



2004, 10(2-3), 233-245

ESCRITURA EXPRESIVA, DEBER DE MEMORIA Y AFRONTAMIENTO TRAS EL IMPACTO DEL 11-M: UN ESTUDIO EXPERIMENTAL

Itziar Fernández*, Darío Páez** y James Pennebaker***

*Universidad Nacional de Educación a Distancia, España,

Universidad del País Vasco, España, *Universidad de Texas en Austin, EE.UU.

Resumen: La presente investigación examinó los efectos de la escritura expresiva sobre los ataques terroristas perpetrados el 11 de Marzo (11-M) de 2004 en Madrid. Mediante un estudio longitudinal (tres medidas) se evaluó las consecuencias personales y sociales que supone escribir sobre los sentimientos y pensamientos tras el 11-M. En general, los participantes que escribieron sobre el 11-M –tres semanas tras los atentados terroristas– manifestaban una menor intensidad emocional, un menor compartir social, así como una mayor balanza de clima emocional percibido en comparación con el grupo control. Los sujetos que narraron desde una perspectiva general mostraron un nivel más alto de clima emocional (en particular, un nivel más bajo de emociones negativas percibidas en los otros), mientras que individuos que escribieron sobre su experiencia personal presentaban un nivel más bajo de compartir social, de activación emocional y de rumiación –a las ocho semanas después del 11-M–. Estos resultados constatan que la perspectiva general refuerza un clima emocional positivo (cohesión social), mientras que la experiencia personal ayuda a la regulación afectiva

Palabras Clave: Escritura expresiva, Perspectiva personal y colectiva, LIWC, Regulación afectiva, Cohesión social

Abstract: This research examined the effects of the expressive writing about the terrorist attacks of March-Eleven 2004 in Madrid (M-11). The longitudinal study evaluated the personal and social consequences of the participation in writing about M-11 – three weeks after the bombing (second time)– from a personal or first person perspective, versus a third person or collective perspective, and control group writing on social life during the last semester. Participants, which wrote about M-11 bombing three weeks after, reported lower intensity of emotional arousal, lower social sharing, and higher perceived balance of emotional climate than control group. Subjects, which narrated from a collective perspective, showed higher level of balance of emotional climate (particularly lower level of perceived negative emotions in others) at eight weeks after M-11 (social cohesion). While, individuals that wrote about their personal experience exhibited lower level of social sharing, emotional intensity, and rumination at two months follow-up after terrorist attacks. Results indicated that writing about general experience helps to reinforce a positive perception of emotional climate, writing about personal experience helped to personal affective regulation.

Keywords: Expressive writing, Personal and collective perspective, LIWC, Affective regulation, Social cohesion

Title: *Expressive writing about the terrorist attacks of March-Eleven 2004 in Madrid: a longitudinal study*

Introducción

En mayor o menor medida todos hemos sentido la necesidad de comunicar nuestros

sentimientos, pensamientos y emociones sobre los atentados terroristas que tuvieron lugar el 11 de marzo en Madrid (11-M). La discusión sobre las causas, la posibilidad de prevenirlos, las consecuencias de la catástrofe y la atribución de responsabilidades han centrado una parte importante del discurso social tras dichos sucesos. El 11-M también ha producido reacciones colec-

* Dirigir la correspondencia a: Dra. Itziar Fernández Sedano. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Social y de las O. Juan del Rosal, N. 10, 28040 Madrid, España.
E-mail: ifernandez@psi.uned.es

tivas de denuncia, conductas altruistas, así como un conjunto de cambios sociales y procesos psicosociales. Estudios experimentales muestran que escribir sobre las emociones sentidas en relación a hechos traumáticos mejora la salud psicofisiológica a medio plazo, incluso cuando se escribe sobre traumas que no se han vivido personalmente (Pennebaker, 2003). Mientras que, estudios clínicos sugieren que escribir sobre hechos traumáticos acaecidos a personas cercanas tiene efectos terapéuticos, entre otras cosas porque se cumple un deber de memoria (Greenberg, 1995).

Por tanto, hablar con los demás y escuchar hablar a otros es un ejercicio que se hace imprescindible tras la vivencia de un suceso vital estresante, esta necesidad se va aminorando con el paso de los días, como tendremos ocasión de analizar en nuestro estudio. En este sentido, en la investigación realizada por Schuster, Stein y cols. (2001) tras el 11-S, el 98% de la población reaccionó ante los sucesos hablando con alguien, bien para compartir sus pensamientos, sentimientos o emociones, o bien para preocuparse por el estado de salud de sus familiares y amigos.

Se ha postulado que actividades colectivas de recuerdo, en particular, instituciones que recogen y dan un sentido a la experiencia de las víctimas, ayudan a afrontar el trauma. Así, se esperaba que el testimonio en Comisiones de la Verdad, además de dar a conocer lo ocurrido –dado que se reconocía y dignificaba a la víctima– ayudaría a su recuperación. Después de transcribir, revisar, imprimir y firmar un testimonio ante una Comisión de la Verdad, la sensación es de haber finalizado un trabajo de memoria positivo –aunque no se asocie a una catarsis emocional o mejoría afectiva– (Hayner, 2001).

Al menos dos investigaciones han evaluado la eficacia del testimonio narrativo

en víctimas de violencia colectiva. En un contexto de apoyo y neutralidad terapéutica, se busca que la persona reconstruya una narración y testimonio sobre lo ocurrido. Se le pide que hable de su vida antes del hecho traumático. Luego que reconstruya las imágenes, sensaciones y sentimientos. Dentro de lo posible se busca otorgarle un sentido –porqué y cómo ocurrió lo que ocurrió–. Es importante que el recuerdo y la narración impliquen no sólo activación emocional, sino también una actividad cognitiva de elaboración, de atribución de significado y de reinterpretación. La narrativa debe restaurar el sentido de control y la dignidad de la víctima. En la técnica del testimonio se crea una narración y se concluye en unas 12–20 sesiones. Se transcribe y corrige con el paciente. Se genera coherencia, resolviendo las contradicciones y aclarando los puntos oscuros. Por último, el paciente lee su narración y si éste está de acuerdo, se firma el documento como testimonio. Una evaluación de la técnica del testimonio encontró una mejora sustantiva en los síntomas de trastorno de estrés post-traumático (TEPT), aunque no en los de duelo complicado, a los seis meses de seguimiento (Agger y Jensen, 1990 en Herman, 1997). Weine, Kulenovic y cols. (1998) aplicaron la terapia del testimonio a supervivientes del genocidio de Bosnia en los años 90, que sufrían de TEPT. Después de ayudar a las personas a revivir y narrar sus experiencias traumáticas, constituyeron archivos de historia oral que le permitían a las personas compartir sus historias con otras y objetivarlas en un documento. El testimonio disminuyó los recuerdos intrusivos en un seguimiento a medio plazo.

Los estudios sobre las características de las narraciones de hechos traumáticos y estresantes, realizados con personas sin trastornos, en contextos de laboratorio, durante un periodo de 1 a 5 días en sesiones de 20 minutos, también aportan elementos congruentes sobre la técnica del testimonio.

Primero, si bien a corto plazo los sujetos están peor en síntomas afectivos (narrar provoca revivir y agrava el estado de ánimo) a medio y largo plazo se encuentran mejor en afecto positivo y visitan menos al médico –es decir, tienen mejor afectividad o salud mental y aumentan en índices fisiológicos (inmunitarios p.e.)– (Pennebaker, 2003).

El análisis lingüístico informatizado, mediante el programa LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count), de las narraciones en seis estudios experimentales muestra que los sujetos que se benefician más de confrontar narrando los hechos traumáticos, son aquellos que: a) usan más palabras cognitivas (de introspección y causales), b) utilizan un alto número de palabras emocionales positivas, c) un número moderado de palabras negativas, y d) un cambio en los pronombres y las auto-referencias. En términos más generales, una narración sobre un trauma tiene efectos positivos en la medida que se construye un escenario causal, que le da orden y explicación a lo ocurrido. Segundo, que la narración enfatiza los aspectos positivos, de crecimiento personal y de mejora de las relaciones con los otros probablemente, que se asocian sino al hecho, a las reacciones posteriores. Tercero, que se aceptan y no se reprimen las emociones negativas, aunque tampoco se enfatizan como elemento principal –tanto un nivel muy bajo como muy alto de palabras emocionales negativas se asocia a un peor ajuste psicológico a medio plazo–. Cuarto, que las narraciones más beneficiosas son aquellas en las que la persona oscila entre varios puntos de vista, a veces escribe en primera persona singular y otras en tercera persona plural por ejemplo, mostrando un distanciamiento y cambio de perspectiva (Pennebaker, 2003).

La confrontación de hechos traumáticos, mediante la expresión tanto verbal como escrita, tiene efectos positivos más

substanciales en personas con más dificultades de verbalización emocional, en hombres que en mujeres y en sujetos con puntuaciones elevadas de alexitimia, es decir, en individuos que tienen dificultades para verbalizar sus emociones (Páez, Velasco y González, 1999). Además, Pennebaker (2003) ha encontrado que escribir o narrar tanto sobre los sufrimientos y traumas colectivos reales, como sobre escenarios imaginarios tiene efectos tan beneficiosos como narrar sobre un trauma personal real, probablemente estos efectos positivos tengan que ver con la capacidad del manejo de emociones negativas.

Por último, hay evidencia que confirma que el hecho de haber elaborado una narración organizada se asocia a una mejor adaptación a largo plazo en personas que han sufrido experiencias de violencia traumática. Así, en un estudio con veteranos de guerra que sufrían TEPT, los que estaban mejor adaptados tendían más a haber desarrollado una forma coherente de organizar su vivencia y de darle un sentido a sus experiencias traumáticas. Las estrategias cognitivas de organización de las experiencias incluían haber centrado la atención en objetivos concretos y manejables, haber desarrollado una comprensión o significado de su experiencia, la utilización de creencias religiosas para estructurar las percepciones de los hechos traumáticos, el haber permanecido tranquilo y organizado en momentos de estrés, y el haber confiado en su juicio y decisiones referentes a como sobrevivir (Greenberg, 1995).

Nuestro estudio busca contrastar el efecto positivo de la escritura expresiva en la adaptación a las reacciones de alteración afectiva y cognitiva que el 11-M produjo en la población general. Esperábamos que escribir sobre lo ocurrido de forma organizada durante 10-15 minutos permitiría asimilar mejor el impacto de este trauma colectivo, como sugieren los estudios que se

basan en la escritura de traumas no vivenciados personalmente. Asimismo, pensábamos que enfatizar el sentido de transmisión de una lección moral a otra generación provocaría un efecto de deber de memoria: haber cumplido con la necesidad de transmitir una visión ordenada y enfatizando las lecciones normativas (solidaridad, etc.). La tarea de escribir a partir de la experiencia general suponemos que activará más la identidad o auto-concepto colectivo, mientras que la escritura desde la perspectiva personal hará más saliente la identidad o auto-concepto personal.

Estudios recientes han mostrado que activar la perspectiva de tercera persona refuerza valores colectivistas, mientras que activar la perspectiva de la primera persona refuerza valores individualistas (Lehman, Chiu, y Schaller, 2004). En este sentido, es razonable pensar que escribir sobre la experiencia de la gente producirá cambios en la percepción del bienestar colectivo, mientras que escribir sobre la experiencia personal tendrá efectos sobre el bienestar personal. Es decir, esperamos un efecto de congruencia: escribir sobre la experiencia colectiva afectará más a la cohesión social percibida, mientras que escribir sobre la propia experiencia reforzará la regulación afectiva.

Método

Muestra

La investigación se realizó sobre un total de 670 sujetos pertenecientes a siete regiones Españolas [Andalucía (20%), Barcelona (8%), Castilla y León (22.5%), Galicia (5%), Madrid (17.4%), País Vasco (23.1%) y Valencia (4%)]. La edad de los participantes presentaba una media de 28,81 con un rango de variabilidad que iba de los 17 a los 60 años. El 29,8% de la muestra total eran hombres. Los encuestados eran alumnos o familiares y amigos de estudiantes universitarios de Ciencias Sociales y

Humanas. Afectados directos por el atentado había un 5.5% (N =77), un 70% temió por alguien en el momento de los atentados y un 28% conoce a alguien que resultó afectado.

Instrumentos

Los sujetos recibieron un cuestionario constituido por datos socio-demográficos y cuestiones relacionadas con los atentados terroristas (e. g. *¿Conoce alguna persona en Madrid por la que temiese después de conocer la noticia de los atentados? y ¿resultó Ud. afectado por los atentados del 11 de marzo?*).

Además, cumplieron –entre otras– las siguientes escalas adaptadas a la situación: a) *Cuestionario sobre la frecuencia del compartir social de las emociones de Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech y Philippot (1998)* con preguntas sobre “*¿con qué frecuencia ha hablado en la última semana sobre lo ocurrido el 11 de Marzo?*”. b) *Escala diferencial de emociones de Izard –DES–* que tiene por objeto evaluar la intensidad de la alteración afectiva o activación emocional (en Echebarría y Páez, 1989), este instrumento valoró tanto emociones positivas (alegría) como negativas (disgusto). c) *Escala de rumiación*, o pensamientos repetidos involuntarios sobre el hecho afectivo, que nos permite explorar la activación cognitiva (e.g. *¿Con qué frecuencia le han venido involuntariamente imágenes, pensamientos a la mente relacionados con lo ocurrido el 11 de Marzo?* (Paéz y cols. en Echebarría y Páez, 1989). d) *Escala PANAS de Watson* (en Echebarría y Páez, 1989) para medir la afectividad positiva y e) *Escala de Clima Emocional de Páez, Ruiz y cols. (1997)*, que nos posibilita el análisis de la percepción sobre la cohesión social y el clima negativo, así como el estudio de la balanza emocional (e.g. el ambiente o clima social es de esperanza, de tranquilidad para hablar, de tristeza, etc.).

Las escalas citadas presentan aceptables índices de fiabilidad, los cuales pueden consultarse en el artículo de Páez, Martínez y Rimé (2004).

Procedimiento

La investigación fue longitudinal, a la semana (primer tiempo), a las tres semanas (segundo tiempo) y a los dos meses tras el 11-M (tercer tiempo). Las escalas de frecuencia sobre el compartir social, el diferencial de emociones y los pensamientos rumiativos se aplicaron en las tres ocasiones. La escala PANAS (dimensión positiva) se administró a las tres y ocho semanas, mientras que la escala de clima emocional se aplicó a la semana y a los dos meses.

Además, en nuestro estudio, los sujetos fueron asignados –al azar– tres semanas después de los atentados (segundo tiempo) a escribir durante un sesión de 10-15 minutos, ya sea sobre la vida social o universitaria de los últimos seis meses (grupo control, n= 165), sobre su experiencia personal tras el 11-M (n= 264) o sobre la experiencia de la gente tras los atentados terroristas perpetrados en Madrid (n= 241).

Las instrucciones fueron las estándar de escritura expresiva, aunque se agregó que escribieran como si fueran a impartir una lección moral a generaciones venideras y que reflexionaran antes de escribir, para que la narración fuera lo más organizada y ordenada posible. En el Cuadro I se transcriben las indicaciones para los tres grupos. Cuadro I. Instrucciones para los tres grupos de escritura en función de la manipulación experimental (personal, general y control)

Condición personal: “Escriba por favor, de la forma más clara y ordenada posible, lo que **UD. personalmente** sintió, pensó e hizo en relación con lo ocurrido el 11 de Marzo en Madrid. Reflexione unos minutos antes de escribir.

Escriba durante un mínimo de 10 y un máximo de 15 minutos. No se preocupe por los aspectos gramaticales y formales. Piense que es un testimonio que está transmitiendo a una persona de otra generación más joven (a su hijo o nieto si lo tuviera).

Su narración será utilizada anónimamente para establecer una historia oral de lo ocurrido este año. Si quiere que su nombre aparezca en el informe final escríbalo aquí _____.

En caso contrario le aseguramos el anonimato total.”

Condición general: “Escriba por favor, de la forma más clara y ordenada posible, lo que la **gente en general** sintió, [...] En caso contrario le aseguramos el anonimato total”.

Condición control: “Escriba por favor, de la forma más clara y ordenada posible, lo que UD. personalmente sintió, pensó e hizo en relación con su experiencia en la universidad este semestre y en caso de que no estudie, narre una actividad social a la que haya acudido en los últimos 6 meses.

Reflexione unos minutos antes de escribir.

Escriba durante un mínimo de 10 y un máximo de 15 minutos. No se preocupe por los aspectos gramaticales y formales.”

Resultados y discusión

Comparación entre grupos de escritura en variables socio-demográficas y en la exposición al trauma

Con el objeto de analizar las diferencias entre los tres grupos de escritura, respecto a los indicadores socio-demográficos y al grado de exposición al suceso, se realizó un análisis de varianza (ANOVA) tomando como variable independiente la manipulación y como variables criterio los datos demográficos y las cuestiones relacionadas con la situación tras los atentados terroristas. Los resultados constatan –tal y como se puede observar en la Tabla 1– que los diferentes grupos no difieren en sexo, edad, conocimiento sobre los afectados, ni por el hecho de sentirse más o menos afectados por el 11-M. Además, cotejamos que no existían diferencias significativas entre la Comunidad Autónoma de pertenencia y la asignación al grupo de escritura ($F(2, 661) = 2,68; p > .05$), es decir, los tres grupos objeto de análisis son equivalentes respecto a las variables aquí expuestas.

Análisis lingüístico mediante el LIWC

Con el propósito de obtener las dimensiones lingüísticas de las narraciones, todos los testimonios fueron transcritos a procesador de textos y analizados mediante el programa LIWC (ver Pennebaker, Francis y Booth, 2001 para una completa descripción de la herramienta informática). Este software examina archivos de texto mediante el conteo de palabras, para ello se basa en un diccionario interno que contiene más de 2.200 palabras en inglés (Pennebaker y King, 1999, p.1298) y más de 2.300 palabras en su versión española (Ramírez-Esparza, Pennebaker, García y Suria, sometido a revisión). El LIWC está organizado en 72 dimensiones lingüísticas, así se incluyen categorías de lenguaje estándar (e.g., artículos, preposiciones, pronombres –tanto en primera persona del singular como del plural–, etc.), dimensiones psicológicas (e.g., procesos afectivos, cognitivos y sociales) y otras áreas que no son objeto de nuestro estudio.

Tabla 1. Estadísticos socio-demográficos y variables sobre la situación en función del grupo de escritura

		Grupos de escritura			F (2, 670)
		Personal (n= 264)	General (n= 241)	Control (n= 165)	
Sexo (porcentaje de mujeres)	%	72.7%	70.1%	68.8%	.65 n.s.
Edad	Media	29.58	28.27	28.38	1.31 n.s.
	D.T.	(12.64)	(11.87)	(12.39)	
¿Resultó Ud. afectado en Madrid por los atentados del 11-M?	Media	.04	.05	.04	.17 n.s.
	D.T.	(.20)	(.21)	(.19)	
¿Conoce alguna persona en Madrid por la que temiese después de conocer la noticia de los atentados el 11-M?	Media	.71	.69	.68	.31 n.s.
	D.T.	(.46)	(.46)	(.47)	
¿Conoce alguna persona en Madrid que haya sido afectada de alguna forma por los atentados del 11-M?	Media	.25	.29	.27	.47 n.s.
	D.T.	(.43)	(.45)	(.45)	

Grupos de escritura: personal (Ud. pensó, sintió e hizo tras el 11-M), general (la gente en general pensó, sintió...) y control (Ud. pensó, sintió e hizo sobre la vida social o universitaria de los últimos seis meses).

Las dimensiones del LIWC están organizadas jerárquicamente, por ejemplo, todas las palabras relacionadas con “enfado” estarían incluidas tanto en la subcategoría “enojo” como en la categoría “emociones negativas”. Cada palabra es asignada a una dimensión específica, por ejemplo, el concepto “lloraba” formaría parte de las siguientes cuatro categorías: tristeza, emoción negativa, procesos afectivos y tiempo pasado del verbo. Además el programa permite al usuario definir sus propias categorías, en este sentido se incluyó una nueva dimensión denominada “11-M” con palabras como *Atocha*, *IFEMA*, *Quaeda*, *Osama*, etc. Esta categoría fue tenida en cuenta tras realizar un acuerdo inter-jueces y obtener un coeficiente *Kappa* de .89, lo que representa un acuerdo significativo ($z=7.1$, $p<.01$).

Comparación entre grupos en variables lingüísticas

Atendiendo a las dimensiones lingüísticas del LIWC, anteriormente expuestas, se realizó un análisis de varianza con el objeto de contrastar las diferencias entre los distintos grupos de escritura. Así, en la Tabla 2 el lector puede constatar que las personas que escribieron sobre la experiencia de la gente –es decir, desde una perspectiva más general o colectiva– utilizaron más el pronombre nosotros, la tercera persona del plural y las referencias a otras personas, mientras que los que narraron sobre la experiencia personal emplearon más el pronombre yo.

Respecto a la dimensión “procesos afectivos” podemos observar que la categoría “emociones positivas” con sus subcategorías “sentimientos positivos” y “optimismo y energía” es más saliente en el

grupo control, tal y como cabía esperar, ya que los grupos experimentales han narrado un suceso traumático negativo. Además, el relato sobre el 11-M genera en los grupos experimentales –personal y general– un mayor número de emociones negativas (miedo, enfado y tristeza), siendo estas emociones básicas más numerosas en la condición general, es decir, cuando los sujetos escriben sobre lo que la gente sintió afirman que tuvieron más miedo, enfado y tristeza que cuando se les solicita que narren sobre sus sentimientos.

Este resultado guardaría relación con el fenómeno de “falso consenso” o tendencia a proyectar sobre los otros nuestras emociones en mayor grado de lo que en realidad se producen, vale decir, yo sentí miedo pero los otros tuvieron más miedo que yo. En cuanto a los “procesos cognitivos”, estos sólo fueron significativos para la categoría “causa y efecto”. Así, el porqué y las consecuencias se hacen más salientes en los grupos experimentales que en el control. Por tanto, mediante las narraciones los participantes intentan buscar las razones de los atentados. La dimensión “procesos sociales” fue significativa, siendo la media más elevada para la condición general, mientras que la categoría vinculada con la “comunicación” fue más saliente para la perspectiva personal. En general, cuando los sujetos narraron (recordemos tres semanas tras los sucesos) se encontraban en una fase de emergencia en la cual se manifiesta una alta necesidad de comunicarse y hablar sobre lo ocurrido (Fernández, Martín Beristain y Páez, 1999), tal y como se refleja en el análisis de contenido de los textos.

Tabla 2. Resultados descriptivos del análisis lingüístico de textos con el LIWC por grupos de escritura

	Personal (n=264)		General (n=241)		Control (n=165)		F (2, 670)
	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.	
DIMENSIONES LINGÜÍSTICAS ESTÁNDAR							
Número de palabras	152.75	79.53	154.74	80.25	142.44	80.49	1.75
Palabras por oración	28.64	17.77	31.75	24.57	30.30	19.39	1.81
Tanto por ciento de palabras capturadas	82.02	4.48	81.15	4.67	81.73	4.73	2.91
Total de pronombres	7.83	2.75	7.25	3.18	9.16	3.64	25.19**
Primera persona singular / yo	2.73	2.00	1.07	1.67	3.76	3.00	104.22**
Primera persona del plural / nosotros	.53	.82	.83	1.17	.62	1.07	7.36**
Total primera persona	3.21	2.00	1.82	1.99	4.33	3.07	79.15**
Total segunda persona	.61	.93	.74	1.06	.57	1.02	2.11
Total tercera persona	3.57	2.09	4.32	2.48	4.03	2.47	8.46**
PROCESOS PSICOLÓGICOS							
Procesos afectivos	6.83	3.83	7.58	3.70	5.91	3.29	14.09**
Emociones positivas	1.48	1.20	1.47	1.30	2.54	2.14	41.16**
Sentimientos positivos	.26	.51	.28	.51	.75	1.07	39.89**
Optimismo y energía	.59	.77	.51	.80	.75	1.00	5.79**
Emociones negativas	4.56	3.32	5.13	3.11	2.84	2.91	37.35**
Miedo	1.24	1.57	1.59	1.63	.77	1.17	20.43**
Enojo	2.00	2.14	2.18	2.18	.98	1.45	26.72**
Tristeza	1.08	1.31	1.06	1.57	.67	.86	7.94**
Procesos cognitivos	11.32	3.41	11.26	4.33	10.89	3.83	.91
Causa y efecto	2.09	1.52	2.12	2.02	1.65	1.69	5.84*
Entendimiento	2.75	1.63	3.00	2.06	2.68	1.93	2.33
Discrepancias	.40	.67	.36	.82	.33	.70	.54
Inhibiciones	.31	.88	.25	.56	.27	.56	.51
Tentativas	1.96	1.51	2.04	1.41	2.13	1.67	.82
Certeza	.96	1.04	1.01	.98	1.04	1.29	3.19
Procesos sociales	10.76	3.78	12.13	3.82	10.06	4.11	20.60**
Comunicación	2.08	1.62	1.65	1.38	1.54	1.21	12.07**
Referencias a otras personas	4.70	2.57	5.82	2.79	5.18	2.90	13.67**
APÉNDICE							
11-M	.67	1.05	.60	.92	.17	.79	137.34**

Nota: En **negrita** se reflejan las categorías jerárquicas (Pennebaker, Francis y Booth, 2001, pp. 17-18). Todas las medias se refieren al porcentaje total de palabras. * p<.01; ** p<.001

Por último, la dimensión “11-M” fue más importante para los grupos experimentales. Por tanto, los resultados del análisis lingüístico confirman la validez de la manipulación experimental. La perspectiva personal hizo más saliente el uso del pronombre “yo” activando el auto-concepto personal, mientras que la condición general activó una identidad colectiva (e.g. nosotros, ellos, los otros).

Además, las emociones negativas son más numerosas en los testimonios sobre el 11-M referidos a la perspectiva grupal, confirmándose el sesgo cognitivo de “falso consenso”. Ahora bien, en el siguiente epígrafe se analizará qué beneficios personales y sociales supone poner en palabras los sentimientos, pensamientos y emociones que produjeron los atentados del 11-M. Estos efectos serán

evaluados tras la exposición a la escritura expresiva, es decir, dos meses después de los atentados terroristas.

Comparación entre grupos en regulación afectiva y en la percepción del clima emocional: un análisis longitudinal

Se realizaron análisis múltiples de covarianza, utilizando las variables dependientes recogidas a la semana (primera medida) como covariables. Además, se aplicaron dos contrastes lineales para comprobar los efectos de la participación en la sesión de escritura sobre la regulación afectiva (perspectiva primera persona = 3; general = 2 y control = 1) y sobre el clima emocional (perspectiva general = 3; personal = 2 y control = 1). Por lo que respecta al clima emocional percibido (véase Tabla 3), las personas que escribieron sobre la experiencia de la gente en general, usando como covariable la balanza de clima emocional tras la primera semana de los atentados (18 de marzo), informaron de una mejor balan-

za de clima a los dos meses –tal y como se representa en la Figura I–. En particular, utilizando como covariable el clima emocional negativo percibido en la primera semana, las personas pertenecientes a la condición general dieron la media más baja de los tres grupos en clima emocional negativo a los dos meses (11 de mayo).

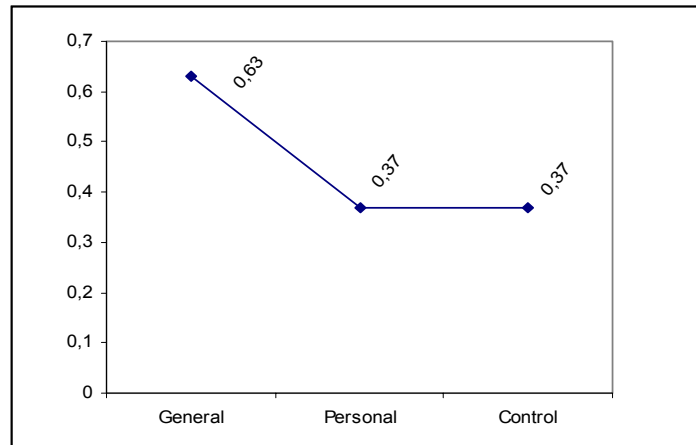
En cuanto al compartir social de las emociones, la alteración afectiva y la rumiación, las personas que escribieron sobre su experiencia personal informaron menos del hecho de hablar con los otros sobre el 11-M (Personal M = 1.95, General M = 2.08 y Control M = 2.33) y tuvieron menos pensamientos rumiativos (Personal M = 2.38, General M = 2.48 y Control M = 2.72), además ambos grupos experimentales dieron la media más baja de alteración afectiva a los dos meses (Personal M = 4.52, General M = 4.54 y Control M = 4.94). Los análisis con las comparaciones lineales planificadas fueron significativos tal y como se refleja en la Tabla 4.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de los análisis múltiples de covarianza con contraste de linealidad para los grupos de escritura sobre el clima emocional

VV DD (tercer tiempo, 2 meses)	Grupos en función del contraste de linealidad	Media	D.T.	F (2, 670)
Clima emocional positivo	3. General	3.29 (a)	.03	1.91 n.s.
	2. Personal	3.22 (a)	.03	
	1. Control	3.22 (a)	.04	
Clima emocional negativo	3. General	2.67 (a)	.05	4.10*
	2. Personal	2.84 (a)	.05	
	1. Control	2.86 (a)	.06	
Balanza del clima emocional	3. General	.63 (a)	.07	4.70**
	2. Personal	.37 (a)	.06	
	1. Control	.37 (a)	.08	

Nota: *Primer tiempo*: una semana alrededor del 18 de marzo; *Segundo tiempo*: tres semanas (sesión de escritura expresiva); *Tercer tiempo*: dos meses después del 11-M. Grupos en función del contraste de linealidad: 3. General (la gente en general pensó, sintió e hizo tras el 11-M). 2. Personal (Ud. pensó, sintió e hizo tras el 11-M) y 1. Control (Ud. pensó, sintió e hizo sobre la vida social o universitaria de los últimos seis meses). <01, **<001 (a) Las covariables que aparecen en el modelo se evalúan en el primer tiempo (18 de marzo) con los siguientes valores: Clima social positivo = 3.23; Clima emocional negativo = 3.08; Balanza del clima emocional = .15

Figura I. Medias marginales de la balanza del clima emocional por grupos de escritura en el tercer tiempo.



Nota: Tercer tiempo: dos meses después del 11-M, alrededor del 11 de mayo del 2004 Grupos en función del contraste de linealidad:

La participación en las sesiones de escritura –como se acaba de constatar– afectó tendencialmente a la rumiación o pensamientos repetitivos. Además, el hecho de narrar los atentados terroristas no tuvo efectos significativos sobre la afectividad positiva (PANAS) a largo plazo (2 meses

tras el 11-M) [Personal $M = 2.52$, General $M = 2.61$ y Control $M = 2.65$; $F(2,668) = 1.78$; $p = .17$], posiblemente porque el carácter focalizado en una experiencia traumática colectiva durante un tiempo breve y una sesión es poco probable que afecte a las medidas más generales de bienestar.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de los análisis múltiples de covarianza con contraste de linealidad para los grupos de escritura sobre el compartir social emocional y la alteración afectivo-cognitiva

VV DD (tercer tiempo)	Grupos en función del contraste de linealidad	Media	D.T.	F (2, 670)
Compartir social emocional	1. Personal	1.95 (a)	.08	4.81*
	2. General	2.08 (a)	.09	
	3. Control	2.33 (a)	.09	
Alteración afectiva	1. Personal	4.52 (a)	.09	4.43*
	2. General	4.54 (a)	.10	
	3. Control	4.94 (a)	.11	
Rumiación	1. Personal	2.38 (a)	.10	2.47 +
	2. General	2.48 (a)	.11	
	3. Control	2.72 (a)	.12	

* $<.01$, + $<.10$; (a) Las covariables que aparecen en el modelo se evalúan en el primer tiempo (18 de marzo) con los siguiente valores: Compartir social emocional = 6.09; Alteración afectiva personal = 6.01 y Rumiación = 4.68

Vinculación, en los grupos experimentales, entre la regulación emocional y la percepción del clima emocional con los indicadores lingüísticos de los textos escritos

El último análisis estadístico que se realizó tenía por objeto correlacionar los indicadores lingüísticos extraídos mediante el LIWC (segundo tiempo) con los indicadores de compartir social, la alteración afectiva y el clima emocional (medidos en el tercer tiempo) –variables dependientes con los efectos más claros tras la manipulación–. Las correlaciones de Pearson se realizaron sobre la submuestra de personas asignadas a los grupos experimentales de escritura ($n = 505$; personal vs. general). La necesidad de compartir o hablar sobre la experiencia se asoció negativamente a la utilización de pronombres colectivos $r(490) = -.08$; $p < .05$, a la dimensión social referencia a otras personas $r(490) = -.09$; $p < .05$, así como a la categoría “amigos” $r(490) = -.10$; $p < .01$, y positivamente al uso de palabras vinculadas a la muerte $r(490) = .14$; $p < .001$. Mientras que la mejora de la regulación afectiva se relacionó con un mayor uso de la perspectiva colectiva, operacionalizada bajo la categoría de referencias a otras personas $r(499) = .10$; $p < .01$, así como a una menor saliencia de los conceptos vinculados con la dimensión 11-M –categoría creada ex proceso para esta investigación– $r(499) = -.12$; $p < .01$. Una mejor percepción del clima emocional, en particular una visión de menores niveles de emociones colectivas negativas, se asoció a un mayor uso de palabras cognitivas de causa y efecto $r(501) = -.08$; $p < .05$, y a una mayor utilización de pronombres de primera persona $r(501) = -.08$; $p < .05$, así como a un menor empleo de emociones positivas $r(501) = .09$; $p < .05$. La percepción de más emociones colectivas de esperanza y alegría, así como de solidaridad y confianza en el entorno; es decir, el clima emocional positivo, se vinculó al mayor

uso de la tercera persona $r(489) = .10$; $p < .01$ y a la mayor mención de sentimientos positivos $r(489) = .08$; $p < .05$, aunque también se asoció al menor optimismo y energía $r(489) = -.08$; $p < .05$.

En general, el testimonio sobre el 11-M ha resultado adaptativo –a largo plazo– para los grupos experimentales, ya que ha permitido una mejor regulación afectiva y una mayor cohesión social. A este respecto, los sujetos asignados a los grupos de escritura sobre los atentados terroristas han reflejado una menor necesidad de tener que hablar o compartir, así como una menor activación emocional, rumiación y clima emocional negativo. Se ha confirmado que las estructuras narrativas que incorporan palabras referidas a “causa y efecto” sobre el 11-M permiten un mejor clima emocional a largo plazo. Con respecto a la oscilación entre la primera y tercera persona, los participantes sólo narraron durante una sesión, lo que limita la posibilidad de contrastar este proceso. Sin embargo, hay evidencia parcial que constata que la perspectiva del yo, individual o en primera persona ayuda a disminuir las emociones negativas percibidas en el clima social, mientras que la perspectiva del nosotros o colectiva reforzó la percepción de emociones positivas en el entorno social.

En síntesis, se replica que la utilización de categorías de causa y efecto, probablemente reflejando una estructuración narrativa, explica la disminución del clima negativo, así como que la perspectiva en primera persona ayuda a mejorar el clima de forma complementaria, y parcialmente que el mayor empleo de palabras positivas refuerza el clima de solidaridad. Finalmente, la dimensión “causa y efecto” (recordemos que se trata de un proceso cognitivo extraído del análisis cualitativo de los testimonios) no se ha vinculado con ninguna variable sobre la regulación afectiva a largo plazo (e.g. rumiación y alteración). Esta re-

sultado puede guardar relación con la idea de cuando las explicaciones sobre los acontecimientos son limitadas, este proceso cognitivo de búsqueda de sentido sobre el hecho traumático no va a tener éxito (las respuestas al por qué y al para qué del 11-M son limitadas e insatisfactorias, y tienen un fondo de sin sentido). Además, los intentos de dar vueltas a las cosas para tratar de buscar una explicación cuando no la hay pueden reforzar el sufrimiento. La asociación entre causa y efecto y percepción positiva del clima se puede explicar porque esta estructuración narrativa se da sobre las respuestas al trauma, ayudando a enfatizar sus aspectos benéficos (véase Basabe y cols. en este monográfico).

Conclusiones

A través del presente estudio se ha constatado que, escribir desde una perspectiva personal sobre los sentimientos y pensamientos en torno a un trauma colectivo ayuda a la regulación afectiva individual. Mientras que, narrar los acontecimientos traumáticos desde un punto de vista colectivo o general mejora la percepción de cohesión social. Recordemos que hablar sobre un episodio emocional es un indicador de activación, que se asocia tanto a la alteración afectiva como a la rumiación (Rimé, Finkenauer y cols., 1998). En este sentido, escribir sobre la experiencia personal disminuye la necesidad de hablar y en menor medida los pensamientos rumiativos, sugiriendo que ayuda a regular la alteración afectiva-cognitiva producida por un trauma colectivo. El análisis lingüístico –mediante el LIWC– confirmó que escribir desde la perspectiva del grupo hace saliente la identidad colectiva, ya que se utiliza más el nosotros como pronombre y, además, se refuerza una visión de cohesión social, de menor emocionalidad negativa y de mayor solidaridad. Aunque el efecto de la escri-

ra expresiva se dio principalmente sobre la menor necesidad de hablar, la menor alteración afectiva y la visión menos negativa del clima emocional.

Los resultados a largo plazo corroboraron, por un lado, que un mayor uso de palabras de causalidad (procesos cognitivos), probablemente asociadas a una explicación narrativa de lo ocurrido, se correlacionaba a una visión más positiva del clima emocional, de menor tristeza, enojo y miedo percibido en el entorno social. Por otro lado, un mayor empleo de la primera persona del singular también se vinculó con un menor clima emocional negativo, lo que se puede interpretar en el sentido de asociar el trauma a la identidad personal e incorporarlo en él. Finalmente, una percepción de mayor clima emocional positivo se relacionó con la mayor utilización de la tercera persona, es decir, a la saliencia de la identidad colectiva, confirmando que la activación de una perspectiva de identidad social ayuda a la integración social –al menos percibida–.

En conclusión, la narración sobre los hechos ha resultado una estrategia adaptativa. De este modo, los relatos que explican lo ocurrido, que enfatizan lo positivo (crecimiento personal y mejoran de las relaciones con otros; como respuestas positivas al trauma) y que aceptan las emociones negativas sin reprimirlas, aunque no las enfatizen mucho, son testimonios beneficiosos.

Agradecimientos

Esta publicación no hubiera sido posible sin la colaboración inestimable de las personas que constituyen el equipo de investigación de Darío Páez (Universidad del País Vasco) y de mis compañeros del Departamento de Psicología Social y de las Organizaciones (UNED), además de una larga lista de colaboradores pertenecientes a las Universidades de Burgos, Salamanca, A Coruña, Málaga, UAM, UAB, Gra-

nada y Valencia, a todos muchas gracias por la administración de los cuestionarios en el estudio longitudinal.

Referencias bibliográficas

- Echebarria, A. y Páez, D. (1989). *Emociones: Perspectivas psico-sociales*. Madrid: Fundamentos.
- Fernández, I., Martín Beristain, C. y Páez, D. (1999). Emociones y conductas colectivas en catástrofes: ansiedad y rumor, miedo y conductas de pánico. En J. Apalategi (Ed.). *La anticipación de la sociedad, Psicología Social de los movimientos sociales* (pp. 281-342). Valencia: Promolibro.
- Greenberg, M. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 1262-1296.
- Hayner, P. B. (2001). *Unspeakable truths. Confronting state terror and atrocity*. New York: Routledge.
- Herman, J. A. (1997). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Lehman, D.R., Chiu, Ch. y Schaller, M. (2004). Psychology and Culture. *Annual Review of Psychology, 55*, 689-714
- Páez, D., Ruiz, J.I. Gailly, O., Kornblit, A.L. y Wiesenfeld, E. (1996). Clima Emocional: su concepto y medición mediante una investigación transcultural. *Revista de Psicología Social, 12*, 79-98.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F. y Rimé, B. (2004). Los efectos del compartimiento social de las emociones sobre el trauma del 11 de Marzo en personas no afectadas directamente. *Ansiedad y Estrés*, en prensa
- Páez, D., Velasco, C. y González, J. L. (1999). Expressive writing and the role of alexithymia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 630-641.
- Pennebaker, J. W. (2003). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. En P. Salovey y J. A. Rothman (Eds.), *Social psychology of health: Key readings in social psychology* (pp. 362-368). New York: Psychology Press.
- Pennebaker, J. W. y King, L. A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1296-1312.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E. y Booth, R. J. (2001). *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): LIWC 2001*. Mahwah, NJ: Erlbaum Publishers.
- Ramírez-Esparza, N., Pennebaker, J. W., García, F. A. y Suria, R. (bajo supervisión). Un programa de ordenador que analiza textos en inglés y en español. Su aplicación con personas deprimidas en Internet. *Psicothema*
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E. y Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. En W. Stroebe y M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., Zhou, A. J., Kanouse, D. E., Morrison, J. L. y Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine, 345*, 1507-1512.
- Weine, S. M., Kulenovic, A. D., Pavkovic, F. y Gibbons, R. (1998). Testimony psychotherapy in Bosnian refugees: A pilot study. *American Journal of Psychiatry, 155*, 1720-1726.