

LA SALUD EMOCIONAL EN EL “MEMENTO” COVID-19

Consuelo Morán-Astorga
Universidad de León
mcmora@unileon.es

Received: 12 enero 2023
Revised: 17 enero 2023
Evaluator 1 report: 10 febrero 2023
Evaluator 2 report: 06 marzo 2023
Accepted: 22 marzo 2023
Published: junio 2023

RESUMEN

En este trabajo nos planteamos como objetivo principal conocer cómo fluctuaron nuestras emociones durante el memento la pandemia COVID-19, comparándolas con el año antes de aparecer y el año posterior, cuando ya nos habíamos liberado de las restricciones de la normativa impuesta para proteger nuestra salud. Para ello comparamos los resultados del estudio realizado durante la pandemia con un estudio previo y otro estudio posterior. Utilizamos el método hipotético-deductivo de investigación, con diseño observacional comparativo donde los datos fueron recogidos a través de cuestionarios psicológicos de auto informe. Participaron 315 personas, estudiantes de la Universidad de León (40%) y trabajadores de la provincia de León. Con la ayuda del SPSS se realizaron análisis comparativos univariados y multivariados. Los resultados informan que durante la pandemia las personas experimentaron menos emociones positivas que en no pandemia y en las emociones negativas informaron de sufrir mayor ansiedad, envidia y celos, y menor tristeza durante este tiempo. Podemos concluir que la salud psíquica se ha visto afectada por este estresor potente derivado de un virus letal, así como de los estresores añadidos por las medidas impuestas para combatirlo, así como por los bombardeos informativos de los medios de comunicación, entre otros. Los resultados de esta investigación tienen implicaciones tanto teóricas como prácticas para el campo de estudio. Desde el punto de vista teórico, aportan evidencia sobre cómo las emociones cambian ante una situación estresante y novedosa como la pandemia. Desde el punto de vista práctico, pueden ayudar a diseñar intervenciones psicológicas para promover el bienestar emocional de las personas afectadas por la pandemia.

Palabras clave: emociones positivas; emociones negativas; pandemia; COVID-19; salud psíquica

ABSTRACT

Emotional health in the memento covid-19. The main objective of this work was to know how our emotions have fluctuated during the time of COVID-19 pandemic, comparing them with the year before it appeared

and the year after, when we had already freed ourselves from the restrictions of the regulations imposed to protect our health. To do this, we compared the results of the study carried out during the pandemic with a previous study and a subsequent study. We used the hypothetical-deductive research method, with a comparative observational design where the data was collected through self-report psychological questionnaires. 315 people participated, students from the University of León (40%) and workers from the province of León. With the help of SPSS, univariate and multivariate comparative analyzes were performed. The results report that during the pandemic people experienced fewer positive emotions than in the non-pandemic and negative emotions reported suffering greater anxiety, envy and jealousy, and less sadness during this time. We can conclude that mental health has been affected by this powerful stressor derived from a lethal virus, as well as the stressors added by the measures imposed to combat it, as well as by the bombardment of information by the media, among others. The results of this research have both theoretical and practical implications for the field of study. From a theoretical point of view, they provide evidence on how emotions change in the face of a stressful and novel situation such as the pandemic. From a practical point of view, they can help design psychological interventions to promote the emotional well-being of people affected by the pandemic.

Keywords: health; positive emotions; negative emotions; COVID-19; pandemic

INTRODUCCIÓN

El COVID 19 es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, que se originó en la ciudad china de Wuhan en diciembre de 2019¹, propagándose rápidamente por todos los países del planeta tierra. El virus se transmite principalmente por contacto estrecho con personas infectadas, a través de gotas de saliva o aerosoles². Los síntomas más comunes son fiebre, tos, dificultad para respirar y pérdida del olfato o del gusto². La mayoría de las personas se recuperan sin necesidad de tratamiento hospitalario, pero algunas pueden desarrollar un cuadro grave que requiere oxígeno o ventilación mecánica². Las personas mayores y las que tienen enfermedades crónicas tienen más riesgo de complicaciones². La pandemia de COVID 19 ha afectado a más de 343 millones de personas en todo el mundo y ha causado más de 5,5 millones de muertes¹. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la emergencia sanitaria internacional el 30 de enero de 2020 y la pandemia el 11 de marzo de 2020 (OMS, 2020). Para prevenir y controlar la transmisión del virus, se recomienda mantener el distanciamiento físico, usar mascarilla, lavarse las manos con frecuencia y evitar los espacios cerrados y concurridos². También se aconseja hacerse una prueba si se tienen síntomas o se ha estado en contacto con un caso confirmado². Existen varias vacunas contra el COVID 19 que han demostrado ser seguras y eficaces para reducir el riesgo de infección y enfermedad grave². Sin embargo, la distribución y el acceso a las vacunas sigue siendo desigual entre los países y las regiones³. La OMS y otras organizaciones internacionales están trabajando para garantizar una distribución equitativa y solidaria de las vacunas, así como para promover la investigación y el desarrollo de nuevos tratamientos y diagnósticos para el COVID 19³.

Los efectos de la pandemia por COVID 19 sobre la salud psíquica son diversos y dependen de varios factores, como la exposición al virus, el aislamiento social, el estrés, la incertidumbre, el duelo, la pérdida de ingresos o la violencia doméstica¹. Algunos de los problemas de salud mental más frecuentes que se han observado son la ansiedad, la depresión, el insomnio, el trastorno de estrés postraumático, el consumo de alcohol y drogas y los pensamientos suicidas². Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pandemia ha afectado especialmente a la salud mental de los jóvenes, las mujeres y las personas con enfermedades crónicas²³. La OMS recomienda adoptar medidas para proteger y promover la salud mental durante y después de la pandemia, como ofrecer apoyo psicosocial, garantizar el acceso a los servicios de salud mental, reducir el estigma y la discriminación, fomentar el autocuidado y la resiliencia y facilitar la participación social y comunitaria².

LAS EMOCIONES Y SU CLASIFICACIÓN

Según Dura y Sánchez Cánovas (1999), las emociones incluyen estados efectivos que son transitorios y asociados a situaciones concretas, como los afectos o las emociones organizadas que cada persona siente durante su desarrollo.

Las teorías de la emoción a lo largo de la historia han propuesto la existencia de emociones básicas o emociones primitivas, en las que el número de ellas es definido y relativamente pequeño y estas mismas emociones, combinadas, pueden componer otras.

La mayoría de los investigadores definen los estados emocionales como fenómenos complejos compuestos por factores biológicos, psicológicos y sociales. Distinguen dos tipos generales de emociones: emociones positivas y emociones negativas. Las positivas están ligadas a experiencias subjetivas placenteras, las negativas se relacionan con el dolor y el malestar.

Las emociones no son en sí mismas buenas o malas, todas son necesarias, ya que constituyen avisos a nuestro organismo de que algo puede cambiar y beneficiarnos o perjudicarnos. Así el miedo nos alerta de los peligros, la culpa de que algo no hemos hecho bien, la alegría de que vamos por el camino correcto...

Lazarus (1991) desarrolló en su libro una teoría de la emoción relacionada con lo cognitivo-motivacional-relacional.

- Cognitivo: Debido al énfasis en las creencias sobre el “yo” y el “mundo” y el proceso de apreciación de las emociones.

- Motivacional: a través de referencias a motivaciones, metas y objetivos considerados por el sujeto.

- Relacional: Por su importancia en el ámbito social.

El autor argumenta que cada emoción tiene un aspecto relacional central e importante, determinado por los beneficios y daños asociados con cada emoción. Las emociones negativas surgen cuando el sujeto toma conciencia de que la situación impide o altera la consecución de las metas que considera importantes.

Las emociones positivas surgen cuando percibimos que hemos dado un paso adelante en la consecución de algún objetivo o meta apreciada para nosotros.

Lazarus (1991) agregó que existen emociones problemáticas o conflictivas, como la esperanza, la compasión y la experiencia estética, en cuyo caso pertenecen a la rama de las emociones positivas y negativas.

Los sujetos pueden enfadarse cuando su objetivo está frustrado por acciones de otros sujetos. Pueden igualmente tener apreciaciones respecto al potencial de cambio de una situación, especialmente en la esperanza, lo que se entiende por la apreciación de que una situación negativa puede transformarse a una situación positiva.

A continuación, exponemos la clasificación y definición de las emociones dada por Lazarus (1999).

Las emociones negativas denominadas así porque nuestro organismo las asocia a cambios fisiológicos y psicológicos que se vivencian como displacenteros. Son:

Enfado: Aparece cuando sentimos una ofensa degradante a mi persona o a los míos.

Ansiedad: Por tenernos que enfrentar a la incertidumbre, o a amenazas existenciales que creemos que escapan a nuestro control.

Miedo: Surge cuando tenemos que enfrentarnos a un peligro físico inmediato, concreto e implacable.

Vergüenza: La sentimos cuando valoramos que no hemos estado a la altura de un ideal del yo.

Tristeza: La experimentamos ante una pérdida importante e irrecuperable.

Envidia: Cuando deseamos tener lo que tiene otra persona y por ello no disfrutamos de lo propio.

Celos: Enemistarse con un tercero por la amenaza de pérdida o la pérdida efectiva del afecto de otra persona.

Asco: surge al exponernos o estar demasiado cerca de un objeto o idea intragable (metafóricamente hablando).

Culpa: Cuando apreciamos que hemos transgredido un imperativo moral.

Las emociones positivas van ligadas a una sensación de bienestar y placer. Y son:

Alegría: Aparece cuando hacemos progresos razonables en la consecución de una meta.

Orgullo: Es el crecimiento de la identidad personal mediante la atribución de un logro u objeto valioso, sea para uno mismo o para el grupo con el que nos identificamos.

Alivio: Aparece cuando cambiamos de una situación desagradable e incongruente con la consecución de la meta a otra situación mejor.

Amor: Surge cuando deseamos o participamos del afecto, generalmente pero no necesariamente, recíproco.

LA SALUD EMOCIONAL EN EL “MEMENTO” COVID-19

Gratitud: Es el aprecio por una donación altruista que aporta un beneficio a mi persona.

Emociones conflictivas son mezcla de las anteriores y se dan los componentes de bienestar y malestar. Son:

Esperanza: Temer lo peor, pero desear que las cosas vayan a mejor.

Compasión: Enternecerse ante el sufrimiento de otra persona y querer ayudarla.

Experiencias estéticas: Las emociones provocadas por estas experiencias pueden ser cualquiera de las anteriores.

En este trabajo nos planteamos como objetivo principal conocer como han fluctuado nuestras emociones durante la pandemia COVID-19, comparándolas con el año antes de aparecer dicha enfermedad y con el año posterior, cuando ya nos habíamos liberado de las restricciones de la normativa impuesta para proteger nuestra salud. También deseamos saber si existen diferencias por razón de sexo en la variabilidad tanto de las emociones positivas como de las negativas y de las emociones conflictivas.

MÉTODO

Para la recogida de datos se utilizó el muestreo por conveniencia, lo que nos asegura que la mayoría de las personas a las que se les propone participar lo hacen y no se excluye o autoexcluye nadie. Los datos fueron recogidos por personas entrenadas en aplicar cuestionarios y fueron administrados en tres momentos: en 2019, 2020 y 2022. Luego se introdujeron los datos obtenidos en el SPSS y se realizaron análisis descriptivos y comparativos univariados y multivariados.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

La muestra de este estudio estuvo compuesta por 315 personas, de las cuales el 40% eran estudiantes de la Universidad de León y el 60% trabajadores de la provincia de León. Se distinguieron tres grupos según el momento de recogida de datos: el grupo prepandemia (n=105), que completó los cuestionarios antes de que se conociera la existencia de la COVID-19, en 2019; el grupo en pandemia (n=47), que lo hizo durante las restricciones sanitarias, en septiembre de 2020; y el grupo postpandemia (n=163), que participó en la primavera de 2023, cuando ya se habían levantado todas las medidas de prevención. Los tres grupos fueron similares en cuanto al sexo (60% mujeres) y la edad (media=32 años; desviación típica=14; rango=18-68 años).

INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Escala de Emociones (Morán). Elaborada según la concepción de Lazarus (1991, 2000), consta de 20 ítems para medir cada una de las emociones primarias. Es una escala mono-ítem para 14 de las 17 emociones, que se evalúan con un solo ítem y solo 3 de ellas, ansiedad, orgullo y agradecimiento, se miden con dos ítems por tener estas dos acepciones en su conceptualización original. Se responde en una escala tipo Likert con 4 opciones de respuesta, donde uno es muy poco y 4 mucho, con dos puntuaciones intermedias (el cuestionario aplicado, la Escala de las emociones y su corrección, están al final del trabajo).

RESULTADOS

• COMPARACIÓN EN EMOCIONES NEGATIVAS ENTRE GRUPOS “PRE PANDEMIA”, “PANDEMIA Y POST-PANDEMIA”

El análisis de varianza nos muestra que, “en pandemia”, las emociones negativas de ansiedad, envidia y celos obtienen puntuaciones significativamente superiores que en los otros dos momentos de pre y postpandemia.

Sin embargo, tristeza y asco bajan su medida de manera significativa en pandemia.

Tabla 1. Análisis de la Varianza (ANOVA) entre los tres grupos de estudio en las emociones negativas

EMOCIÓN	MEMENTO	Media	Desv.	F	Sig.
Enfado, ira	Prepandemia	3,12	,689	1,612	,201
	Pandemia	2,89	,938		
	Post pandemia	2,98	,867		
	Total	3,01	,825		
Ansiedad	Prepandemia	2,26	,920	11,733	,000
	Pandemia	3,02	,989		
	Post pandemia	2,72	1,038		
	Total	2,61	1,026		
Miedo	Prepandemia	2,27	,891	,862	,423
	Pandemia	2,09	,880		
	Post pandemia	2,28	,918		
	Total	2,24	,903		
Culpa	Prepandemia	2,41	,927	,081	,922
	Pandemia	2,36	,819		
	Post pandemia	2,37	,896		
	Total	2,38	,893		
Vergüenza	Prepandemia	2,72	,872	2,059	,129
	Pandemia	2,81	,970		
	Post pandemia	2,54	,989		
	Total	2,64	,952		
Tristeza	Prepandemia	3,52	,695	10,037	,000
	Pandemia	2,87	,969		
	Post pandemia	3,20	,924		
	Total	3,26	,886		
Envidia	Prepandemia	1,48	,666	7,391	,001
	Pandemia	2,04	1,021		
	Post pandemia	1,74	,922		
	Total	1,70	,879		
Celos	Prepandemia	2,45	1,083	4,480	,012
	Pandemia	2,98	1,151		
	Post pandemia	2,40	1,250		
	Total	2,50	1,195		
Asco	Prepandemia	2,18	,988	9,755	,000
	Pandemia	1,49	,655		
	Post pandemia	1,86	,935		
	Total	1,91	,943		

Las diferencias son significativas cuando Sig. es menor o igual a ,05.

• COMPARACIÓN EN EMOCIONES POSITIVAS ENTRE GRUPOS “PREPANDEMIA”, “PANDEMIA Y POST-PANDEMIA”

La tabla 2 nos muestra que en situación de pandemia son mayoritariamente las emociones positivas las que caen de manera significativa. Así alegría, orgullo, alivio y amor puntúan significativamente más bajo que en pandemia, y también vemos en la misma tabla que una vez superada la situación van aumentando las puntuaciones, aunque no han llegado a los valores de la prepandemia.

Únicamente esperanza aumenta su valoración en la situación de pandemia.

LA SALUD EMOCIONAL EN EL “MEMENTO” COVID-19

Tabla 2. Análisis de la Varianza (ANOVA) entre los tres grupos de estudio en las emociones negativas

		N	Media	Desv.	F	Sig.
Alegria	Prepandemia	105	3,72	,546	22,887	,000
	Pandemia	47	2,68	1,144		
	Post pandemia	163	3,26	,993		
	Total	315	3,33	,957		
Orgullo	Prepandemia	105	3,36	,622	15,960	,000
	Pandemia	47	2,53	1,158		
	Post pandemia	163	2,87	,997		
	Total	315	2,98	,961		
Alivio	Prepandemia	105	3,52	,590	6,160	,002
	Pandemia	47	3,26	,642		
	Post pandemia	163	3,25	,704		
	Total	315	3,34	,669		
Amor	Prepandemia	105	3,87	,418	20,810	,000
	Pandemia	47	2,94	1,150		
	Post pandemia	163	3,33	1,024		
	Total	315	3,45	,947		
Agradecimiento	Prepandemia	105	3,73	,465	2,992	,052
	Pandemia	47	3,55	,544		
	Post pandemia	163	3,58	,586		
	Total	315	3,63	,546		
Esperanza	Prepandemia	105	3,07	,711	4,246	,015
	Pandemia	47	3,47	,804		
	Post pandemia	163	3,23	,843		
	Total	315	3,21	,804		
Compasión	Prepandemia	105	3,08	,661	,996	,371
	Pandemia	47	3,26	,675		
	Post pandemia	163	3,13	,774		
	Total	315	3,13	,724		
Experiencias estéticas	Prepandemia	105	2,86	,871	8,848	,000
	Pandemia	47	2,72	,971		
	Post pandemia	163	2,36	1,058		
	Total	315	2,58	1,011		

Las diferencias son significativas cuando Sig. es menor o igual a ,05.

• DIFERENCIAS POR SEXO EN EMOCIONES NEGATIVAS ENTRE LOS TRES GRUPOS DE PANDEMIA

La prueba de efectos inter-sujetos reflejada en la tabla 3 nos expone que sólo en tres de las cinco emociones que variaron es situación de pre, pan o post pandemia lo hacen también por razón de sexo y así vemos que son las mujeres las que puntuaron más alto en ansiedad y más bajo en asco que los varones en los tres momentos evaluados de pandemia y los varones puntuaron más bajo en tristeza en estas tres situaciones.

Tabla 3. Pruebas de efectos inter-sujetos con sexo como variable independiente y las emociones negativas y el momento pandemia como variables dependientes

Origen	Variable dependiente	F	Sig.
Sexo	Ansiedad	9,011	,000
	Tristeza	8,205	,000
	Envidia	,646	,525
	Celos	,995	,371
	Asco	6,670	,001

Las diferencias son significativas cuando Sig. es menor o igual a ,05.

• DIFERENCIAS POR SEXO EN EMOCIONES POSITIVAS ENTRE LOS TRES GRUPOS DE PANDEMIA

En las emociones positivas la variabilidad es uniforme en ambos sexos. Sólo vemos diferencias significativas por sexo en alivio en todos los momentos pandemia: los varones puntúan más bajo que las mujeres en esa emoción.

Tabla 4. Pruebas de efectos inter-sujetos con sexo como variable independiente y las emociones positivas y el momento pandemia como variables dependientes

Origen	Variable dependiente	F	Sig.
Sexo	Alegría	,187	,830
	Orgullo	2,702	,069
	Alivio	6,267	,002
	Amor	1,534	,217
	Esperanza	,425	,654
	Experiencias estéticas	2,658	,072

CONCLUSIONES

Como **conclusión general** podemos señalar que **durante la pandemia** las personas estudiadas **experimentaron:**

- **Más las emociones** negativas de **ansiedad, envidia y celos durante la pandemia,** y
- Menos tristeza que en los momentos anteriores y posteriores a la pandemia.
- Menos las emociones positivas de alegría, orgullo, alivio y amor.
- Únicamente esperanza aumenta su valoración en la situación de pandemia.
- Pero, una vez superada la situación pandémica van aumentando las puntuaciones en las emociones positivas, aunque todavía no han llegado a los valores de la prepandemia.

En cuanto a las diferencias por sexo:

- En emociones negativas: tres de las cinco emociones que variaron en situación de pre, pan o post pandemia lo hacen también por razón de sexo y así vemos que son las mujeres puntuaron más alto en ansiedad y más bajo en asco que los varones en los tres momentos evaluados y que los varones puntuaron más bajo en tristeza en estas tres situaciones.

- En emociones positivas: La variabilidad es uniforme en ambos sexos en todas, sólo hay diferencias significativas en alivio en todos los momentos pandemia y son los varones que puntúan más bajo que las mujeres en esa emoción.

Finalmente, podemos concluir que el objetivo de este estudio era analizar el impacto de la pandemia de COVID-19 en las emociones positivas y negativas de una muestra de personas. La hipótesis planteada era que la pandemia provocaría un aumento de las emociones negativas y una disminución de las emociones positivas. Los resultados obtenidos confirman parcialmente esta hipótesis, ya que se observó un aumento de la ansiedad, la envidia y los celos, y una disminución de la alegría, el orgullo, el alivio y el amor durante la pandemia. Sin embargo, también se encontró que la tristeza disminuyó durante la pandemia y que la esperanza aumentó. Estos hallaz-

LA SALUD EMOCIONAL EN EL “MEMENTO” COVID-19

gos sugieren que las personas experimentaron una mezcla compleja de emociones ante una situación tan difícil e incierta como la pandemia.

Li, Luan, Li, Hertwig (2021) llevaron a cabo un estudio longitudinal en los Estados Unidos y China en cuatro etapas de la pandemia: prepandemia, inicio del brote viral, riesgo continuo y riesgo contenido. En él informan que el aburrimiento, la ansiedad, el miedo y la preocupación fueron las reacciones emocionales comunes a la pandemia cuando surgió.

Una de las fortalezas de este estudio es que se basa en un diseño cuasi-longitudinal que permite comparar las emociones antes, durante y después de la pandemia. Además, se utilizó una escala validada y fiable para medir las emociones. Sin embargo, también hay algunas debilidades y limitaciones que hay que tener en cuenta. Por ejemplo, la muestra fue pequeña y no representativa de la población general, lo que limita la generalización de los resultados.

Los resultados de esta investigación tienen implicaciones tanto teóricas como prácticas para el campo de estudio. Desde el punto de vista teórico, aportan evidencia sobre cómo las emociones cambian ante una situación estresante y novedosa como la pandemia. Desde el punto de vista práctico, pueden ayudar a diseñar intervenciones psicológicas para promover el bienestar emocional de las personas afectadas por la pandemia. Algunas posibles líneas de investigación futuras serían replicar este estudio con muestras más amplias y diversas, incluir otras emociones o variables relacionadas como el afrontamiento o el apoyo social, o explorar los factores que influyen en el aumento o disminución de las emociones positivas y negativas durante la pandemia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blardone, S. (2023). ¿Cómo impacta la pandemia en nuestra salud física y psíquica? <https://www.infobae.com/tendencias/2020/07/27/como-impacta-la-pandemia-en-nuestra-salud-fisica-y-psiquica/>.
- CIBERSAM / UCCUAM (2022). La OMS publica un informe sobre las consecuencias que la pandemia de la <https://www.uam.es/uam/investigacion/cultura-cientifica/noticias/covid-salud-mental>.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. In *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Naciones Unidas (2023). Enfermedad del coronavirus (COVID-19). <https://www.un.org/es/coronavirus>.
- OMS (2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia. Resumen científico. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1.
- OMS (2023). Información básica sobre la COVID-19 - World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>.
- Sánchez, V.S. (2022). Pandemia COVID: ¿Cuándo empezó el coronavirus y cuál fue su origen? <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20220405/pandemia-covid-cuando-empezo-dv-13345439>.
- Ying Li, Shenghua Luan, Yugang Li, y Ralph Hertwig (2021). Changing emotions in the COVID-19 pandemic: A four-wave longitudinal study in the United States and China, *Social Science & Medicine*, 285, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114222>.

ESCALA DE LAS EMOCIONES
Consuelo Morán. Basada en Richard Lazarus

INSTRUCCIONES

Las frases que lees a continuación reflejan emociones que a veces sentimos. Estas son naturales, y no hay unas mejores que otras. Responde sinceramente a cada una de ellas en función del grado en que crees que se da en ti, de acuerdo con la siguiente escala:

1	2	3	4
Muy poco	Algo	Bastante	Mucho

		Punt.
1.	Me enfado cuando alguien me ofende, o cuando ofende a los míos	
2.	Me invade la ansiedad por tener que enfrentarme a la incertidumbre	
3.	Tengo miedo ante amenazas existenciales, que no están presentes	
4.	Siento miedo cuando me enfrento a peligros físicos inmediatos y concretos	
5.	Me siento culpable cuando desobedezco las normas	
6.	Me avergüenzo cuando no estoy a la altura de las circunstancias	
7.	Me entristece cuando experimento una gran pérdida irrecuperable	
8.	Siento envidia de lo que tienen otros	
9.	Me enemisto con la persona que quiere arrebatar-me el cariño de quien amo	
10.	Siento asco cuando estoy demasiado cerca de algo o de alguien que no aguanto	
11.	Siento alegría cuando consigo una meta difícil	
12.	Estoy orgulloso/a de lo que he logrado en la vida	
13.	Estoy orgulloso/a de lo que tengo y he logrado con mi esfuerzo	
14.	Siento alivio cuando supero una situación desagradable	
15.	Siento cariño y amor por mis familiares y las personas que me rodean	
16.	Agradezco a aquellos que me aportan algo y hacen mi vida más fácil	
17.	Me siento en deuda con aquellos que me ayudan o me han ayudado	
18.	Tengo esperanza cuando las cosas van mal, y deseo que vayan mejor	
19.	Me enternece el sufrimiento de los demás y me presto a ayudarles	
20.	He sentido una emoción profunda al contemplar una obra hermosa	

Emociones N	ítem	1	2.A	3.A	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
	Punt.											Σ
Emociones P	ítem	11	12.O	13.O	14	15	16.G	17.G	18	19	20	--
	Punt.											Σ

CORRECCIÓN DE LA ESCALA

La Escala de las Emociones tiene dos formas de corrección, FORMA A y FORMA B.

FORMA A: Al ser una escala mono-ítem para 14 de las 17 emociones, es el valor directo de cada ítem lo que mide cada emoción.

El ítem 1: mide Enfado-Ira.

Los ítems 2 y 3 miden: Ansiedad (se puede hallar la puntuación media para comparar con los valores de las otras emociones).

Ítem 4: Miedo.

Ítem 5: Culpa.

Ítem 6: Vergüenza.

Ítem 7: Tristeza.

Ítem 8: Envidia.

Ítem 9: Celos.

Ítem 10: Asco.

Ítem 11: Alegría.

Ítem 12 y 13: Orgullo (se puede hallar la puntuación media para comparar con los valores de las otras emociones).

Ítem 14: Alivio.

Ítem 15: Amor.

Ítem 16 y 17: Gratitud-Agradecimiento (se puede hallar la puntuación media para comparar con los valores de las otras emociones).

Ítem 18: Esperanza.

Ítem 19: Compasión.

Ítem 20: Experiencias estéticas.

FORMA B: El sumatorio de los 10 primeros ítems nos da la puntuación adicional de las Emociones Negativas. El sumatorio de los siguientes ítems, del 11 al 20 nos proporciona la puntuación de las Emociones Positivas (hemos sumado las emociones conflictivas a las positivas porque en el análisis factorial sus pesos cargan en este factor. Estas puntuaciones globales son útiles para conocer los estados afectivos predominantes.

Aunque es preferible la puntuación de cada emoción por separado tanto en la práctica clínica como en investigación.