (1999). Gender, social support, and cardiovascular responses to stress. *Psychosomatic Medicine*, 61, 234-242.
- Gotlib, I. H. (1992). Interpersonal and cognitive aspects of depression. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 149-154.
- Gottman, J. M. y Levenson, R. W. (1988). The social psychophysiology of marriage. En P. Noller y M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction*. (pp. 182-200). Clevedon: Multilingual Matters.
- Greenberg, L. S. (1993). Emotion and change processes in psychotherapy. En M. Lewis y J. M. Havilland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 499-510). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. y John, O. (1995). Facets of emotional expressivity: three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568.
- Gross, J. J. y John, O. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-report, peer rating, and behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 435-448.
- Gross, J. J. y John, O. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170-191.
- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Harker, L. y Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112-124.
- Harris, C. R. (2001). Cardiovascular responses of embarrassment and effects of emotional suppression in a social setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 886-897.
- Hornstein, G. A. y Truesdell, S. E. (1988). Development of intimate conversation in close relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(1), 49-64.
- Joseph, S., Dalgleish, T., Williams, R., Yule, W., Thrasher, S. y Hodgkinson, P. (1997). Attitudes towards emotional expression and post-traumatic stress in survivors of the *Herald of Free Enterprise* disaster. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 133-138.
- Joseph, S., Williams, R., Irwing, P. y Cammock, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 6, 869-875.
- Kelly, A. E. y McKillop, K. J. (1996). Consequences of revealing personal secrets. *Psychological Bulletin*, 120, 450-465.
- Keltner, D. y Kring, A. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2, 320-342.
- King, L. y Emmons, R. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 864-877.
- King, L. y Emmons, R. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality*, 26, 85-102.

- Kline P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. London: Routledge.
- Kring, A. M., Smith, D. A. y Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Laurenceau, J., Barrett, L. F. y Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure and partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.
- Lepore, S. J., Ragan, J. D. y Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 499-508.
- Malatesta, C.Z. y Haviland, J.M. (1982). Learning display rules: the socialization of emotion expression in infancy. *Child Development*, 53, 991-1003.
- Martínez-Sánchez, F. (1996). Adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y Salud*, 7(1), 19-32.
- Martínez-Sánchez, F., Fernández-Abascal, E.G y Palmero, F. (2002). Teorías emocionales. En F. Palmero, E.G. Fernández-Abascal, F. Martínez-Sánchez y M. Chóliz (Eds.). *Psicología de la Motivación y la Emoción* (pp. 289-332). Madrid: McGraw-Hill.
- 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., Páez, D., Pennebaker, J.W. y Rimé, B. (2002). Emoción y salud. En F. Palmero, E.G. Fernández-Abascal, F. Martínez-Sánchez y M. Chóliz (Eds.). *Psicología de la Motivación y la Emoción* (pp. 515-540). Madrid: McGraw-Hill.
- Paez, D. y Casullo, M. (2000). *Cultura y Alexitimia*. Buenos Aires: Paidós.
- Papirini, D. R., Farmer, F. F., Clark, S. M. y Micka, J. C. (1990). Early adolescent age and gender differences in patterns of emotional self-disclosure to parents and friends. *Adolescence*, 25, 959-976.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). New York: Academic Press.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F. y O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Zech, E. y Rimé, B. (2001). *Disclosing and Sharing Emotion: Psychological, Social and Health Consequences*. En M.S. Stroebe, W. Stroebe, R.O. Hansson, y H. Schut (Eds.) *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 517-539). Washington DC: American Psychological Association.
- Richards, J. M. y Gross, J. J. (1999). Composure at any cost?. The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033-1044.
- Richards, J. M. y Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
- Rimé, B. (1989). Le partage social des émotions. En B. Rimé y K. R. Scherer, (Eds.), *Les émotions* (pp. 271-303). Neufchâtel et Paris: Delachaux et Niestlé.
- Rimé, B., Dozier, S., Vandenplas, C. y Declercq, M. (1996). Social sharing of emotion in children. En N. Frijda (Ed.) *ISRE 96. Proceedings of the IXth Conference of the International Society for Research in Emotion* (pp. 161-163). Toronto, Ontario: ISRE.
- 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.
- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P. y Boca, S. (1991). Beyond the emotional event: six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435-65.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S. y Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. En W. Stroebe y M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 3, pp. 225-258). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Roger, D. y Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: the role of extraversion, neuroticism and emotional control. *Personality and Individual Differences*, 9, 721-726.
- Roger, D. y Nesselhoever, W. (1987). The construction and preliminary validation of a scale for measuring emotional control. *Personality and Individual Differences*, 8(4), 527-534.

- Seidlitz, L. and Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 262-271.
- Stevens, J. (1986). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zech, E. & Rimé, B. (enviado). Verbal expression of emotional experiences: Effects on emotional recovery and perceived benefits. Manuscrito enviado para publicación. Universidad de Lovaina, Louvain-la-Neuve, Bélgica.
- Zech, E. (2000). *The effects of the communication of the emotional experience*. Tesis doctoral no publicada. Facultad de Psicología: Universidad Católica de Lovaina, Bélgica.
- Zech, E. (enviado). Lay people's beliefs about the intra- and interpersonal effects of social sharing: A preliminary investigation of the belief that "talking helps".