

Psicología Iberoamericana

ISSN: 1405-0943

psicología.iberoamericana@uia.mx

Universidad Iberoamericana, Ciudad de

México

México

Carrasco Chávez, Edith; Sánchez Aragón, Rozzana

Las Facetas de la Felicidad y el Amor: el Pensamiento, el Afecto y la Conducta

Psicología Iberoamericana, vol. 16, núm. 1, junio, 2008, pp. 28-35

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México

Distrito Federal, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915922005>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

Las Facetas de la Felicidad y el Amor: el Pensamiento, el Afecto y la Conducta

Faces of Happiness and Love: Thought, Affect and Behavior

**Edith Carrasco Chávez
Rozzana Sánchez Aragón**

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, CD. DE MÉXICO

Resumen

Las emociones causan en los seres humanos un impacto que puede ir de lo placentero a lo desplacentero. Las diversas experiencias emocionales que se producen, facilitan u obstaculizan el flujo normal del ir y venir de los individuos y particularmente en la cultura mexicana se ha observado que el amor y la felicidad son emociones vividas intensamente y dependientes de sus otros significativos (grupos de referencia) y más importantes en la experiencia cotidiana que las negativas (Retana Franco y Sánchez Aragón, 2007). A partir de esto, el estudio de las emociones básicas (Carlson y Hatfield, 1991) se torna interesante por estudiarse en un contexto particular como lo puede ser la cultura mexicana. Así, emociones como la felicidad y el amor provocan una serie de reacciones fisicoquímicas que nos proveen de una sensación de autorrealización y plenitud (Escobar y Aguilar, 2002). El presente estudio exploró en 105 adultos de la ciudad de México (42 hombres y 63 mujeres) su experiencia emocional en relación a la felicidad y al amor por medio de preguntas abiertas. Sus análisis de contenido señalan similitudes y diferencias de los componentes cognoscitivo, afectivo, conductual y fisiológico en estas emociones de valencia positiva, lo que sugiere una intersección y dependencia entre ambas; así por ejemplo, el amor parece ser un factor importante para la felicidad.

Descriptores: felicidad, amor, significado, definición, caracterización.

Abstract

Emotions facilitate the experience of pleasure or displeasure which influences daily interactions with others. Based on this, the study of basic emotions in Mexican culture becomes interesting, (Carlson y Hatfield, 1991). Emotional states as happiness and love are the most fundamental in the individual life due to they provoke special reactions that allow the feeling of self-actualization and plenitude (Escobar y Aguilar, 2002). In order to identify the cognitive, affective, behavioral and physiological correlates of each of the basic emotions mentioned, we explore in 105 Mexican adults their emotional experience using an open questionnaire and content analysis to describe widely each emotion. Findings show similarities and differences in cognitive, affective, behavioral and physiological expressions in positive valence emotions.

Key words: happiness, love, meaning, definition, characterization.

Introducción

Las emociones han sido consideradas como uno de los aspectos centrales de la experiencia humana, pues a partir de su percepción se construye a nivel cognoscitivo su significado y de ahí definen las reacciones de los individuos frente al medio ambiente (Dantzer, 1989). De tal forma que engloba distintas reacciones: fisiológicas (que preparan al cuerpo para la acción adaptativa), afectivas, cognoscitivas (que etiquetan) y conductuales, que orillan a las personas a acercarse o alejarse del estímulo que lo causa (Cortés, 2002) y por consiguiente es vista como

un fenómeno multidimensional en cuyas implicaciones sociales involucra tanto la expresión facial como cambios corporales; mismas que en su comunicación o interacción hacia los demás obligan necesariamente a estos últimos a responder a ellas. Así, las emociones agradables o positivas acompañan la presencia inesperada o la anticipación de acontecimientos gratificantes; por su parte, las emociones desagradables o negativas se asocian con la experiencia del dolor, peligro o el castigo. Coincidendo ambas en que no son simplemente cerebrales si no que van acompañadas de modificaciones fisiológicas y somáticas (Dantzer, 1989).

De entre las diversas formas de clasificar a las emociones, en este estudio se tomará el planteamiento de Carlson y Hatfield (1991) que señala a la felicidad y al amor como emociones primarias positivas.

Felicidad

A través de los años, tanto psicólogos como filósofos (p. e.: Platón y Séneca s/a, citado por Anguas, 1997) han sostenido que el hombre es egoísta e implacable en su búsqueda por la felicidad y parece ser que el poseerla constituye la motivación última de toda acción humana.

El término *felicidad* ha evolucionado. De hecho, Aristóteles y Platón (s/a) argumentaban que la felicidad dependía de tener una vida virtuosa y una actitud apropiada, es decir, de un criterio externo que lo estableciera (citado por Carlson y Hatfield, 1991). Por tanto, esta emoción consiste en alcanzar una estabilidad básica, difiriendo del placer, el cual es fugaz e inestable. Asimismo, su experiencia dependía del éxito y su relación con la “satisfacción de vida”, vista como el cumplimiento de deseos y metas.

Para Delgado (1999) la felicidad puede considerarse como un estado mental que proporciona sensaciones placenteras y que modula de manera agradable y positiva la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del medio ambiente, de su almacenaje en la memoria, y de los procesos receptores corporales; dándole de esta manera un matiz cognoscitivo o racional a la felicidad. De igual forma, Argyle en 1992 dice que dentro del componente cognoscitivo, la felicidad es capaz de producir pensamientos positivos, así como un mayor recuerdo de acontecimientos felices, mayor creatividad en la solución de problemas y una evaluación más positiva de las cosas.

Por otra parte, y sin obviar al componente fisiológico de la emoción, la felicidad se encuentra relacionada con la estimulación de los centros de placer ubicados dentro del hipotálamo y el sistema límbico, proporcionando al individuo una sensación gratificante. Así mismo, parece ser que las relaciones sociales son fuente fundamental de felicidad debido a que producen alegría, proporcionan ayuda y se realizan actividades agradables en común y de disminución de la angustia (Argyle, 1992).

Al igual que la felicidad, existe otra emoción positiva y básica que provee al ser humano de este optimismo, motivación y empuje en la vida, el amor.

Amor

Es considerado como la más sublime y significativa de las emociones en la vida del ser humano y por ello ha

llevado a todo tipo de legos y científicos a debatir sobre su significado y naturaleza. Para Rubín (1970) dice que el amor es una actitud que posee una persona hacia otra en particular, involucrando predisposiciones a pensar, sentir y comportarse para con esa persona que incluye sentimientos de atracción física, dependencia, congenialidad, respeto y altruismo, entre otras. Para Sánchez Aragón (1995) menciona que el amor, puede reflejar una conducta (p.e.: cuidado por el otro, responder a sus necesidades físicas, expresar afecto físicamente), un juicio (p.e.: el amor es bueno), una actitud (p.e.: evaluación de conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de la otra persona) o como sentimiento (p.e.: sentir que se ama a una persona).

Desde otro punto de vista, el amor ha sido definido como una emoción desencadenada por la estimulación de diversas zonas del cerebro, que se encuentran relacionadas con el placer, en especial a núcleos del hipotálamo. Asimismo, el amor también es cuestión de química, dentro de la cual se encuentran involucrados neurotransmisores y hormonas, entre las que destacan las feromonas (Crews, 1998).

Además de las diferentes definiciones acerca del amor se han realizado clasificaciones de éste, distinguiendo distintas clases Hatfield y Waster (1978) dicen que la gente puede diferenciar entre el amor pasional y el amor de compañía. Lee (1976) propone seis tipos comunes: pragmático, lúdico, maníaco, *storge*, ágape y erótico. Sternberg (1985) señala la existencia de 10 tipos distintos que surgen de la combinación de tres elementos básicos del amor: la intimidad, la pasión y el compromiso.

Respecto a la cultura mexicana, estas emociones parten de un patrón cultural colectivista en el cual la expresividad se basa en aspectos externos y de interacción que promueven la expresión (Páez, Fernández y Mayordomo, 2000; citado por Retana Franco y Sánchez Aragón, 2008) y vivencia de emociones positivas como lo serían el amor y la felicidad, por lo cual se le considera una sociedad primordialmente femenina; expresiva.

Específicamente a la vivencia y a la normalidad de la cultura mexicana en estas dos emociones se ha encontrado que existe correspondencia en lo que la gente reporta hacer y lo que se debe hacer según marcos aprendidos. Así por ejemplo, se observó que respecto a la felicidad, se espera que la gente se ría, la disfrute, sea más sociable y busque su prolongación. En lo tocante al amor, la gente reporta ser más cariñoso y como más factible la expresión de la felicidad y el disfrute de la misma, mientras que en el deber hacer, se encontraron diferencias que remarcan la vivencia a nivel personal y social de esta emoción (Retana Franco y Sánchez Aragón, 2007).

Dado lo anterior, el propósito del presente estudio fue la exploración de los aspectos cognoscitivos, afectivos, conductuales y físicos de las emociones de felicidad y amor en adultos mexicanos de la ciudad de México con el fin de conocer la conceptualización de éstas, así como la carga afectiva que encierran de acuerdo a su vivencia dentro de un marco social predeterminado que permita entender más a profundidad.

Método

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de sujetos voluntarios (Pick y López, 1979) de 42 hombres y 63 mujeres residentes de la ciudad de México, con edades que fluctuaban entre 18 y 36 años, con una media de 22 años y una desviación estándar de 5.1. La escolaridad de los participantes era de secundaria a licenciatura, siendo la moda de licenciatura.

Instrumento

Se aplicó un cuestionario compuesto por ocho preguntas abiertas que exploraban la(s) maneras en las que el individuo piensa, siente, se comporta y cambia físicamente cuando experimenta felicidad y amor. Una vez aplicados los cuestionarios abiertos (elaborados para la presente investigación), se procedió a transcribir las respuestas, para que más tarde a través del Análisis de Contenido (el cual registra la frecuencia de mención de palabras o frases) se

puedan unir por el criterio de sinonimia, reagruparlas y finalmente, reorganizar las frecuencias.

Procedimiento

Las pruebas fueron aplicadas a la muestra descrita en lugares públicos, escuelas, oficinas. A todos los participantes se les garantizó la confidencialidad de sus respuestas. Posteriormente se realizó el Análisis de Contenido que exige se registren todas las respuestas de los participantes con sus frecuencias y se agrupen de acuerdo a su similitud en categorías que conjunten las frecuencias particulares a un puntaje único por categoría.

Resultados

A continuación se presentan los resultados por emoción y ordenadas por dimensión: cognoscitiva, afectiva y conductual.

Felicidad

En la tabla 1 se presenta una serie de cambios cognoscitivos que la gente experimenta cuando siente felicidad; tiende a pensar en cosas positivas y agradables que permean la recepción del mundo externo a uno más positivo, después reflexionan sobre las causas de su sentir y posteriormente piensan en cosas que les ayuden a prolongar la experiencia haciendo incluso planes que optimizan al individuo, llevándolo a pensar en que se es afortunado.

Tabla 1. Categorías cognoscitivas para la felicidad¹

Categoría	Definidora	Frecuencia
Cosas agradables	...que todo va a estar bien; todo es posible; que la vida; pensamientos positivos; en algo lindo; que la vida es bella; en cosas agradables...	74
Causa	...en lo que hizo que me sintiera así y en volver a repetirlo; en el objeto de felicidad...	19
Prolongar la situación	...así debería ser siempre; que no se va a acabar; cómo tratar de conservarlo...	12
Planes	...hago planes; metas; objetivos...	05
Suerte	...que tengo suerte; soy muy afortunada...	03

¹ Las categorías encontradas para la emoción felicidad contienen sólo algunos ejemplos de sus definidoras.

La tabla 2 representa lo que la gente vive ante la emoción de felicidad; se maximiza la sensación de dicha y alegría, existe un mayor optimismo y entusiasmo que impulsan al individuo a realizar más cosas, se experimenta bienestar, tranquilidad y eso se evidencia más en su sentido del humor.

En lo que respecta a los cambios físicos generados a partir de la experiencia de felicidad, se reportaron aspectos como emoción, excitación, adrenalina, “mi corazón late más fuerte” y “brillo en mis ojos” con 36 menciones.

Tabla 2. Categorías afectivas para la felicidad

Categoría	Definidora	Frecuencia
Felicidad	...alegría; felicidad; muy contento, soy una persona muy dichosa, estoy feliz con todo el mundo...	68
Optimismo	...me emociona; ganas de hacer muchas cosas; entusiasmo...	63
Bienestar / disfrute	...satisfacción; bienestar; plenitud; placer; me siento a gusto; me siento orgulloso...	38
Tranquilidad	...tranquilidad; paz; relajada; calma...	24
Sentido del humor	...me pongo bromista; ando de buen humor; hago muecas; platico cosas chistosas...	10

En la tabla 3 se representa lo que la mayoría de la gente reportó hacer ante la felicidad; se ríe, tiene mayor energía para realizar un mayor número de actividades físicas, como cantar y bailar, comparte, busca realizar actividades que realcen la emoción, platica, trata de ser mejor persona, abraza y en ocasiones llora.

Amor

Posteriormente se realizó el mismo procedimiento para la emoción del amor. La tabla 4 indica que cuando las personas sienten amor, piensan principalmente en el ser amado, en cosas agradables, en formas de prolongar

Tabla 3. Categorías conductuales para la felicidad

Categoría	Definidora	Frecuencia
Risa	...reír, me carcajeo; cosas que me causan risa...	85
Energía	...energía, vitalidad, motivado...	26
Mayor actividad física	...me muevo mucho, realizo más actividades, juego, correr...	24
Cantar y bailar	...brincar; canto, grito, bailo...	24
Compartir	...les platico a las personas como me siento; lo comarto; soy sociable; hacer algo por la persona que me produjo ese sentimiento...	19
Actividades para realzar la emoción	...escuchar música; leer, hago las cosas con más calma...	11
Platicar	...hablo mucho, hablo con cariño; hablo más fuerte...	10
Ser mejor persona	...soy más productiva; actúo con mayor confianza; trato a la gente con respeto y socializo...	9
Abrazar	...abrazar a los que me rodean; abrazo a alguien...	7
Llorar	...llorar; a veces nervioso...	3

la experiencia, en detalles y de alguna manera surge el cuestionamiento sobre qué tan merecida es dicha emoción, generando con ello, pensamientos negativos.

La tabla 5 muestra que el amor hace sentir alegría, bienestar, intimidad, seguido de incertidumbre, euforia, disfrute, pasión, emociones negativas, motivación para seguir adelante, agradecimiento a la vida, seguridad y amor.

Tabla 4. Categorías cognoscitivas para el amor²

<i>Cognoscitivo</i>		
<i>Categoría</i>	<i>Definidora</i>	<i>Frecuencia</i>
Pensar en el ser amado	...estar junto a esa persona; en la persona; en las personas a las que quiero; pienso en la persona que me produce ese sentimiento...	29
Cosas agradables	...cosas agradables; en los momentos que me han hecho experimentar felicidad; que soy afortunada...	19
Prolongar la situación	...que no cambie nada de eso; me encantaría estar así siempre; ojalá dure para siempre; mantenerlo; cuidarlo; hacerlo crecer...	16
Futuro	...en mi futuro; cosas futuras...	04
Pensar	...me intereso por lo que me ha hecho experimentar ese amor...	04
No pienso en nada	...no pienso; es extraño; pero me angustia y no pienso en nada...	03
Detalles	...cursilerías; en qué detalles hacer...	02
Pesimismo	...me pregunto si es verdadero; si lo merezco; cuanto tiempo durará...	02

²Las categorías encontradas para la emoción amor contienen sólo algunos ejemplos de sus definidoras

Tabla 5. Categorías afectivas para el amor

<i>Categoría</i>	<i>Definidora</i>	<i>Frecuencia</i>
Alegría	...alegría, felicidad, bienestar, satisfacción...	103
Bienestar	...que soy feliz; es la cosa más maravillosa que me ha pasado; muy agradable; bienestar, sensación de ser importante y afortunado...	62
Intimidad	...ternura, confianza, seguridad, apoyo, cariño...	41
Incertidumbre	...emoción; a la expectativa de lo que pase; imagino cómo será el futuro...	26
Euforia	...excitación, euforia; miedo a perder a la persona...	11
Pasión	...pasión, placer, ilusiones...	07
Emociones Negativas	...confusión, celos, enojo, frustración, angustia, melancolía...	07
Motivación	...motivación; hay algo más para estar en la vida...	05
Agradecimiento	...agradecimiento; agradezco a Dios; agradezco estar con alguien a quien puedo querer...	04
Seguridad	...tranquilidad; en la seguridad; confianza...	04
Amor	...en hacer el amor y no la guerra; en amor...	03

Es claro en la tabla 6 que cuando las personas sienten amor, tienden a buscar la cercanía y la urgencia de contacto con el ser amado, como por ejemplo abrazar, expresar lo que sienten, reír, besar, compartir, cantar, se sienten optimizadas, platican más, hacen más cosas para sentirse así, quieren corresponder a quien les hace sentir dicha emoción y finalmente hay quienes no hacen algo.

emociones básicas que engloban aspectos cognoscitivos, conductuales-fisiológicos y afectivos particularmente característicos (Díaz, 1990) que en un contexto socio-cultural particular dan un carácter y significado único a la experiencia. De ahí que los hallazgos observados señalen lo siguiente.

Tabla 6. Categorías conductuales para el amor

Categoría	Definidora	Frecuencia
Buscar cercanía	...ganas de estar con el objeto amado; ansias de estar con la persona, dedico mayor tiempo a las personas o actividades que amo...	25
Abrazar	...abrazar; quiero que me abracen...	20
Expresividad	...expreso lo que siento con detalles; demuestro; soy muy calida; tengo que expresar mi amor...	20
Risa	...reír, sonreír...	16
Besar	...besar, acaricio...	11
Compartir	...compartir ese amor; es bueno compartir...	11
Cantar y bailar	...canto, bailo, corro; activa...	09
Optimizarse	...hago mejor las cosas; estoy más atento a todo; ayudo a la persona...	08
Platicar	...digo palabras hermosas; platico más de lo acostumbrado...	04
Actividades para realzar la emoción	...escucho música; escribo todo; me arreglo más...	04
Corresponder	...corresponder a mis sentimientos; sé que alguien le importo eres importante en la vida de otro...	04
Nada	...nada, sigo con mi vida normal...	03

En lo tocante a los cambios físicos que se presentan durante la experiencia del amor, se pueden mencionar: mucha energía, “mi corazón late más rápido”, “siento opresión en el estómago y pecho”, tensión, “me emociono, siento adrenalina”, siento mariposas en el estómago, con 22 de frecuencia.

Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos, y lo encontrado en la literatura, las emociones de felicidad y amor son

Al respecto de la felicidad, se encontró que las personas reportan que lo que hacen a *nivel cognoscitivo*, en primer término es pensar cosas positivas y agradables, después con menor frecuencia es pensar en la causa y en prolongar la situación haciendo planes y pensando en cuán afortunado (a) se es. Lo cual se relaciona con la literatura, misma que explican que la felicidad modula de manera agradable y positiva la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del medio ambiente (Anguas, 1997). Por otra parte, la felicidad es capaz de producir pensamientos positivos, así como un mayor recuerdo de acontecimientos felices, más creatividad,

mayor solución de problemas y una evaluación más positiva de las cosas (Argyle, 1992).

Para el *componente afectivo* los participantes reportaron sentir en primer lugar alegría, optimismo, bienestar, tranquilidad y buen sentido del humor. Tales sensaciones de bienestar se producen en parte por este estado global, mental, subjetivo y en relación a la estimulación de los centros de placer ubicados en el sistema límbico lo que produce las sensaciones placenteras y gratificantes (Argyle, 1992). Por último se observa que la mayoría de la gente dice tener como principal *conducta* para la felicidad, la risa, siguiéndole energía, mayor actividad física, tendencia a platicar, compartir, sentirse mejor persona y expresarse abrazando e incluso llorando. A este respecto no se encontró mucha información, sin embargo se ha dicho que la felicidad hace realizar conductas serviciales y altruistas, así como también se ha visto que el establecimiento de relaciones sociales genera felicidad y elimina la angustia por medio de realizar conductas en común. Aspectos como llorar no se encontraron en las definiciones consultadas y parecen ser importantes para la expresión de la emoción, así como un aporte conceptual. En cuanto a los cambios físicos se encontró emoción, excitación, aceleramiento del ritmo cardiaco y brillo en los ojos.

Dado lo anterior se observa que dentro de la emoción de felicidad se encontraron sólo aspectos positivos dentro de los tres componentes de la emoción. Según las categorías obtenidas, la felicidad es concebida por la gente como: una emoción puramente placentera la cual, brinda un sentimiento de tranquilidad, optimismo, exaltación y plenitud. Sus pensamientos oscilan en lo positivo de la emoción y se tornan rumiantes para así lograr prolongar sus sensaciones y percepción facilitando con ello la idea de ser afortunado al ser feliz. Además esta emoción se vincula con la ejecución de actividades que la realzan y que son facilitadas por la energía que se tiene como compartir, cantar, platicar, ser mejor persona, etc., hecho que es afirmado por la literatura en las distintas concepciones del término de felicidad expuestas por Carlson y Hatfield (1991) y Anguas (1997). De la misma forma, la cultura promueve su expresión a través de conductas positivas y afectivas para con los demás como una forma socialmente aceptada (Fernández *et al.*, 2000; Fernández *et al.*, 2001; citado por Retana Franco y Sánchez Aragón, 2007).

De acuerdo a lo obtenido y según lo dispuesto en la literatura, las definiciones que se encontraron de felicidad se encuentran limitadas al no conceptuar de manera integral los componentes de la emoción. Por una parte

las definiciones hablan de actitudes, de evaluaciones o aspectos cognoscitivos, y por otra se mencionan los aspectos fisiológicos sin dar una exposición detallada de las interacciones entre estos mecanismos.

En lo concerniente al amor, Rubín (1970) dice que es una actitud que posee una persona hacia otra en particular, involucrando predisposiciones a pensar, sentir y comportarse para con esa persona que incluye sentimientos de atracción física, dependencia, congenialidad, respeto y altruismo entre otras. Al respecto, los datos confirman esto ya que las personas –a nivel cognoscitivo– piensan principalmente en el ser amado, en cosas agradables, en la duración de la experiencia y su futuro; y con un puntaje mínimo la gente reportó pensar en detalles y en cosas negativas. Esto último no reportado en la literatura sobre amor, particularmente lo negativo.

Para el *componente afectivo* los resultados muestran que la gente dice sentir alegría como principal afecto, bienestar, disfrute y plenitud seguida de intimidad e incertidumbre. Así mismo se encontró que la gente reporta sentir euforia, pasión y emociones negativas, lo que es explicado por De-Cantanzaro (2001) al mencionar que los componentes emocionales implican sentimientos positivos cuando las cosas van bien, y sentimientos negativos cuando las cosas van mal, un anhelo de reciprocidad, un deseo de unión completa y permanente lo que produce un estado de tensión y agrado continuo y con altibajos.

En el caso del *componente conductual* podemos observar que la conducta que realiza la mayoría de la gente es buscar la cercanía y la urgencia de contacto con el ser amado a través de abrazar, expresar, reír, besar y platicar, las cuales muestran correspondencia entre las definiciones de amor que enfatizan a la cercanía y fusión como formas conductuales de expresar amor y que son apoyadas por Díaz Guerrero (1978). Asimismo, en el caso de lo aportado por Sánchez Aragón (1995) este aspecto del comportamiento representa la evidencia del nivel de amor que se tiene por alguien al cuidarle y manifestarle amor. Para finalizar se encontró *cambios físicos* como opresión en el pecho y estomago y aceleración del ritmo cardiaco.

Así, con base en los resultados obtenidos en esta investigación se define al amor como una emoción caracterizada por la alegría, bienestar, disfrute y euforia al igual que por la incertidumbre, la pasión, seguridad y emociones negativas como celos, enojo y frustración. Se centra en el pensamiento del ser amado, cosas agradables, para así prolongar la situación pues se teme que esa emoción no dure o no sea merecida. En lo conductual la urgencia de contacto y expresar en forma de abrazos,

besos, compartir, platicar y corresponder a otro significativo se vuelve fundamental.

Por último, respecto a las bases culturales de esta emoción, se encontró que muestra ambivalencia respecto a la experiencia interior, individualizada, en la cual se indican sensaciones negativas, que no son exteriorizadas tan fácilmente al no corresponder con la valencia de la emoción a nivel social, haciendo que las personas tiendan a fijarse únicamente en los aspectos buenos (Fernández *et al.*, 2000; citado por Retana Franco y Sánchez Aragón, 2007).

En cuanto a las similitudes entre las emociones positivas de felicidad y amor, parece ser que en ambas se piensa en cosas agradables y se es rumiante de pensamientos que mantengan la experiencia viva (en lo cognoscitivo), asimismo ambas proveen de alegría al ser humano y bienestar (en lo afectivo), y en lo conductual estas emociones buscan ser expresadas por la risa, cantar y bailar, platicar y abrazar.

Al abordar las diferencias, el componente cognoscitivo que el amor comprende aspectos negativos tanto en el componente cognoscitivo (ser pesimista y preguntarse si se merece tanta felicidad) como en el afectivo (emociones negativas como celos, enojo y frustración). En

la esfera afectiva es claro que el amor es una emoción más poderosa pues implica mayor alegría, euforia, disfrute a la vez que la mención de la incertidumbre, emociones negativas por ejemplo. Dentro del componente conductual aunque se parecen mucho ambas en su expresión emocional, parece ser que el amor optimiza más a la persona, requiere de formas muy cercanas de contacto y por supuesto de sentir correspondencia en el sentimiento.

Se puede concluir diciendo que los hallazgos del presente estudio ofrecen una definición amplia de la felicidad y el amor delimitando ampliamente sus componentes cognoscitivos, afectivos, conductuales y físicos que adultos de la ciudad de México identifican como parte de su experiencia. Esto permitirá en un futuro aproximarse de una forma más clara a su estudio y entendimiento para así conocer las implicaciones que tienen en la vida personal e interpersonal del individuo. Así mismo, se recomienda la investigación en un mayor número de sujetos que permita la generalización de los resultados aquí obtenidos, como la comparación entre grupos que consideren el tipo de población: rural y urbana, así como la edad y género.

Referencias

- Anguas P., A. M. (1997). *El significado de bienestar subjetivo, su valoración en México*. Tesis de maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*. España: Alianza Editorial.
- Carlson, J.G. & Hatfield, E. (1991). *Psychology of Emotion*. Estados Unidos: Harcourt Brace Jovanovich publishers.
- Cortés, S. J. (2002). Perfil de inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud mental*, 25, 5, 50-60.
- Crews, D. (1998). Evolutionary Antecedents to Love. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 751-764.
- Dantzer, R. (1989). *Las emociones*. Barcelona: Paidós.
- De-Cantanzaro, D. A. (2001). *Motivación y emoción*. México: Pearson Educación.
- Delgado, J. (1999). *La felicidad: qué es y cómo se alcanza*. España: Vivir mejor.
- Díaz Guerrero, R. (1978). *Psicología del mexicano*. México: Trillas.
- Díaz, J. L. (1990). La nueva faz de la emoción: aspectos y niveles de la investigación sentimental. *Salud Mental*, 13, 4, 7-15.
- Escobar, C. & Aguilar R. (2002). *Motivación y conducta: sus bases biológicas*. México: Manual Moderno.
- Hatfield, E. & Walster, G. W. (1978). *A New Look at Love*. Lanham, MD: University Press of America.
- Lee, J. A. (1976). *Love Styles*. London: J. M. Dent & Sons.
- Pick, S. & López, M. (1979). *Cómo investigar en Ciencias Sociales*. México, Trillas.
- Retana Franco, B. E. & Sánchez Aragón, R. (en prensa). Explorando las reglas de regulación emocional en la cultura mexicana: el caso de las emociones básicas. *Revista de Psicología Social y Personalidad*.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of Romantic Love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 2, 265-273.
- Sánchez Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. Tesis de Maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. New York: Cambridge University Press.