

GALERÍA DE PAPEL. SERIE "LIBROS ALTERADOS". BELINDA CETA (2016)

EMOCIONES Y POLÍTICA: la fuerza de la esperanza

El presente trabajo de investigación buscó conocer la prevalencia de emociones básicas en Venezuela. Se levantaron 2.534 respuestas durante los meses de junio a septiembre de 2015 y 568 después del 6D, con el apoyo de estudiantes de Comunicación Social y Ciencias Sociales de la UCAB cursantes de la asignatura Psicología Social. Partimos de la clasificación de las emociones propuesta por Plutchick (1980), preguntamos: ¿cuál emoción predomina en Ud. en este momento: miedo, esperanza, rabia, tristeza, resignación, alegría, repugnancia, expectativa? El estudio incluyó un muestreo por cuotas de sectores de clase media y baja de Caracas y capitales de diez estados del país.

The present investigation sought to determine the prevalence of basic emotions in Venezuela. 2.534 answers were raised after 6D in 2015 from July to September, with the support of students from the majors Mass Communication and Social Sciences in the Catholic University Andrés Bello who were enrolled in the subject Social Psychology. We started from the classification of emotions proposed by Plutchick (1980), we asked the following question: Which emotion takes over you at this moment: fear, hope, anger, sadness, resignation, joy, disgust, expectation? The United Nations Study sampling included: middle and lower class sectors in the Capital Caracas and 10 other states.

YORELIS J. ACOSTA

INTRODUCCIÓN

Ver las caras y escuchar los diálogos de los venezolanos en diferentes espacios nos permite recolectar información valiosa sobre sus opiniones, preocupaciones, percepciones, enfermedades, carencias y alegrías. En este sentido nos propusimos identificar las emociones que prevalecen en un grupo importante de venezolanos como ejercicio académico en la materia Psicología Social para los estudiantes de Comunicación Social y Sociología de la UCAB y analizar su connotación psicosocial. La investigación en extenso se presentó en la IX Lectura sociológica de la Venezuela actual de la Escuela de Ciencias Sociales

de la misma universidad, en octubre-2015 y está publicada en detalle en las memorias del evento bajo el título "Mapa Emocional de Venezuela". Para el presente trabajo se agregan datos recolectados después de las elecciones parlamentarias del 6D-2015.

El tema es relevante debido a las relaciones existentes entre las emociones y sus consecuencias en la salud física, psicológica y social. Los vínculos entre emoción y salud en su concepción más dilatada (física, psicológica y social), según la Organización Mundial de la Salud han sido ampliamente demostrados (Barra, 2003; Garrido, 2006; García, 2010; Vecina, 2006).

En relación a la salud, el predominio de emociones negativas afecta la vulnerabilidad de las personas a contraer enfermedades porque debilita la eficacia de ciertas células inmunológicas así como también influye en su desarrollo, agravamiento y cronicidad; mientras que el predominio de emociones positivas es beneficioso para la recuperación de la enfermedad y restituir la salud.

Identificar una emoción conlleva también a identificar la expresión en sus diferentes dimensiones. Por ejemplo; biológicamente, tenemos las expresiones faciales, activación de músculos, la voz, la actividad del sistema neurológico y endocrino, entre otros.

Barra (2003), enumera investigaciones que identifican ciertas emociones dañinas para la salud como la rabia, ansiedad, hostilidad y estrés; estas pueden afectar la probabilidad, inicio y progresión de diversas enfermedades, como afecciones cardíacas, cáncer, artritis, SIDA, hipertensión arterial, entre otras. Asimismo, los estados emocionales negativos pueden prolongar las infecciones y retardar la cicatrización de heridas y hacer al individuo más vulnerable a diversas enfermedades menores y mayores.

Otro grupo de investigaciones aporta vínculos entre los estados emocionales y los estilos de vida, ya que se correlacionan con el disfrute o no de salud. Estilos positivos como el optimismo se relacionan con la salud y los buenos hábitos, mientras que la hostilidad se relaciona negativamente con la salud.

A nivel psicológico, las emociones negativas alteran la atención, hacen subir o disminuir el rango de ciertas conductas, sirven como guía de respuestas al individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. De igual manera, cada emoción tiene una expresión conductual, no-verbal, motivacional, fisiológica, experimental y cognitiva, que será positiva en unas emociones y negativa en otras.

Identificar una emoción conlleva también a identificar la expresión en sus diferentes dimensiones. Por ejemplo; biológicamente, tenemos las expresiones faciales, activación de músculos, la voz, la actividad del sistema neurológico y endocrino, entre otros. Conductualmente, nos posicionan en relación al entorno, nos impulsan hacia

ciertas personas, objetos, acciones, ideas o nos alejan de otros. Adicionalmente, las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseen ciertas características invariables y muestran variaciones e intensidades entre individuos, grupos y culturas.

A nivel cognitivo, las emociones positivas permiten una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información. El resultado de esta forma de pensar hace más creativa la solución de problemas y más acertados y sensatos los juicios y la toma de decisiones, adicionalmente se propician formas de pensar que amplían el rango de respuestas posibles ante la vida (Carnevale y Isen, 1986; Isen, 1993; Isen, Nygren y Ashby, 1988; Lyubomirsky, King y Diener, 2005; citado por Vecina, M. 2006). Las emociones positivas también contribuyen a hacer más resistentes a las personas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica (Aspinwal, 2001; Carver, 1998; Lazarus, 1993; Lazarus, 1993; Lyubomirsky, King y Diener, 2005; citado por Vecina, M. 2006).

En relación a la vida social, las emociones influyen la percepción e interpretación de la realidad y, en consecuencia, los comportamientos desplegados ante ciertas circunstancias. Cuando predominan las emociones positivas se favorece el desarrollo y crecimiento personal y la conexión social, se desarrollan mejores habilidades para generar vínculos entre personas y el aprendizaje de conductas de ayuda. Un estado afectivo positivo, favorecido por la experiencia de emociones positivas, llevaría a un pensamiento abierto, integrador, creativo y flexible, que facilitaría el afrontamiento eficaz de la adversidad y que a su vez incrementaría los niveles de cohesión social y de bienestar futuros (Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002).

En resumen, el predominio de emociones positivas en la vida tiene repercusiones en diferentes niveles, estas influyen directamente en nuestra salud, en el bienestar psicológico, en la creatividad, la resiliencia, en la percepción e interpretación del mundo que nos rodea, en nuestras cogniciones y en las estrategias que diseñemos para enfrentar las diferentes situaciones de la vida.

Es un tema importante que junto a las condiciones de vida actuales, debe llamar la atención y generar propuestas de abordaje debido a la incidencia en la población; por tanto, decidimos conocer la prevalencia de emociones en Venezuela y analizar sus repercusiones psicosociales.

PERSPECTIVAS TEÓRICAS EN EL ESTUDIO DE LAS EMOCIONES

Existe una larga tradición en el estudio de las emociones al que podemos acercarnos desde diferentes perspectivas, entre las que tenemos las teorías psicológicas, sociológicas y culturales.

Desde la Psicología, la revisión de investigaciones apunta a identificar dos tendencias contrapuestas; por un lado, los estudios que hacen énfasis en lo físico, siguiendo el modelo de las ciencias naturales que buscan explicaciones en variables internas a la persona; y por otro lado, los estudios donde prevalecen las explicaciones en las variables externas o culturales. Fernández Christlieb (1994) las esquematiza en teorías sensoriales, sentimentales, conductuales, gestuales, ambientales y lingüísticas.

Los estudios más recientes de la Psicología (Fredrickson, 2003, Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) han hecho énfasis en el estudio de las emociones positivas por considerar que el cultivo de estas es un valioso recurso terapéutico y también un medio para transformar la vida ordinaria de muchas personas en algo plenamente satisfactorio y con sentido. Como ya señalamos, las emociones positivas tienen la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para futuros momentos de crisis.

Estos autores consideran que experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos a mediano y largo plazo, en la medida en que prepara a los individuos para tiempos futuros más duros. En esta misma línea encontramos la investigación y producción que conduce la colega María Elena Garassini y su equipo de trabajo en la Universidad Metropolitana de Caracas (2010, 2014).

Desde la aproximación sociológica, encontramos en las obras de grandes exponentes de la sociología, como A. Comte, V. Pareto, E. Durkheim o M. Weber, aspectos afectivos en sus estudios. Sin embargo, como correspondía a la época, estas emociones ocupaban un lugar marginal y sus aportes a la Sociología de las Emociones no fueron suficientes para perfilarla como una subárea de estudio.

Más recientemente, Eduardo Bericat (2000) nos indica que la teoría sociológica de la emoción, sigue siendo una subdisciplina desconocida en muchos ámbitos académicos y comunidades científicas. Este autor propone tres líneas de trabajo que la Sociología tiene ante sí, al considerar como uno de sus objetos de estudio la realidad emocional de los seres y su lugar en las estructuras sociales. Estos tres campos son: la sociología “de” la emoción, la sociología “con” emociones, y la emoción “en” la sociología. Aquí podemos situar los trabajos de la teoría interrelacional de Kemper (1978), los trabajos sobre el actor social consciente y sintiente de Arlie R. Hochschild (1975), los de Sennett (1972) sobre vivencia emocional y estructura de clases y la comprensión social de los sentimientos de vergüenza y orgullo de Thomas J. Scheff (1979).

Desde los Estudios Culturales, estos se interesan por las diferencias o semejanzas existentes entre grupos y culturas. Ejemplos son los trabajos de Markus y Kitayama (1991) quienes señalan que la distinción entre experimentar y expresar las emociones parece ser relevante en muchas culturas y plantean cuatro relaciones lógicas entre la experiencia y la expresión emocional, mientras que Mesquita y Frijda (1992) estudian las reacciones verbales y subjetivas y los procesos de regulación y afrontamiento emocional relacionados con la variabilidad cultural. La perspectiva de las representaciones sociales de las emociones entra en este tipo de estudios, que enfatizan el conocimiento general de las relaciones sociales, normas y valores, y las diferencias entre culturas respecto de las representaciones de la experiencia

Estos autores consideran que experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos a mediano y largo plazo, en la medida en que prepara a los individuos para tiempos futuros más duros.

emocional, lo cual es fundamental para entender cómo la emoción está involucrada en las realidades sociales (Páez y Vergara, 1995; citado por Zubieta, 1998).

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

No resulta fácil definir qué son las emociones y no pretendo profundizar en este debate que incluye la precisión de sus dimensiones, origen, estructura interna, entre otros. Sin embargo, una vez revisadas las teorías y definiciones, asumimos la definición de Diener (1994), quien señala que las emociones son reacciones psicofisiológicas organizadas que se producen en el sujeto ante informaciones del ambiente que son relevantes para él y contienen elementos conductuales, no-verbales, motivacionales, fisiológicos, experimentales y cognitivos.

TIPOS DE EMOCIONES

La mayoría de las investigaciones usan cuatro criterios para diferenciar las emociones primarias de las secundarias. Las primeras deben: a. ser evidentes en todas las culturas; b. contribuir a la supervivencia; c. estar asociadas a una expresión facial distinta; d. ser evidentes en primates no humanos. Las secundarias son aquellas que solo se encuentran en algunas culturas; son muchas más que las primarias, pero tampoco existe consenso de cuáles o cuántas son.

Para el presente ejercicio académico hemos tomado la clasificación propuesta por Plutchik (1980), de ocho emociones básicas: temor, sorpresa, tristeza, repugnancia, enojo, expectativa, alegría y aceptación-resignación. Cada una de estas emociones nos ayuda a ajustarnos a las demandas de nuestro entorno de manera diferente.

ANTECEDENTES EN EL ESTUDIO DE LAS EMOCIONES EN VENEZUELA

A pesar de lo relevante del tema, hay muy pocas investigaciones que aborden el tema en años recientes. Acosta (2012) estudia la salud mental e identifica los factores que más afectan a los venezolanos. Los resultados apuntan a demostrar una relación entre factores sociales negativos y los aspectos psicológicos y físicos que deterioran el estado de ánimo, la calidad de vida y el bienestar

general. Fátima Dos Santos (2014) identifica las emociones que experimentan los caraqueños ante los problemas económicos que los afectan, estas son: impotencia, tristeza, ansiedad, rabia, desánimo y miedo, de acuerdo con lo expresado por los participantes del estudio.

En la Universidad Metropolitana, encontramos dos tesis de grado de la escuela de Psicología que abordan el tema de la crisis económica y las emociones, tuteladas por el colega Ángel Paz. Las tesis estudian los vínculos entre la escasez de alimentos, las colas y el comportamiento de compra de alimentos, medicinas e insumos básicos con la satisfacción-disponibilidad de los productos (Lombana, E. y Pérez, P. 2015). Finalmente, algunas encuestadoras incluyen preguntas sobre la emocionalidad de los encuestados vinculadas al contexto y percepción sobre la situación económica del país.

¿POR QUÉ ESTUDIAR LAS EMOCIONES EN LA VENEZUELA ACTUAL?

La importancia de estudiar las emociones ya ha sido desarrollado en apartados anteriores, pero su estudio en nuestro país es fundamental por las razones que se enumeran a continuación:

- ▶ Observar las caras de los venezolanos en los diferentes espacios tanto en Caracas como en el interior del país. Las caras y sus expresiones denotan con mucha frecuencia preocupación, tristeza y dolor. En base a las teorías fisiológicas se pueden identificar las emociones experimentadas a través del reconocimiento del registro fisiológico de las expresiones faciales (Fernández, Dufey y otros, 2007). Ver anexo 1.
- ▶ La queja social invadió todos los espacios de la vida social del venezolano. No hay lugar ni grupo que pase en algún momento de su conversación por enumerar las dificultades y preocupaciones cotidianas. Lo que en otros países como Argentina y México ha dado origen a estudios, en Venezuela se volvió un acto rutinario. En otras latitudes la queja se considera: 1) expresión de dolor; 2) una manifestación de disconformidad, disgusto o descontento (Valdés-Salgado, Molina-Leza y otros, 2001; Palavecinos, Martín, y otros, 2008).

¿CUÁL ES LA EMOCIÓN QUE PREDOMINA EN UD. HOY?

1	2	3	4	5	6	7	8
Miedo	Esperanza	Rabia-molestia	Tristeza	Resignación-Aceptación	Alegría	Repugnancia	Expectativa

Otro: _____

Dos cambios fueron necesarios. 1. Agregar la categoría *otro*, para escribir otra emoción indicada por algunas personas que consideraron imposible ubicarse en las casillas definidas; 2. Cambiar la categoría *sorpresa* por *esperanza*, ya que interesaba conocer la presencia de esta emoción mucho más conocida, ligada también a otro concepto como la desesperanza.

En segundo lugar, se realizaron entrevistas semiestructuradas. Se contactó a profesionales que viven en los estados Cojedes, Sucre, Carabobo y Táchira que fueron instruidos en relación a la recolección y procesamiento de la información, así como al registro de incidentes, información valiosa para la investigación y los testimonios seleccionados en sus áreas geográficas.

Las entrevistas exploraron aspectos relacionados a las actividades realizadas por los colaboradores, espacios de trabajo y de acción pública, registros de situaciones, recolección de información por otras fuentes escritas y medios digitales.

CUADRO N° 1. RESPUESTAS EXPRESADAS EN PORCENTAJES POR ESTADOS, ASÍ COMO EL NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS OBTENIDAS POR REGIÓN.

	Emoción y porcentajes %		N° total de respuestas
Anzoátegui	Rabia 35,7%	Expectativa 19,2%	182
Amazonas	Expectativa 20%	Miedo 16%	100
Carabobo	Tristeza 37,2 %	Expectativa 21,6%	102
Caracas	Esperanza 21,5%	Tristeza 17,21%	947
Cojedes	Miedo 23%	Rabia 18%	100
Lara	Esperanza 35,8%	Tristeza 29,4%	293
Nva. Esparta	Miedo 30%	Tristeza 16,6%	60
Portuguesa	Aceptación 38,4%	Rabia 21,9%	260
Sucre	Esperanza 29,2%	Alegría 29,1%	53
Yaracuy	Expectativa 23%	Esperanza 21,6%	139
Zulia	Tristeza 39,6%	Rabia 25,5%	298

- ▶ Los testimonios: en la realización de observaciones de la vida cotidiana, en la recolección de testimonios a través de entrevistas, así como los muros de portales como Facebook, sirven para expresar el malestar, experiencias negativas y preocupaciones. Ver Anexo N° 2.
- ▶ El ejercicio académico y la práctica de la Psicología Social. En el ejercicio docente de la materia Psicología Social, busco que mis estudiantes se acerquen a la realidad social y encuentren situaciones prácticas ligadas a los contenidos de la materia y sus carreras.

EL ESTUDIO

Tuvo como objetivo identificar las emociones que predominan en un grupo de venezolanos y analizar sus repercusiones psicosociales.

Participantes: usamos un muestreo no probabilístico de cuotas denominado por “conveniencia” que establece los individuos a muestrear de acuerdo a sus facilidades de participación y su voluntariado. Se trató, en lo posible, de mantener cierto grado de representatividad en el caso de estudiantes y no estudiantes, unidades geográficas disímiles de la ciudad de Caracas y equilibrio en cuanto a género y edad de los participantes. En la primera fase del estudio, los encuestados de la región capital fueron estudiantes universitarios voluntarios de la UCAB y sus familiares y amigos cercanos. Posteriormente se incorporaron personas de los sectores de clases populares que asisten al Parque Social Manuel Aguirre de la UCAB. Luego se incorporaron participantes de algunas capitales de Venezuela.

Los primeros datos fueron recolectados entre junio y septiembre de 2015. Participaron las capitales de los siguientes estados: Portuguesa, Lara, Yaracuy, Anzoátegui, Amazonas, Zulia, Nueva Esparta, Carabobo, Cojedes, Sucre y Caracas, divididos estos en zonas de clase media y zonas populares (principalmente de El Cementerio, La Vega, Antímano, Las Mayas). Los estados también fueron seleccionados por la accesibilidad a colaboradores en la investigación.

Recolección de información: utilizamos dos técnicas de recolección de información. En primer lugar, los estudiantes y colaboradores regionales hicieron a los participantes la siguiente pregunta:

Los resultados: desde junio a septiembre de 2015 logramos recolectar 2.534 respuestas, de las cuales 947 corresponden a la ciudad de Caracas. Estas a su vez se dividen en 454 respuestas de zonas de clase media y 493 respuestas de zonas populares. El resto corresponde a participantes de diez capitales de estados del país. Se obtuvieron frecuencias y porcentajes a fin de comparar las regiones. El cuadro N° 1, muestra las dos primeras opciones que obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas.

- Los información permite señalar lo siguiente:
- Se obtienen resultados en casi todas las opciones de respuestas. A excepción de las opciones *esperanza* y *alegría* en el Zulia y *esperanza* en Portuguesa que no obtienen respuestas.
 - Las puntuaciones más altas se obtienen en los estados Anzoátegui y Zulia donde predomina la *tristeza* y en Portuguesa, donde predomina la *aceptación-resignación*.
 - También lo observamos en el estado Lara en la respuesta *esperanza*. Pero en un análisis cuidadoso de esta información, identificamos que participaron un número importante de evangélicos, que respondieron a esa emoción y movilizó el resultado total obtenido en la región. Sin embargo, esto también permite trazar líneas de interpretación: el apoyo social es un valioso recurso de afrontamiento del estrés y la adversidad, se convierte en un amortiguador de los efectos negativos de estos, y contribuye a la

promoción de conductas saludables individual y socialmente.

- La *repugnancia* es la emoción que menor respuesta obtuvo en todos los estados, seguida de la *alegría*; esta aparece entre las más altas alcanzadas solo en el estado Sucre.
- La *aceptación-resignación* es la segunda emoción que menos puntuaciones obtiene, sin embargo, es la más alta en el estado Portuguesa.
- Solo en el estado Sucre hay un predominio de emociones positivas: *esperanza*, *expectativas*, *alegría*; al igual que en el estado Yaracuy donde predomina la *expectativa* seguida de la *esperanza*.
- El *miedo* es la emoción que predomina en Cojedes y en Nueva Esparta.
- En Caracas predomina la *esperanza*. Sin embargo, tuvimos la oportunidad de recolectar respuestas en sectores de clase media y popular, arrojando diferencias en relación a los puntajes que predominan. En la clase media predomina la *tristeza* y el *miedo* mientras que en la clase popular los valores más altos están ubicados en la *esperanza* y *expectativa*. Incluso es interesante observar los valores en relación a la respuesta *alegría*, considerablemente más alta en la clase popular.

En el gráfico N° 1 se representan los valores emocionales de estos segmentos poblacionales y el gráfico N° 2 representa los resultados totales del trabajo, expresados en porcentaje.

GRÁFICO N° 1. RESPUESTAS EMOCIONALES OBTENIDAS EN DOS GRUPOS DE CARACAS, EXPRESADO EN PORCENTAJES. CM: CLASE MEDIA • CP: CLASE POPULAR

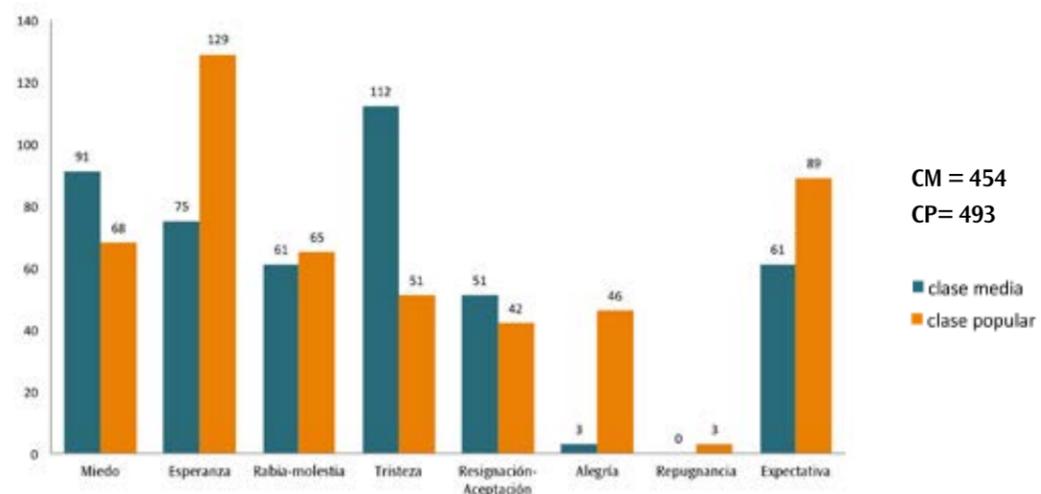
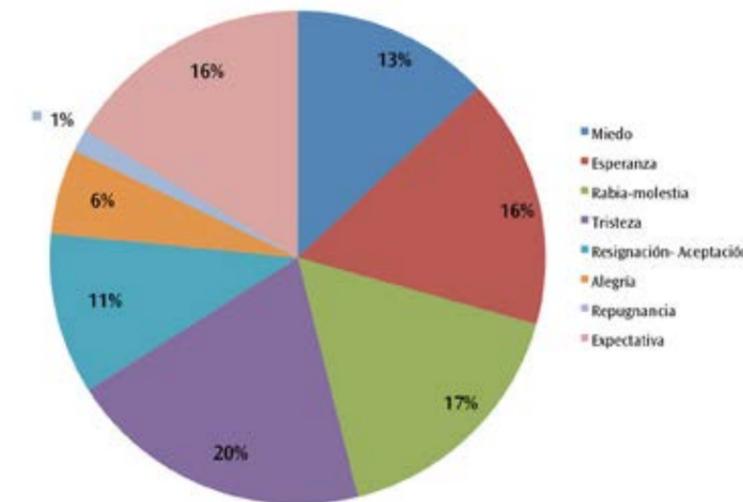


GRÁFICO N° 2. RESPUESTAS EMOCIONALES TOTALES ENCONTRADAS EN EL ESTUDIO MAPA EMOCIONAL DE VENEZUELA (2015).



CUADRO N° 2. RESPUESTAS EXPRESADAS EN PORCENTAJES EN LA CIUDAD DE CARACAS, RECOLECTADAS DESPUÉS DEL 6D-2015, ORDENADAS DE MAYOR A MENOR PORCENTAJE

EMOCIÓN	RESULTADO en %
ESPERANZA	32,04
EXPECTATIVA	30,63
ALEGRÍA	17,25
RESIGNACIÓN	4,92
RABIA	4,57
TRISTEZA	3,87
MIEDO	3,5
REPUGNANCIA	0,70
OTRO: cansancio, duda, gratitud, lástima, orgullo, renacer, preocupación	2,46

En primer lugar encontramos *tristeza* con un 19,73 % de las respuestas, seguido de *rabia* (16,6%), *esperanza*, expectativas con resultados exactamente iguales (16,26%), *miedo* (12,87%), *resignación* (10,5%), *alegría* (5,56% –solo 141 personas respondieron a esta opción entre 2.534 respuestas–) y *repugnancia* (1,45 %).

Posterior a las elecciones parlamentarias realizadas el 6 de diciembre de 2015 (6D), en Caracas recolectamos 568 nuevas respuestas que reflejamos en el cuadro N° 2.

Lo primero que resalta en estos nuevos datos es el cambio en las tendencias de respuestas, siendo las tres primeras emociones positivas con porcentajes altos, mientras que las respuestas registradas en las emociones negativas no superan el 5 % cada una. El porcentaje obtenido por las respuestas *miedo* y *tristeza* también bajan considerablemente. Esto parece indicar que nuestras emociones están vinculadas a resultados de tipo político, vale decir, que las variables políticas influyen en nuestro estado de ánimo, emociones y percepciones. Los testimonios recolectados esos días también registraron mayor cantidad de discursos positivos que apuntan a una percepción de futuro de mayor esperanza, planes y evaluaciones menos dramáticas del futuro del país. Las caras también lucían más relajadas según observaciones realizadas.

MÁS ALLÁ DE LOS NÚMEROS: DOLOR, TRISTEZA Y MIEDO COLECTIVO VS. ESPERANZA, EXPECTATIVA Y ALEGRÍA.

Sin duda el trabajo cumple el primer objetivo planteado: identificar las emociones básicas que prevalecen en un grupo de venezolanos en diferentes regiones del país. El segundo objetivo: analizar las repercusiones psicosociales de las mismas, lo haremos a continuación.

Los primeros resultados obtenidos en la investigación, junto a los otros trabajos reseñados en el apartado *Antecedentes*, son consonantes y alarmantes por la claridad y contundencia de los mismos. Hay un predominio de emociones negativas, en este caso: *tristeza*, *rabia*, *miedo*; pero también encontramos otras emociones que no fueron procesadas por cuanto fue un número menor y la metodología utilizada no permitió el registro de las mismas, como son *angustia*,

preocupación, *estrés*, entre otras. Pero están allí y perturban a los venezolanos. Asimismo encontramos emociones positivas: *esperanza*, *expectativa* y *alegría*, que aumentan en la segunda recolección de datos posterior al 6D.

Centrándonos en los primeros resultados podemos hacer señalamientos en dos órdenes. Por un lado, la dimensión psicológica y por el otro, la social, como corresponde a los abordajes de la subdisciplina Psicología Social. Una vez identificada la emoción, nos interesa saber qué hay debajo de ella. La cara de los venezolanos, sus testimonios y quejas nos remiten a un conjunto de factores externos que se vinculan a su emocionalidad.

LA DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

Aunque a primera vista, lo que encontramos en esta investigación es el predominio de emociones negativas en los estados (*miedo* en Cojedes y Nueva Esparta; *tristeza* en Carabobo; *resignación* en Portuguesa, *rabia* en Anzoátegui y Zulia), debemos recordar que todas las emociones negativas también tienen un aspecto positivo. Por ejemplo, ensimismarnos en la tristeza, puede conducir a la inhibición de los comportamientos y a la depresión, pero también puede llevarnos a contactar con nosotros mismos, a la reflexión y a restaurar el control interno necesario. La rabia, lleva a la autoreafirmación, a la defensa y demarcación del territorio, a la defensa de lo que se cree

justo y en definitiva conduce a la acción; pero mal canalizada esta emoción se vuelve irritabilidad, agresión, resentimiento, no expresada se puede volver contra sí mismo: autolesiones o afección de la salud física.

Mayor cuidado debemos tener con el predominio de la repugnancia, la resignación y el miedo. La primera de ellas, empuja hacia atrás, al alejamiento de la situación que la provoca; las otras dos disminuyen nuestra actividad conductual pero son más fáciles de activar positivamente.

Otro aspecto a considerar es la combinación de estas emociones: la alegría con miedo, nos lleva a contextualizar el miedo y darle una importancia justa; el miedo combinado con rabia o tristeza nos paraliza porque se pueden desencadenar estados de malestar corporal, de excitabilidad, tensión y desconexión cognitiva, entre otros. Lo mismo aplicaría para la resignación, podemos volver nuestra atención al cuadro N° 1 y ver los porcentajes presentes en las emociones y pensar en sus posibles combinaciones y consecuencias.

No es malo sentir tristeza o rabia. Lo malo es que permanezcan largo tiempo en nosotros, se estanquen y nos hagan daño. En consecuencia, hay que convivir con ellas y aprender a transformarlas y canalizarlas hacia lo positivo, es decir, que partiendo de la impulsividad lleguen a la reflexividad. ¿Fácil? No, definitivamente; pero

no imposible y necesario para seguir adelante. Algunas sugerencias en esa línea pueden ser las siguientes:

- ▶ No debemos someterlas a censura, es decir, deben ser expresadas.
- ▶ Identificar las señales emocionales, a nivel físico y mental.
- ▶ Identificar las situaciones que las desencadenan.
- ▶ Descargar físicamente el malestar que nos generan incluyendo en nuestras rutinas actividades físicas y mentales de descanso y disfrute.
- ▶ Conversar, escribir a los amigos y familiares. La disponibilidad de relaciones sociales cercanas es un recurso básico para afrontar los problemas de salud.

LA DIMENSIÓN SOCIAL

Encontramos diferencias en la prevalencia de emociones por estados, según vimos en los resultados, muy probablemente debido a realidades regionales y formas de ser diferentes que deben explorarse en profundidad para entender tales hallazgos.

Los efectos e incidencias de las emociones en el cuerpo social ya han sido descritos en la literatura. Más recientemente, Adrián Scribano (2008, 2012) resalta la relación entre emociones, sensaciones, cuerpo, dominación y dolor social. Si bien sus explicaciones apuntan a dejar la responsabilidad del dolor social en el sistema capitalista y los mecanismos de represión, nos introduce el concepto de dolor social que tomamos para esta investigación, no así sus formas de explicación.

Entiende por dolor social el sufrimiento que se percibe, “el resquebrajamiento o quiebre de la articulación entre cuerpo subjetivo, cuerpo social y cuerpo individuo frente a la lógica de la constitución de la subjetividad”. El dolor es sufrimiento que agrieta la articulación de los modos sociales de vivir y con-vivir asegurando la distancia con los otros y consigo mismo. Afirma que la repetición y normatividad de las maneras sociales de enfrentar las tribulaciones de la vida cotidiana originan el dolor social (Scribano, 2008). Para ello se apoya en el supuesto que el cuerpo es el *locus* de la conflictividad y el orden.

Afirmamos entonces que hay un sufrimiento social en la población aquí señalada, sus manifestaciones las vemos en la psicología de las

No es malo sentir tristeza o rabia. Lo malo es que permanezcan largo tiempo en nosotros, se estanquen y nos hagan daño. En consecuencia, hay que convivir con ellas y aprender a transformarlas y canalizarlas hacia lo positivo (...)

personas, en el predominio de emociones negativas y subjetividades que moldean sus percepciones de vida y relaciones sociales (Ver anexo N° 2. Testimonios). Este trabajo, precisamente, intenta llamar la atención sobre un tema psicológico que se presenta ya como un fenómeno social, por su frecuencia e intensidad.

Otros aspectos sociales de este sufrimiento están anclados a las variables que le dan origen. Nuestros participantes, así como la información proveniente de las otras investigaciones reseñadas, indican que las preocupaciones económicas como la alta inflación, pérdida de la capacidad de adquisición del salario, la escasez de alimentos y medicinas y las preocupaciones sociales por la criminalidad y ser víctima de esta (asaltos, robos, muerte de familiares), son las principales causas de la preocupación y sufrimiento. También queda en evidencia la influencia de los factores políticos en la emocionalidad de los venezolanos. Ejemplo fueron las elecciones del 6D-2015, su desarrollo y respeto como proceso político activó estados emocionales positivos como la esperanza.

Ahora bien, los resultados de esta investigación y las condiciones de vida son similares en todo el país, en consecuencia el sufrimiento es mayor a lo aquí expuesto. Pero más allá del número y la generalización de resultados, el hecho existe. Los venezolanos se quejan, cuentan sus preocupaciones, hacen cola, tienen dificultad para conseguir sus insumos básicos, no les alcanza el dinero y están expuestos a condiciones de inseguridad diariamente.

Cuando hemos perdido a un familiar víctima de la violencia o cuando tenemos un familiar enfermo, la situación y el clima familiar es peor. Lo he visto de cerca y con amigos. Ante la adversidad social, parece que no tenemos mayores recursos psicológicos, sociales y mucho menos institucionales. La suma de todos los factores ya señalados hace que las familias se entristezcan en extremo e incluso se agreden entre sus miembros sin saber conscientemente el por qué de su intolerancia o de sus emociones.

Las personas y sus familiares ya ensayaron cambiar sus hábitos, reducir gastos, hacer intercambios, estar cerca de los amigos, resguardarse en sus “espacios seguros”, sin que se logre mejorar la situación o la percepción de vulnerabilidad y

peligro constante, de cansancio y la relación esfuerzo-logro es negativa también. Aparece así otro fenómeno social grave: la impotencia. Este fenómeno puede llevar a la rabia mal canalizada, a la frustración, a la tristeza absoluta y a la aceptación de una realidad como normal e imposible de cambiar (pensemos en el predominio de la emoción *aceptación-resignación* en el estado Portuguesa, por ejemplo).

Se naturalizan otras emociones por su vivencia tan cotidiana en nosotros: la presencia del miedo a todo, a la inseguridad, a abrir la puerta de nuestros hogares, a dar información en la calle a un desconocido, a la noche, e incluso a ejercer derechos fundamentales como la libertad de expresión y el voto. La combinación de la resignación y el miedo es exponencialmente perjudicial para la sociedad y una de sus consecuencias es la cognición social de imposibilidad, de naturalización de la adversidad.

Estar expuesto por largos periodos de tiempo a este tipo de situaciones conlleva otras consecuencias: mayor tolerancia al sufrimiento y se conectan a cogniciones como *no se puede, no puedo, no podemos*, creando una sociedad de minusválidos. El estar parado en la realidad del *no se puede* nos convierte en sujetos dominados por las emociones, pero también dominados a las condiciones que las generan.

Existen otros factores que nos hacen vulnerables a mayores males y preocupaciones, que se observan ya en nuestra sociedad: sentirse vulnerable y desprotegido ante la ley, desconfianza en las instituciones, que junto a los altos índices de violencia e impunidad están fomentando los saqueos y linchamientos.

Finalmente, los resultados de este trabajo pueden interesar para:

- ▶ Poner en la agenda pública el tema sobre el sufrimiento social y sus consecuencias a distintos niveles, que se discuta y reconozca el problema como existente e importante.
- ▶ Desnaturalizar el dolor social en la colectividad, pero también en las personas que ejercen

Estar expuesto por largos periodos de tiempo a este tipo de situaciones conlleva otras consecuencias: mayor tolerancia al sufrimiento y se conectan a cogniciones como *no se puede, no puedo, no podemos*, creando una sociedad de minusválidos.

cargos de autoridad en diferentes instituciones públicas y privadas.

- ▶ Identificar los factores que le dan origen, así como los vínculos con otros factores sociales y procesos que se evidencian en la sociedad y nos perjudican.
- ▶ Diseñar mensajes de activación política de cara a los diferentes procesos en agenda, tomando en consideración las diferentes emociones; es decir, al considerar las emociones básicas predominantes, los disparadores discursivos deben ser diferentes y adecuados.
- ▶ Diseñar políticas públicas para la atención de personas que se sientan con disminución de sus capacidades físicas y psicológicas.
- ▶ Mejorar el trabajo realizado por instituciones de ese corte de acuerdo a este diagnóstico: dolor social.
- ▶ Es importante resaltar que la investigación se condujo como un ejercicio académico, sin apoyo económico de algún ente o universidad. En ningún momento se pretende generalizar los resultados; sin embargo, debido al esfuerzo sostenido, disciplina académica con que se condujo la investigación, se formularon los objetivos y preguntas, y por la cantidad de datos obtenidos, nos permite hacer algunas afirmaciones, análisis y establecer nuevas preguntas de investigación.

Recordamos, o más bien resaltamos, la necesidad de sumar eventos positivos en la vida personal y en la agenda pública para generar resistencias ante la adversidad y buenos efectos en la salud. Es necesario vivir con esperanza; esta, unida a otras emociones positivas sean primarias o secundarias, cambia nuestras percepciones de manera favorable, nos llena de energía para enfrentar la adversidad, y aun evaluando la situación como difícil se generan opciones y desarrollan acciones a largo plazo. La esperanza imprime en el pensamiento frases como *hay luz al final del túnel, todo va a salir bien, o algunas cosas pueden salir bien*, esto pasará. La esperanza es la fuerza para no derrumbarnos y mantener el equilibrio emocional.

AGRADECIMIENTOS

A todos los colaboradores del estudio, por su valioso aporte en la recolección de información y testimonios, por su voluntariado y tiempo en pro de este ejercicio académico.

*Mirna Sequera, Socióloga, Lara.
María Verónica Jiménez-Castro, estudiante universitaria, Yaracuy.
Madeleine Castellanos, Psicóloga, Cojedes.
Yuriana Guerrero, Psicóloga, Zulia.
Karla Charris, estudiante de Ciencias Sociales-UCAB y Fernando Escorcía, Arquitecto, Nueva Esparta.
Judith Valderrama, Comunicadora Social, Táchira.
Hilary Frontado, estudiante de Comunicación Social-UCAB, Amazonas.
Milagros Mendoza, Psicóloga, Carabobo.
Manuel Salazar, Psicólogo, Anzoátegui.
Isabel Pérez, Psicóloga, Sucre.
Andrea Real, Abogada, Portuguesa.*

Caracas: a todos mis alumnos de los cursos de Psicología Social de Comunicación Social y Ciencias Sociales.

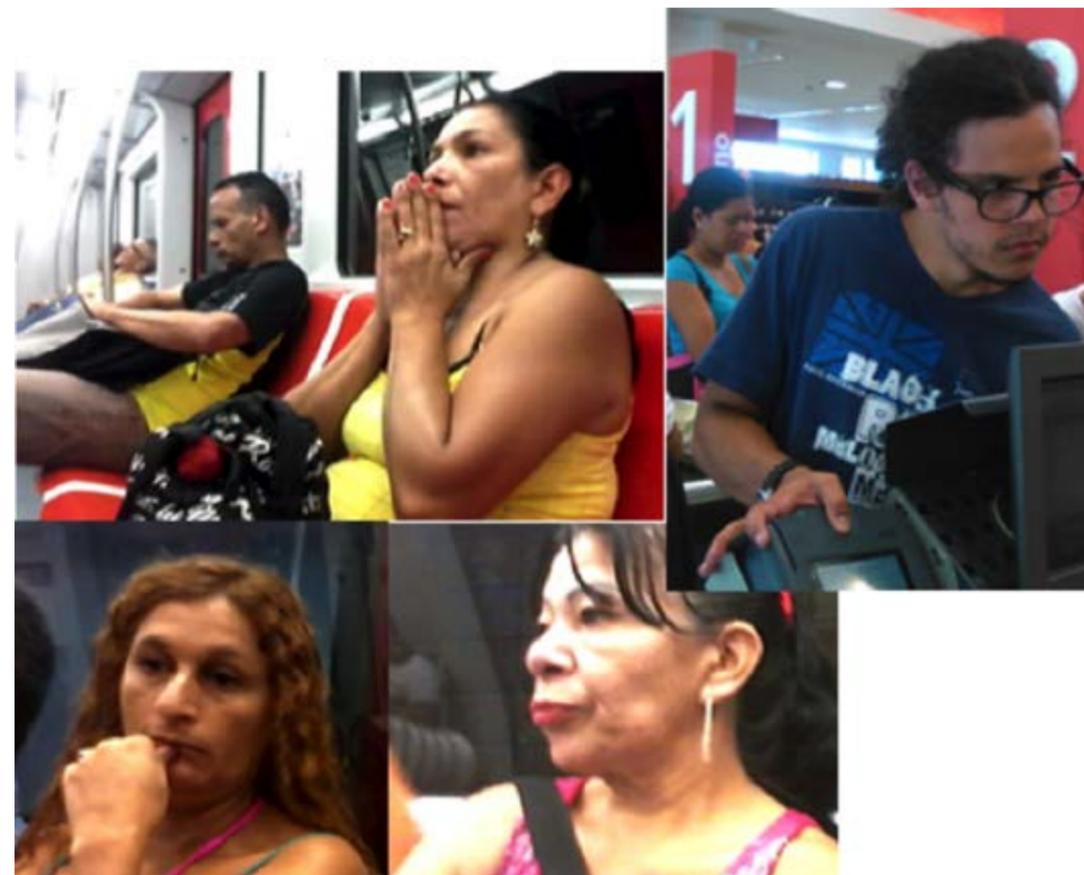
A las profesoras de Comunicación Social Alicia Nuñez e Isabella Ungreda por sumar sus alumnos a este ejercicio.

Y, muy especialmente, al Parque Social Padre Manuel Aguirre UCAB y a Adler Hernández.

YORELIS ACOSTA

Licenciada en Psicología por la Universidad Central de Venezuela. Magister en Psicología Social por la UCV y Doctora en Ciencias Políticas por la UCV. Profesora de pregrado y postgrado en la UCV y en la UCAB.

ANEXO N° 1. EXPRESIONES FACIALES DE CARAQUEÑOS EN DIFERENTES ESPACIOS



ANEXO 2. TESTIMONIOS SOBRE VIVENCIAS EMOCIONALES EN DIFERENTES REGIONES DEL PAÍS.
ESTOS FUERON EXTRAÍDOS DE ESCRITOS DIRECTAMENTE DE SUS PROTAGONISTAS O A TRAVÉS DE LAS ENTREVISTAS.

P.A. MARACAIBO: CALIDAD DE VIDA O (CERO), BREVE EXPERIENCIA:

Aeropuerto sucio, hostil, de cuarto mundo (comparado con Salta, Guayaquil, Córdoba, o ciudades no capitales en América Latina pasaría a quinto)

Taxis y carritos destartados, sin aire, sin repuestos.

Apartamentos clase media sin agua, con horarios, y muchos sin ascensores.

Calles hediondas; inundación de basura.

Se fue la luz en el restaurante, por enésimo y rutinario apagón, no se pudo usar tarjeta...

Inseguridad en cada cuadra, miedo ciudadano.

El taxi que tomé bajó a una pareja que me precedió por miedo a ser asaltado.

Colas en muchas cuadras por todas partes, comercio paralelo, escasez brutal, especulación.

Transporte público saturado, demagógico en grandes vías, destartado en su mayoría.

Medicina pública abandonada, clínicas sin terapia intensiva mataron a mi hermana, pero no había cupo en las demás.

Funerarias sin papel tualé. Una habitación de hotel vale 20.000 Bs. fuertes.

Ese Maracaibo donde me gradué de bachiller en el Udón Pérez, retrocedió unos cien años. Y pura propaganda.

J.H.D. EN EL METRO DE CARACAS

Una de mis pequeñas situaciones en el Metro. Vengo de la UCAB, en la parada de Artigas entran tres sujetos, se sientan al frente y al lado mío, traen una máquina de fumigar contra el dengue y uno de ellos un fajo de billetes, según lo que señalaron eran 12.000 bolívares, parecieran ser parte de una cooperativa o de algún organismo público. Me sigue preocupando lo del fajo de billetes a la vista de todos y a uno de ellos también, quien le propone repartirse el dinero para evitar inconvenientes, el de los billetes ni se inmuta, argumenta que quien le va a hacer nada, el otro le señala que

si le ponen una pistola en la cabeza no va a haber cuento, este le responde que el corre duro y allí comentan un tiroteo reciente en el barrio, acto seguido el de los billetes mete la mano en una bolsa negra y saca una pistola, revolver o artefacto parecido, confieso mi ignorancia, y señala que tiene eso para defenderse, debió ver que una señora y yo cambiamos de color, porque se dirigió a nosotros y nos dijo, tranquilos no va a pasar nada, yo soy un hombre de bien. Llegamos al Nuevo Circo y se bajan, siempre con el fajo de billetes en la mano, la señora me hace un gesto, se ríe como diciéndome, por fin y yo me imagino que le devolví algo parecido. Y todo ello en pleno vagón del Metro, no muy tarde, serían las 7 y 45 de la noche. Lo cuento y más de uno no me creerá, dirán que lo inventé, pero sucedió y no fué un mal sueño.

DESDE TACHIRA. RABIA, IMPOTENCIA, ANSIEDAD Y TEMOR.

El Táchira se ha vivido situaciones extraordinarias en relación al resto de Venezuela y sigue sucediendo, a pesar de que todo el país atraviesa una realidad extrema e inimaginable hace pocos años atrás. Aquí se experimenta con todos los proyectos más golpeadores que quiere imponer el gobierno nacional, el último el estado de excepción, pero está —por ejemplo— el sobrevuelo de naves de guerra en el año 2014 cuando las protestas, que llamaron guarimbas, está el precio de la gasolina a 50 Bs., el lt. en la frontera, está desde hoy la imposición de comprar solo dos veces a la semana cualquier tipo de producto regulado o no, “todo, todo,” anunció el gobernador, no se puede comprar ni un chocolate el día que no te corresponde, ni siquiera podrás entrar a abastos, supermercados y demás. Hoy comienza su aplicación.

Aquí comprar gasolina por varios años significa 3, 4 y más horas de colas, en el resto del país no y otras situaciones cotidianas. Los ciudadanos se han revelado desde hace años como en ningún otro punto del país, y también a través del voto, pero siento que el resto del país ha sido un poco indiferente y nos dejó solos. Solo mensajes que convertían en sinónimo de héroes a los “gochos”, pero no pasó de ahí. Nadie se sumó con la misma

contundencia, y cada uno vive su realidad como región sin mirar mucho a este lejano estado de la frontera, una región de experimentos para las políticas del gobierno nacional.

—En el caso particular de la gente con la que intercambio como periodista el sentimiento que percibo es *desesperación*, eso se reflejó en las protestas continuas y extremas de meses (5 de febrero a 31 de marzo 2015). Fueron una manifestación sin precedentes en el país por lo intensas y extendidas en el tiempo. Los estudiantes y líderes de las guarimbas decían: “aquí nos matamos si es necesario pero no nos vamos hasta que el gobierno no se vaya”, y se enfrentaban a los cuerpos de seguridad sin reservas.

—Rabia, Licel Morales, profesional y de clase media, hizo una foto en el supermercado Barata y el vigilante de seguridad le cayó a quitarle su teléfono ella, sin tener por costumbre —jamás— darse golpes con nadie, se le cuadró y le dijo. “aquí nos damos coñazos pero no me quitas mi teléfono”, dijo que sentía *rabia*, *desesperación* y *el miedo* ya se quedaba en tercer lugar, de tantas humillaciones todos los días, que decía vivir.

—Hay *rabia*, en una cola cuando hablaba con la gente en la calle, en una perfumería grande de la ciudad, una mujer de buena presencia y bien vestida, salió gritando y llorando. Cumplió el requisito de número de cédula, partida de nacimiento de su hija para comprar los pañales, que por el peso y edad de la niña correspondía talla XG, la vendedora le dijo que no que para esa edad era una talla menos lo que vendía, ella le repicaba que no, su hija era alta y gordita. Reclamó: “quién conoce más a mi bebé ustedes o yo”. La sacaron, no le vendieron después de tres horas en cola, declaró la mujer y dijo lloró de rabia, aquí es donde uno no sabe que haría alguien con un arma. Porque te humillan por horas, debes traer una lista de requisito y cuando vas a comprar te dicen como es tu hija, y si protestas te sacan”.

—En la frontera, en una enorme cola, mayor a las que se hacen en San Cristóbal, una mujer, Jéssica Ramírez, gritaba por ayuda cuando vio la prensa: dijo que tenía *dolor* y *miedo* y lloraba. Su esposo fue llevado preso o deportado, en los días del cierre de frontera. Ella llevaba una bebé en brazos haciendo cola por pañales con un sol inclemente donde varias personas cayeron desmayadas. Dice que se enteró de lo de su esposo porque lo vio en televisión, luego fueron a su casa y se llevaron su documentación y la de sus hijos, que son venezolanos, como ella: «me destruyeron la familia», decía. Ver en: <http://nwnoticias.com/venezuela/#!/noticias/hambre-y-desolacion-de-este-lado-del-puente>

NUEVA ESPARTA... EL OPTIMISTA ANÁLISIS DE F.E.

Mi apreciación y mi emoción es *esperanza*. Soy un afortunado cultivador de la fe en nuestro país. Lo digo y lo hago. Mejor ejemplo esta en mis obras, mis ideas y mi trabajo en Margarita Gastronómica.

Ahora, nos ha tocado palpar varios «clusters» en nuestra sociedad.

—Uno que va a nuestro círculo inmediato. Gente emprendedora y profesionales. Muchos empresarios que seguimos empujando por un mejor país.

—Otro segmento que no tiene alcance a los niveles de sostenibilidad familiar, quienes su nivel de vida se evapora y sufren el empobrecimiento en sus familias y sus vidas. Ese mismo es el que ve truncada las posibilidades de salir de esta situación en lo inmediato para ellos o para sus hijos. Lamentablemente son esos mismos los que buscan irse del país. Crean que no vamos a poder salir del atolladero.

—Y el último segmento, que palpamos (mi esposa y yo) en las clases más necesitadas con quienes vivimos horas de colas para adquirir

NOTA DE REDACCIÓN: se presentan los testimonios tal cual fueron recogidos por la investigación.

los productos de primera necesidad y otros. Esa gente que está destrozada, es también la misma que está decepcionada de quienes eligieron y sostuvieron en el poder. Su frase más común: “¡Cómo nos vinieron a echar esta vaina! a continuación viene la frase lapidaria: ¿Señor, usted cree que en diciembre salimos de esto?”

Ante todo creo que en la isla vivimos con muchísima menos carga de confrontación y polarización. Eso hace más llevadera la situación conflictiva y de necesidades. Escasez, claro que hay, como en todo el país. Carecía, igual. No somos extraterrestres.

Cuando el país sufre el resfrió, Margarita estornuda.

T.S. EN EL CC SANTA FE. CARACAS.

Cuando voy a la taquilla del estacionamiento de un centro comercial del este, que está frente a una farmacia, veo una cola gigantesca. Veo que están vendiendo pañales, pero también percibo que hay más gente que bultos de pañales en lo que puedo percibir de la farmacia. En efecto, en el lapso en el que hago mi propia cola, en realidad corta, para pagar el tiquet, veo que el vigilante de la farmacia cierra la puerta y cunde cierta conmoción. Se acabaron los pañales. Entonces comienzo a oír gritos. Uno de los señores que estaba más cerca de la puerta vociferaba indignadísimo. El hombre se puso rojo como un tomate. Comenzó a llorar de *rabia*. Por un momento, cuando se colocaron en torno a él otros igual de bravos, pero que no estaban llorando, temí que fueran a derribar la puerta y se produjese un saqueo. La cosa no llegó hasta allá, pero creo que es lo que ha pasado en otros sitios donde sí se llegó al saqueo. La *rabia* está a flor de piel.

M.M. EN CARABOBO

Buenos días. La Sra. (77 años) me dice: Dra. ¿qué va a sentir uno? yo soy pensionada. No puedo hacer cola, a mí me da miedo que me peguen, o que corten a uno como paso en el Luxor (es un supermercado hay rumores que cortaron a

una muchacha. no confirmado) No consigo las pastillas del corazón, ni la tensión. Le dije a la Dra. (Cardiólogo) que me las cambiaras por una que consiga. Yo tengo es *terror*... (se le salieron las lágrimas) esto va hacer peor.

SUCRE. LOS ALEGRES, SIN EMBARGO HAY OTRAS EMOCIONES TAMBIÉN.

—“Siento la alegría de estar vivo, porque de lo demás me encargo yo de construirlo”.

—“Incertidumbre, por no saber lo que puede pasar”. Incertidumbre, luchando para que no se convierta en angustia.

—Muy en el fondo de mi corazón, Esperanza. “La decepción y la rabia de ver como continúa cayéndose a pedazos este país y no hacemos nada para evitarlo, me levanté con la noticia de un gran robo de baterías y cauchos en donde vivo y nadie vio ni escucho nada, todo a causa de no poder adquirir estas cosas como antes se hacían”.

He visto un estado Sucre, violentarse por falta de alimentos en la cesta básica, mucha *rabia*, *decepción*. Descontento por tener que limitar sus actividades sociales por causa de la inseguridad de la ciudad. Es frecuente en las calles de la ciudad, la gente hacer colas desde muy temprano delante de los supermercados para ver qué se va a vender ese día, así como también es frecuente, lamentablemente muchísima agresividad entre las personas que hacen esa cola, gente que cuida sus puestos con puños y expresiones vulgares si es necesario.

COJEDES

La emoción que predomina es el *miedo*. La gente me comenta que es miedo a lo que viene, si hay trampa en las elecciones, la esperanza a futuro está muy lejana. Por eso combinan *rabia* y *resignación*; y mucha *impotencia*. Esa impotencia viene dada por el miedo a las consecuencias para las personas y sus familiares.

Referencias

- ACOSTA, Y. (2012): “Salud mental en contextos violentos”. En: *SIC*. Abril No. 743, año LXXV, pp. 134-135.
- _____ (2015): “Mapa emocional de Venezuela”. En: *IX lectura sociológica sobre la Venezuela Actual*. UCAB.
- _____ (2015): “Como enfrentar psicológicamente el 2016”. Disponible en: <http://efectococuyo.com/principales/29-propuestas-para-enfrentar-psicologicamente-el-2016-en-venezuela>, en fecha: 31-12-2015.
- BARRA, E. (2003): “Influencia del estado emocional en la salud física”. En: *Terapia Psicológica*. Vol. 21, N° 1, 55-60.
- BERICAT ALASTUEY, E. (2000): “La sociología de la emoción y la emoción en la sociología”. En: *Papers* 62, 145-176.
- DIENER, E. (1994): “Assessing Subjective Well Being: progress and opportunities”. En: *Social Indicators Research*. 31, 103-157.
- DOS SANTOS, F. (2014): *Estudio de la UCV: venezolanos tensos y en alerta por la situación económica*. <http://www.visionglobal.info/estudio-de-laucv-venezolanos-tensos-y-en-alerta-por-la-situacion-economica/> 29-09-2015.
- FERNÁNDEZ, A. M.; DUFÉY, M. y MOURGUES, C. (2007): “Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias”. En: *Revista Chilena de Neuropsicología*, 2 (2007), Pág. 8-20.
- FERNÁNDEZ CH, P. (1994): “Teorías de las emociones y teoría de la afectividad colectiva”. En: *Iztapalapa* 35, Extraordinario de 1994, pp. 89-112.
- FREDRICKSON, B. L. (2001): “The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion”. En: *American Psychologist*, 56, 218-226.
- FREDRICKSON, B. L. y JOINER, T. (2002): “Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being”. En: *Psychological Science*, 13, 172-175.
- FREDRICKSON, B. L. (2003): “The value of positive emotions”. En: *American Scientist*, 91, 330-335.
- GARCÍA, S. (2010): *Aproximación Psicosocial al Concepto de Salud Mental*. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVII Jornadas de Investigación. Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- GARASSINI, M.E. (2010): *Psicología Positiva: estudios en Venezuela*. Caracas: Editorial: Asociación Civil Sociedad Venezolana de Psicología Positiva.
- GARASSINI, M.E. y CAMILLI, C. (2014): *Las fortalezas del venezolano*. Editorial Alfa.
- GARRIDO, L. (2006): “Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud”. En: *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 28, N° 3, 493-507.
- HOCHSCHILD, A.R. (1975): “The Sociology of Feeling and Emotion: Selected Possibilities”. En: Millman, M.; Kanter, R.M. (ed.). *Another Voice. Feminist perspectives on social Life and Social Science*. Nueva York: Anchor Books, cap. 10, p. 280 - 307.
- KEMPER, TH.D. (1978): “Toward a Sociology of Emotions: some Problems and some Solutions”. En: *The American Sociologist*, 13: 30-41.
- LAZARUS, R.S. (1991): *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press.
- LOMBANA, E. y PÉREZ, P. (2015): “Lo más terrible no es que escasee el producto sino que escasee el amor”. *Vivencia de amas de casa venezolanas*. Tesis de grado para optar al título de Licenciada en Psicología, Universidad Metropolitana de Caracas. Tutor: Ángel Paz.
- MARKUS, H. y KITAYAMA, S. (1991): “Culture and the Self: Implications for cognition, emotion and motivation”. En: *Psychological Review*, 98, 224-253.
- MESQUITA, B. y FRIJDA, N. H. (1992): “Cultural variations in emotions: a review”. En: *Psychological Bulletin*, 112, 179-204.
- PÁEZ, D. y VERGARA, A. (1992): “Conocimiento social de las emociones: evaluación de la relevancia teórica y empírica de los conceptos prototípicos de cólera, alegría, miedo y tristeza”. En: *Cognitiva*, 4 (1), 29-48.
- PALAVECINO, S.; MARTIN, R; DÍAZ, M.J. y otros. (2008): “Comportamiento proambiental: estudio del comportamiento de queja ciudadana. Implementación de un sistema participativo de gestión ambiental en Madrid”. En: *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*. Volume 23, Issue 2, pages 243-257.
- PLUTCHICK, R. (1980): *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Nueva York: Harper & Row.
- SCHEFF, Th. J. (1979): *Catharsis in Healing, Ritual and Drama*. Berkeley: University of California.
- SCRIBANO, A. (2008): “Cuerpo, conflicto y emociones: en Argentina después del 2001”. En: revista *Espacio Abierto. Dossier Cuerpo y Emociones en América Latina*. Universidad de Zulia. Venezuela. Abril-junio. pp. 205-230.
- _____ (2012): “Sociología de los cuerpos/emociones”. En: *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. N°10. Año 4. Diciembre 2012-marzo de 2013. Argentina, pp. 93-113.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002): *Authentic Happiness*. Nueva York: Free Press.
- SELIGMAN, M. E. P. y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000): “Positive psychology. An introduction”. En: *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- SENNETT, R.; COBB, J. (1972): *The Hidden Injuries of Class*. Nueva York: W.W. Norton & Company.
- VECINA J., M.J. (2006): “Emociones positivas”. En: *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27 (1), pp. 9-17. Disponible en: <http://www.cop.es/papeles>, en fecha: 20-10-2015
- ZUBIETA, E; FERNÁNDEZ, I. y otros. (1998): “Cultura y Emoción en América”. En: *Boletín de Psicología*. 61, 65-90.
- VALDÉS-SALGADO, R.; MOLINA-LEZA, J.; SOLÍS-TORRES, C. (2001): “Aprender de lo sucedido. Análisis de las quejas presentadas ante la Comisión Nacional de Arbitraje Médico”. En: *Salud Pública*. México; 43:444-454. Disponible en: <http://www.insp.mx/salud/index.html>, en fecha: 20-10-2015.