

Emociones: una taxonomía para el Desarrollo Emocional

Temiandu: Temiandu jeguerokakuaa pyendarã

Emotions: Taxonomy for Emotional Development

Beatriz Valderrama

Universidad Politécnica de Madrid

Profesora de Programas de Postgrado (CEPADE)

bvalderrama@altacapacidad.com

Resumen

La emocionalidad es un proceso psicológico de importancia vital, subyacente en la motivación del comportamiento humano. La inteligencia emocional nos permite regular y expresar emociones, con el fin de promover el crecimiento emocional e intelectual. El primer paso es reconocer las emociones, tomar conciencia de ellas y discernir su significado, para lo que necesitamos una taxonomía. La complejidad y riqueza de matices del mundo emocional dificulta el consenso sobre un modelo universalmente aceptado de clasificación de emociones. En este artículo se propone una taxonomía con cuatro dimensiones y dos polos, negativo y positivo. Se sintetizan algunas investigaciones que avalan diferentes técnicas para transformar en positivas las emociones negativas en las cuatro dimensiones. El modelo Arco Iris Emocional puede ser una taxonomía útil para clasificar y desarrollar las técnicas clásicas y emergentes para el cultivo de emociones positivas y el desarrollo emocional.

Palabras clave: Taxonomía, Emoción, Emociones positivas, Desarrollo emocional, Inteligencia emocional

Mombypykyre

Tuichaite mba'épa yvypóra remiandu, kóva niko oñembohapo tapicha reko ha rekovépe. Upe máva oisãmyhykuaáva hemiandu ikatúta ogueroguata ha omombe'u oñandúva, okakuaave ha iñaranduve

haḡua yvporaháicha. Upe máva ohechakuaa haḡua hemiandu, oñamindu'u ha ombojovavykuaava'erã mba'épa he'ise, ha upevarã tekotevê oñemopyenda ha oñembohysýi. Hetaitereirasa rupi yvypóra remiandu niko, hasyeterai oñeḡuahê haḡua peteĩ ñe'ême mba'éichapa oñemohenda ha oñembohryúta ko arapýpe temiandukuéra maymáva. Ko jehaipyrépe oñeikuave'ê yvypóra remiandu ryrurã oñemboja'óva irundy hendápe, ko'áva ijapýra mokõi, peteĩvape oĩ tapicha remiandu ivaiva ha ambuévape iporãva. Ojehechauka avei umi arandu ojeheka ha ojejuhuva'ekue, ha ikatúva oipytyvõ oñembohása haḡua yvypóra remiandu ivaiva, iporãvape, irundyvéva dimensión ryepýpe. Upe modelo hérava Arco Iris Emocional, ikatu oipytyvõ oñemohenda ha ojeguerokakuaa haḡua umi técnica ymaguare ha ojeikuaámava oñemohemiandu porã haḡua tapichakuéra.

Mba'e mba'e rehepa oñe'ê: Ñemopyenda, Temiandu, Temiandu iporãva, Temiandu jeguerokakuaa, Temiandu rehegua inteligencia.

Abstract

Emotionality is a vital psychological process underlying motivation of human behavior. Emotional intelligence allows us to regulate and express emotions so as to promote emotional and intellectual growth. The first step is to recognize emotions, become aware of them and discern their meaning, so we need a taxonomy. The complexity and richness of nuances of the emotional world hinders consensus on a universally accepted model of classification. This paper presents a taxonomy with four dimensions and two poles, positive and negative. Some research supporting various techniques for transforming negative emotions into positive ones in the four dimensions are summarized. The Rainbow Emotional model can be a useful taxonomy to classify and develop the classic and emerging techniques for cultivating positive emotions and emotional development.

Keywords: Taxonomy, Emotion, Positive emotions, Emotional development, Emotional intelligence.

Emociones: una taxonomía para el Desarrollo Emocional

La emoción es la fuerza impulsora más poderosa del comportamiento humano. Es una corriente de energía electroquímica que recorre las células de nuestro cuerpo preparándolo para la acción (Valderrama, 2009).

Según el DRAE, la emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. El término *emoción* proviene del latín *emovere* que significa poner en movimiento. Las emociones implican una predisposición a actuar en determinado sentido.

La emocionalidad es un proceso psicológico de importancia vital para el organismo. Las emociones son nuestra brújula interna. Son reacciones psicofisiológicas a los acontecimientos internos o externos significativos para el organismo. Labrador (2011) destaca tres funciones principales:

- **Adaptativa:** la emoción es el principal sistema de evolución y adaptación a las condiciones ambientales del que dispone el ser humano. Prepara al organismo para la acción: ataque, huida, cuidado de la prole...
- **Social:** las emociones nos sirven para comunicar el propio estado de ánimo a los congéneres, predecir e influir en su comportamiento.
- **Motivacional:** las emociones facilitan las conductas motivadas para alcanzar una meta.

Conviene diferenciar entre emociones (breves, intensas y desencadenadas por un acontecimiento concreto) y estados de ánimo (duraderos, por lo general menos intensos y más vagos, no ligados a un evento preciso). Lo que llamamos sentimientos son las etiquetas o representaciones mentales de los cambios fisiológicos que experimentamos mediante las emociones.

Durante siglos, nuestra arrogancia nos hizo creer que éramos seres completamente racionales. “Pienso, luego existo”. Hoy en día ya tenemos la explicación de nuestras conductas incoherentes y de

nuestros arrebatos. Como descubrió Ledoux, la información procedente de los sentidos llega antes al sistema límbico (la amígdala) que a la corteza, siendo responsable de nuestras reacciones automáticas, que sólo instantes después podemos controlar, moderar o confirmar (Valderrama, 2009).

Este descubrimiento del circuito rápido que procesa las emociones viene a validar la teoría de William James, pionero de la psicología científica. En su artículo de 1884, *“Qué es la emoción”*, sostenía que las emociones son las sensaciones corporales que siguen directamente la percepción del hecho desencadenante. En contra del sentido común que nos dice que huimos de un oso porque nos da miedo, James decía que tenemos miedo porque huimos del oso. *“No lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos.”* Efectivamente se ha demostrado que, guiado por la amígdala cerebral, nuestro organismo reacciona a la amenaza antes de que esta llegue a la conciencia en la corteza del lóbulo frontal, a través de un camino más largo.

Las emociones cumplen un papel adaptativo para nuestra supervivencia y bienestar, incluidas las emociones negativas. Estas nos informan de las amenazas que pueden poner en peligro nuestra integridad física o psíquica, permitiéndonos reaccionar para ponernos a salvo. En un instante, estrechan nuestro repertorio de pensamientos y acciones a aquellos que favorecieron la supervivencia de nuestros ancestros (Frederickson, 2003).

Al generar esta focalización en la amenaza, las emociones negativas también limitan nuestra percepción y estrechan el campo de las soluciones que vemos. Cuando no se utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas, las emociones negativas pueden derivar en estados de ánimo (ansiedad, depresión, resentimiento) nocivos para la salud física y mental.

Respecto al papel adaptativo de las emociones positivas, Barbara Frederickson (2003) propone su teoría de *ampliación-construcción*, según la cual, las emociones positivas expanden el estado mental del individuo, ayudando a construir recursos personales duraderos. Son recursos intelectuales, físicos, sociales y psicológicos

que se traducen en mayores probabilidades de supervivencia y éxito reproductivo. Por ejemplo, la alegría y diversión que conlleva el juego en niños y adultos les lleva a desarrollar coordinación, fuerza y salud cardiovascular. Las estrategias de juego desarrollan habilidades para resolver problemas. La camaradería fortalece los lazos sociales que pueden proporcionar un apoyo crucial en algún momento en el futuro. Las actividades lúdicas también construyen recursos psicológicos como resiliencia, optimismo y orientación a resultados.

Los experimentos realizados por Alice Isen (1987) durante veinte años demostraron que cuando las personas sienten emociones positivas, su pensamiento se vuelve más creativo, flexible y abierto a la información. La ampliación del foco de atención y la flexibilidad mental que producen las emociones positivas pueden conducir al descubrimiento de nuevas ideas.

Además de conducir a estados mentales creativos, las emociones positivas impulsan a actuar para superar las dificultades y salir fortalecidos. Favorecen el crecimiento personal, ampliando nuestros recursos y nuestra capacidad de acción.

Las personas que experimentan más emociones positivas en su vida tienen mejor salud y una mayor esperanza de vida. En el Estudio de las Monjas, los investigadores analizaron el contenido emocional de las autobiografías que habían escrito al profesar cuando jóvenes. Las monjas que expresaron más emociones positivas vivieron diez años más que aquéllas que expresaron menos. Este aumento de la esperanza de vida es considerablemente mayor que la ganancia lograda por quienes dejan de fumar (Danner, Snowdon & Frieser, 2001).

Las emociones positivas tienen un efecto de “deshacer” las repercusiones cardiovasculares de las emociones negativas. Esto sugiere que pueden reducir el daño fisiológico en el sistema cardiovascular sostenido por las emociones negativas (Fredrickson, 2003).

“Lamentablemente” las emociones negativas tienden a durar más que las positivas, por la ley de la asimetría hedónica. Las

emociones responden a los cambios, de modo que tendemos a habituarnos a los estímulos con la repetición. Pero el dolor persiste en el tiempo, si persisten las condiciones adversas, pues las emociones existen para advertir de las situaciones que requieren una respuesta. El placer no tiene tanto valor para la supervivencia, por lo que desaparece con la satisfacción continua (Fritja, 1988).

Taxonomía de las emociones

Los psicólogos Salovey y Mayer acuñaron el término inteligencia emocional y la definieron como “la habilidad para percibir, valorar, comprender, regular y expresar emociones, con el fin de promover el crecimiento emocional e intelectual” (Salovey & Mayer, 1990).

Daniel Goleman popularizó el concepto definiéndola como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (Goleman, 1998).

En ambas definiciones de inteligencia emocional vemos que el primer paso es reconocer las emociones, tomar conciencia de ellas y discernir su significado. “Cuanto mayor sea la precisión con que monitoricemos nuestras alteraciones emocionales, más rápidamente podremos recuperarnos de sus efectos perturbadores. La claridad emocional nos capacita para controlar nuestros estados de ánimo negativos” (Goleman, 1998).

Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, encontró que el ser humano tiene un repertorio de emociones básicas que pueden reconocerse en todas las culturas del mundo, en línea con la hipótesis de Darwin de su origen biológico. Cada emoción dispara una serie de estados fisiológicos que nos predisponen para responder de una determinada manera de acuerdo con la situación. Inicialmente identificó seis emociones primarias universales que codificó mediante microexpresiones de los músculos faciales: ira, miedo, alegría, sorpresa, tristeza y asco (Ekman, 1992). Posteriormente añadió otra lista de emociones secundarias que se derivan de las primeras a través de la maduración y procesos sociales: culpa, vergüenza, orgullo, celos, desprecio, alivio, etc.

Según Fredrickson, las taxonomías científicas de emociones básicas suelen identificar una emoción positiva por cada tres o cuatro emociones negativas. Esto puede deberse a la falta de diferenciación en la expresión facial de las emociones positivas. Todas ellas comparten la sonrisa de Duchenne, con los extremos de los labios levantados y los músculos alrededor de los ojos contraídos. También parece haber una indiferenciación en las respuestas autonómicas (Fredrickson, 2003).

La complejidad y riqueza de matices del mundo emocional dificulta la existencia de un modelo universalmente aceptado de clasificación de emociones (Valderrama, 2015). La taxonomía que propongo a continuación pretende tener utilidad de cara al desarrollo emocional.

Se compone de 4 dimensiones emocionales distribuidas en dos polos, negativo y positivo.

Figura 1. *El Arco Iris emocional (Valderrama, 2015)*



Las emociones del polo negativo se perciben como desagradables, se relacionan con la frustración de objetivos, una amenaza o pérdida y orientan al organismo hacia la aversión y la evitación. Requieren la movilización de energías para afrontar la situación en el momento. Las emociones positivas se perciben como agradables, se relacionan con el logro de una meta y orientan al organismo a la aproximación.

La línea del desarrollo emocional va de izquierda a derecha de la figura. Siendo cierto que las emociones negativas tienen un significado vital para informarnos de necesidades insatisfechas de nuestro organismo, quedarnos en ellas no nos reporta utilidad, sino que afecta negativamente a nuestro bienestar psíquico y físico, así como a nuestras relaciones y nuestra capacidad de acción. En el polo positivo están aquellas emociones que hemos de cultivar para disfrutar de una vida saludable, unas relaciones interpersonales positivas y una mentalidad constructiva y creativa.

Cada dimensión incluye dos o tres variantes emocionales con matices de significado.

Dimensión 1: Alarma

Relacionada con la protección frente a las amenazas a las que se enfrenta la persona.

Miedo	Impulsa a la huida o protección ante algún peligro presente (real o imaginario). Cortisol: Lleva glucosa a los músculos para emprender la huida	↔	Seguridad en el presente, en la situación o las personas. Sensación de alivio cuando la amenaza no se cumple. Serotonina	Confianza
Preocupación	Lleva a estar en atención vigilante a supuestos peligros potenciales. Incertidumbre respecto al futuro, ansiedad, inquietud.	↔	Expectativa positiva respecto al futuro	Esperanza

El desarrollo emocional (individual, de equipo o de clima organizacional) consiste en pasar *del miedo a la confianza y de la preocupación a la esperanza*.

Dimensión 2: Ánimo

Relacionada con el grado de dolor o placer que obtiene la persona de los acontecimientos de su entorno físico y social.

Tristeza	Sentimiento de pérdida o desengaño. Fomenta la reflexión y despierta la empatía de los demás.	↔	Acontecimientos positivos, aproximación a una meta deseada. Facilita la creatividad. Dopamina: hormona del placer	Alegría
Resignación	Indefensión, sensación de que no puede hacerse nada para resolver una situación negativa.	↔	Interés, pasión y entrega a una actividad. Fomenta la consecución de objetivos.	Entusiasmo

El desarrollo emocional consiste en pasar *de la tristeza a la alegría* y *de la resignación al entusiasmo*.

Dimensión 3: Afecto

Relacionada con las preferencias en las relaciones y el valor que se confiere a los demás.

Ira	Sentirse ofendido por alguien. Frustración de una expectativa. Noradrenalina: prepara al organismo para el ataque.	↔	Sentirse afectado por el sufrimiento de otro y desear ayudar.	Compasión
Odio	Rechazo y animadversión hacia otra persona.	↔	Atracción, entrega y afecto por otra persona. Favorece la convivencia. Oxitocina y vasopresina: promueve la vinculación afectiva,	Amor

			el apego y la protección paternal	
Envidia	Comparación con otro al que se juzga afortunado	↔	Comparación con otros más desafortunados	Gratitud

El desarrollo emocional consiste en pasar *de la ira a la compasión, del odio al amor y de la envidia a la gratitud.*

Dimensión 4: Autoconcepto

Relacionada con la satisfacción que siente la persona consigo misma.

Culpa	Sentimiento de haber transgredido una norma moral.	↔	Estima que uno siente hacia sí mismo, aceptarse y quererse.	Autoestima
Vergüenza	Sensación de haber transgredido una norma social o haber fracasado ante los demás.	↔	Atribución personal de un logro.	Orgullo

El desarrollo emocional consiste en pasar *de la culpa a la autoestima y de la vergüenza al orgullo.*

Técnicas de desarrollo emocional

Al igual que la indefensión aprendida y otras emociones negativas pueden llevar en una espiral descendente hasta la depresión, cultivar emociones positivas puede desencadenar espirales ascendentes que favorecen el crecimiento y florecimiento de las personas, grupos y comunidades. La transformación de la comunidad se hace posible gracias a que la emoción positiva de cada persona puede resonar a través de otros, creando cadenas de eventos mutuamente reforzantes (Fredrickson, 2003).

El Arco Iris Emocional (Valderrama, 2015) es una taxonomía que facilita clasificar y desarrollar nuevas herramientas científicamente probadas para ayudar a las personas y los grupos a florecer y desplegar su potencial.

La *regulación emocional* comprende los intentos de influir en el tipo de emoción que experimentan las personas, cuándo se experimentan estas emociones y cómo se expresan. Los procesos de regulación de las emociones pueden ser conscientes o inconscientes y orientarse a disminuir las emociones negativas o activar las positivas (Gross, 1998).

Hay técnicas válidas para transformar en positivas las emociones negativas en las cuatro dimensiones. Una fundamental es a través de la reformulación cognitiva, descubriendo el significado positivo de las circunstancias actuales, mediante la búsqueda de beneficios dentro de la adversidad.

También la resolución de problemas puede aplicarse de forma transversal para buscar soluciones a las situaciones que están generando emociones negativas.

En el caso de la dimensión de Alarma, es muy importante reconocer y aceptar el miedo o la preocupación (ansiedad). La *evitación experiencial* es un proceso que implica evaluaciones negativas excesivas de los pensamientos y sentimientos no deseados, una falta de voluntad de experimentarlos y esfuerzos deliberados para controlarlos o escapar de ellos. Es un mecanismo fundamental en el desarrollo y mantenimiento de trastornos psicológicos e interfiere con la capacidad de vivir de acuerdo con los propios valores (Hayes, 1994).

Numerosos estudios han encontrado que las estrategias centradas en evitar las emociones negativas aumentan el malestar psicológico. La supresión emocional disminuye con éxito las conductas emocionales negativas, pero también tiene consecuencias adversas como el aumento de la activación fisiológica, la atenuación de las experiencias emocionales positivas y la creación de vínculos sociales más débiles con los compañeros de interacción (Gross, 2002).

La Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes et al, 1999) propone estrategias de abordaje dirigidas a aceptar y validar las respuestas emocionales a las situaciones, tal como ejercicios experienciales, la exposición y la activación conductual guiada por

valores, con el fin de ayudar a los clientes a seguir adelante con sus vidas en la dirección de los valores elegidos.

Según Roberto Aguado, la reestructuración cognitiva es una metodología útil para el 65 % de los sujetos con trastornos emocionales, pero no ayuda al 35 % a conseguir un cambio terapéutico, por lo que es necesario trabajar con memorias emocionales que impiden dicha reestructuración, interviniendo directamente en la emoción para cambiar estas memorias y generar un programa emocional incompatible o antídoto al anterior (Aguado, 2014).

Este planteamiento es coherente con el de Joseph Wolpe, que estableció el Principio de la Inhibición Recíproca, por el cual la ansiedad puede inhibirse suscitando una emoción o respuesta incompatible. Muchas de las técnicas actuales se basan en la *desensibilización sistemática*, el método psicoterapéutico que desarrolló, basado en la aproximación sucesiva de la persona a situaciones que le producen malestar y que están limitando su vida, mediante visualización y/o en vivo (Wolpe, 1958).

Tugade y Fredrickson han hecho una revisión de las técnicas eficaces para la creación o el mantenimiento de las experiencias emocionales positivas. Incluyen la técnica de *saborear* para disfrutar de eventos positivos antes de que ocurran (fase anticipatoria), estar plenamente presente en la experiencia actual (fase de compromiso), y evocar el recuerdo de pensamientos, imágenes y sensaciones positivas para infundir el presente con más placer (fase de reminiscencia). La sinergia entre las estrategias deliberadas y las técnicas más automáticas de regulación, como el contagio emocional, favorecen la resiliencia (Tugade & Fredrickson, 2004).

Lo dicho hasta aquí puede aplicarse también a la dimensión de Ánimo. La reestructuración cognitiva, la resolución de problemas, la activación conductual, el saboreo y el cultivo de relaciones positivas, son técnicas muy eficaces para transformar la tristeza en alegría y salir de estados depresivos.

En cuanto a las dimensiones de Afecto y Autoconcepto, cada vez hay más evidencias que avalan la efectividad de las técnicas de

meditación o *mindfulness* para desarrollar la compasión, el amor hacia los demás y hacia uno mismo (Fredrickson et al, 2008). Las investigaciones del neuropsicólogo Richard Davidson con monjes tibetanos demuestran los efectos positivos de la “meditación de la compasión y el amor benevolente” para disminuir el egoísmo y aumentar la empatía y el altruismo (Davidson, 1913).

La mente del que medita llega a vivir gradualmente dentro de los sentimientos del amor universal y la compasión. En occidente conocemos las prácticas de meditación como “**mindfulness**” (conciencia plena). Se ha demostrado científicamente que la práctica regular reduce el estrés, mejora el bienestar psicológico, estimula la creatividad, el optimismo y las emociones positivas como el amor incondicional (Valderrama, 2015).

Las prácticas de gratitud han mostrado su eficacia para adquirir un mayor bienestar físico, psicológico y social (Emmons, 2008). También se ha demostrado que el uso de las fortalezas psicológicas conduce a menos estrés, mayor autoestima, vitalidad y afecto positivo (Wood et al, 2011).

En definitiva, pensamos que el modelo Arco Iris emocional puede ser una taxonomía que ayude a clasificar y desarrollar las técnicas clásicas y emergentes para el cultivo de emociones positivas y el desarrollo emocional.

Referencias

- Aguado, R. (2014). *Es emocionante saber emocionarse*. Madrid, España: EOS.
- Danner, D., Snowdon, D. and Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study en *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, pp. 804–813.
- Davidson, Richard (2013). *The Emotional Life of Your Brain*. Nueva York, EE.UU: Penguin Group.
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion en *American Psychologist*, 48, pp. 384-392.
- Emmons, R. (2008). *¡Gracias!: de cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions. The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good en *American Scientist* 91(4), pp. 330-335.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Peck, J. & Finkel, S. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources en *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5): pp. 1045–1062
- Frijda, N. (1988). Las leyes de la emoción en Avia, M. D. y Sánchez Bernardos, M. L. (Comps.) (1995), *La Personalidad. Aspectos cognitivos y sociales*. Madrid, España: Pirámide.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences en *Psychophysiology*, 39, pp. 281–291.

- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance en Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M. & Dougher, M. J. (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13–32). Reno NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Nueva York: Guilford Press.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes and social behavior. *Advances en Experimental Social Psychology* 20, pp. 203–253.
- James, W. (1884). What is an emotion? en *Mind*, 9 (34), pp. 188-205.
- Labrador, F.J. (2011). Prólogo en Fernández Abascal. E.G. (coord). *Emociones positivas*. Madrid, España: Pirámide.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence en *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, pp. 185-211.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences en *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2): pp. 320–333.
- Valderrama, B. (2009). *Desarrollo de competencias de mentoring y coaching*. Madrid, España: Pearson.
- Valderrama, B. (2015). *Fundamentos psicológicos del coaching. Un modelo para SER MÁS*. Madrid, España: EOS.
- Wolpe J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Kashdan, T.B., & Hurling, R. (2011). Using psychological strengths leads to less stress and greater self-esteem, vitality, and positive affect: Longitudinal examination of the strengths use questionnaire en *Personality and Individual Differences*, 50, pp. 15-19.

