



Universidad
Zaragoza

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO

Curiosidad y su relación con afecto positivo y negativo.

Curiosity and its relationship with positive and negative affect.

Autora:

Alicia Mallor Clavero

Directores:

Javier García Campayo
Daniel Campos Bacas

Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología
Curso académico 2022/2023

ÍNDICE

RESUMEN	2
Palabras clave.....	2
ABSTRACT	3
Keywords	3
MARCO TEÓRICO.....	4
1. ¿Qué es la curiosidad?.....	4
2. Escalas para medir la curiosidad	5
3. Aspectos positivos asociados a la curiosidad	6
4. Felicidad y curiosidad	8
5. Mindfulness como estrategia para potenciar la curiosidad	9
6. Psicología positiva.....	11
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVOS	13
METODOLOGÍA	14
1. Participantes.....	14
2. Recogida de datos.....	14
3. Instrumentos	15
4. Análisis estadístico.....	16
5. Fundamentos éticos	17
RESULTADOS	18
DISCUSIÓN	20
BIBLIOGRAFÍA	23

RESUMEN

La curiosidad es una cualidad intrínseca de los seres humanos que nos impulsa a explorar y cuestionar tanto el mundo que nos rodea como nuestro mundo interior. Este deseo innato de aprender se relaciona estrechamente con la atención y la apertura mental a nuevas experiencias. Además, es una forma de motivación que desempeña un papel fundamental en las fortalezas del carácter y el desarrollo personal. Las personas curiosas destacan por su mayor facilidad para moverse en la incertidumbre y mayor resiliencia frente a la adversidad.

El objetivo de este trabajo de fin de grado es investigar la relación de la curiosidad con los afectos positivo y negativo, verificando también la fiabilidad de la escala utilizada para medir la curiosidad, y explorando la diferencia de puntuaciones entre meditadores y no meditadores. Para ello se emplearon los cuestionarios CEI-II (Curiosity and Exploration Inventory) y PANAS (Positive Affect and Negative Affect Scale) en sus versiones en castellano, encontrando alguna relación significativa. Por un lado, no se demuestra correlación entre curiosidad y afecto negativo. Por otro lado, se encuentran correlaciones positivas entre curiosidad y afecto positivo, acorde con la evidencia existente.

Finalmente, la muestra de meditadores obtiene de media puntuaciones más altas que los no meditadores en las escalas de curiosidad y afecto positivo. Todo esto deja la puerta abierta a futuras y prósperas investigaciones en esta línea. Se hacen evidentes las ventajas de fomentar la curiosidad, mediante estrategias como las prácticas de atención plena y la meditación, pudiendo ser un arma terapéutica más en el ámbito de la salud mental.

Palabras clave: curiosidad, afecto positivo, afecto negativo, psicología positiva, atención plena

ABSTRACT

Curiosity is an intrinsic quality of human beings that drives us to explore and question both the world around us and our inner world. This innate desire to learn is closely related to attention and open-mindedness towards new experiences. Furthermore, curiosity serves as a motivation that plays a fundamental role in character strengths and personal development. Curious individuals stand out for their greater ability to navigate uncertainty and their increased resilience in the face of adversity.

The aim of this final degree project is to investigate the relationship between curiosity and positive and negative affect, as well as verifying the reliability of the scale used to measure curiosity. Additionally, it explores the score differences between meditators and non-meditators. To achieve this, the CEI-II (Curiosity and Exploration Inventory) and PANAS (Positive Affect and Negative Affect Scale) questionnaires were employed in their Spanish versions, revealing some significant relationships. On one hand, no correlation is shown between curiosity and negative affect. On the other hand, positive correlations are found between curiosity and positive affect, in line with existing evidence.

Finally, the sample of meditators obtained higher average scores than non-meditators in the scales of curiosity and positive affect. All of this leaves the door open for future fruitful research in this area. The benefits of fostering curiosity become evident, through strategies such as mindfulness practices and meditation, potentially serving as a therapeutic tool in the field of mental health.

Keywords: curiosity, positive affect, negative affect, positive psychology, mindfulness.

MARCO TEÓRICO

1. ¿Qué es la curiosidad?

La curiosidad se puede describir como un impulso intrínseco para obtener información, explorar y adquirir nuevos conocimientos y experiencias (1).

La curiosidad es una emoción que todos experimentamos en algún momento, cuando algo nos llama la atención y queremos saber más al respecto. Sin embargo, lo que nos diferencia es la frecuencia con la que sentimos esta emoción, la intensidad con la que la experimentamos, la duración de nuestra curiosidad y el alcance de nuestros intereses. Algunas personas pueden sentir curiosidad con más frecuencia e intensidad, mientras que otras pueden tener intereses más amplios o duraderos. De ahí que pueda ser medida y estudiada en cada individuo. En general, la curiosidad es una fuerza motivadora que nos impulsa a buscar conocimiento y nuevas experiencias, y puede contribuir a nuestro crecimiento y logros en diferentes áreas de la vida (2).

El proceso que impulsa la curiosidad incluye un aumento en la focalización de atención para orientarla hacia un determinado objetivo. A esto lo denominamos estados de flujo, entendiendo el flujo como la profunda participación y disfrute que ocurre cuando una persona está completamente inmersa y enfocada en una actividad que coincide con sus habilidades y desafíos. Al involucrarse de este modo se experimenta una sensación de control personal y con el tiempo se pierde la noción del tiempo y de uno mismo, permitiendo dedicar más atención a comportamientos complejos. La autorregulación de los recursos atencionales impregna cada paso de este proceso, permitiendo ignorar la información superflua y comprometer la energía en actividades específicas (3).

El estudio de la curiosidad a lo largo de los años ha sido objeto de investigación en diversas disciplinas, como la psicología, la educación y la neurociencia. Se han identificado regiones cerebrales clave involucradas en la curiosidad, como el sistema de recompensa, con neurotransmisores protagonistas como la dopamina. Se ha concluido que la curiosidad no solo se limita a la adquisición de conocimiento, sino que también está relacionada con la satisfacción emocional y el placer que experimentamos al satisfacer nuestra curiosidad (4).

2. Escalas para medir la curiosidad

La curiosidad ha sido objeto de estudio en diferentes campos, como la psicología, la neurociencia y la filosofía. Sin embargo, su estudio todavía no puede considerarse del todo fiable ni estandarizado, y un objetivo todavía a conseguir es la validación de las escalas en castellano.

Se han usado instrumentos de medida basados en los afectos positivos (ítems como ‘me siento mentalmente vivo’) en la escala SCTI (The State-Trait Curiosity Inventory), pero es cierto que no son exclusivos de la curiosidad (5).

La Escala de Curiosidad Epistémica se centra en diferentes objetos de la curiosidad, no necesariamente en sus cualidades, y fue validada en 2003 en un grupo de estudiantes universitarios mediante varios tests psicométricos (6).

Una escala con evidencia de validez es el CEI (Curiosity and Exploration Inventory), cuyo proceso fue guiado por el objetivo de evaluar con precisión los dos componentes principales de la curiosidad mediante dos subescalas. La primera mide la exploración o curiosidad divergente, que refleja una tendencia a la búsqueda de objetos, experiencias e ideas nuevas y desafiantes. Por otro lado, se mide, la absorción o curiosidad específica, la cual se refiere a la capacidad de autorregular la atención y sostenerla en un área particular, es decir, el flujo y la inmersión en una actividad. También asegura cumplir los estándares psicométricos tradicionales y pretende ser de uso general, pudiendo ser utilizada en multitud de contextos (3).

Tanto las limitaciones asociadas al CEI, como la debilidad de la escala de la absorción o los efectos de deseabilidad social justifican la necesidad de mejorar dicha escala. Se revisó y se validó en inglés el CEI- II, una medida breve y fiable de la curiosidad (7). Para este estudio se ha hecho la traducción y retro traducción por un profesional nativo y el cuestionario está en proceso de validación.

El ‘Curiosity and Exploration Inventory-II’ consiste en los siguientes 10 ítems:

1. Busco activamente tanta información como puedo ante situaciones nuevas.
2. Soy el tipo de persona que realmente disfruta de la incertidumbre en la vida cotidiana.
3. Estoy en mi mejor momento cuando hago algo que es complejo o desafiante.

4. Donde sea que vaya, busco cosas o experiencias nuevas.
5. Veo las situaciones desafiantes como una oportunidad para crecer y aprender.
6. Me gusta hacer cosas que son un poco aterradoras.
7. Siempre estoy buscando experiencias que desafíen mi forma de pensar sobre mí mismo y el mundo.
8. Prefiero trabajos que son emocionantes e impredecibles.
9. Busco con frecuencia oportunidades para desafiarlo y crecer como persona.
10. Soy el tipo de persona que acepta gente, situaciones y lugares desconocidos.

3. Aspectos positivos asociados a la curiosidad

La curiosidad tiene multitud de aspectos positivos ya que las personas curiosas, generalmente se caracterizan por tener una inclinación hacia la búsqueda del conocimiento y de nuevas experiencias. Además, poseen una actitud abierta y receptiva hacia los objetos de su atención, lo que les permite percibir de forma más clara y completa lo que les rodea. Destacan también por una mayor disposición para manejar la novedad y la incertidumbre que pueden surgir en su camino (2).

Aprendizaje: la curiosidad puede mejorar el aprendizaje al aumentar el compromiso, la memoria y la capacidad de adquirir nueva información. Cuando las personas son curiosas, es más probable que busquen activamente información y se involucren con ella de manera que promueva la comprensión y la retención. Además, la sensación de incertidumbre o vacíos de información asociados con la curiosidad puede llevar a una motivación más fuerte para aprender y resolver esas lagunas. La curiosidad también activa los centros de recompensa en el cerebro, lo que puede reforzar el deseo de aprender y fomentar la exploración continua. Por último, la curiosidad también puede promover el desarrollo de habilidades cognitivas como el pensamiento crítico y la resolución de problemas, lo que puede mejorar el aprendizaje en una variedad de contextos. En general, fomentar la curiosidad puede ser una estrategia valiosa para promover un aprendizaje efectivo y la adquisición de conocimiento, ya que existen más probabilidades de aprender y recordarlo a largo plazo (4).

Creatividad: la curiosidad puede promover la creatividad al aumentar el rango y profundidad del conocimiento y experiencias que las personas pueden utilizar al generar nuevas ideas. Las personas curiosas tienen más probabilidades de buscar nuevas experiencias, lo que aumenta la cantidad y diversidad de información a la que se exponen. Esto desemboca en soluciones más creativas a los problemas al proporcionar una mayor cantidad de recursos potenciales y también sirve de inspiración para el pensamiento creativo. La curiosidad anima a los individuos a abordar los problemas con una mentalidad abierta y flexible, lo que puede permitirles pensar más allá de sus suposiciones y preconcepciones habituales. Esto puede conducir a ideas menos convencionales e innovadoras que de otra manera no se hubieran considerado. La curiosidad también puede fomentar un sentido de motivación intrínseca, al estar realmente interesados en un tema, que es una impulsora clave de la creatividad. Esta motivación proviene del placer y la satisfacción que provienen del aprendizaje y el descubrimiento. Además, las personas curiosas tienden a abordar los desafíos con una mentalidad positiva y disposición a tomar riesgos, lo que puede facilitar la generación de soluciones innovadoras fuera de la zona de confort. Asimismo, la curiosidad también puede promover el desarrollo de la flexibilidad cognitiva, lo que permite y evaluar una gama más amplia de posibles soluciones a un problema (8).

Toma de decisiones: la curiosidad puede mejorar la toma de decisiones al ayudar a reducir los sesgos cognitivos, como el sesgo del costo hundido (tendencia a seguir invirtiendo en un proyecto o decisión basándose en los recursos que ya se han comprometido, incluso si no es la opción más racional o beneficiosa para avanzar). La curiosidad anima a las personas a cuestionar suposiciones y buscar nueva información y perspectivas, lo que puede ayudar a contrarrestar la influencia de las inversiones pasadas y aumentar el enfoque en los resultados actuales y futuros. Además, la curiosidad puede promover una toma de decisiones más exhaustiva y precisa al alentar a las personas a buscar una amplia gama de información y perspectivas. Cuando las personas tienen curiosidad, es más probable que exploren todas las opciones disponibles y consideren una variedad de factores al tomar decisiones, lo que puede llevar a elecciones más informadas y efectivas. Se sugiere que la curiosidad puede acarrear estos beneficios particularmente cuando se cultiva a través de la meditación de atención plena (9).

Relaciones positivas: la curiosidad puede fomentar relaciones positivas al promover el compromiso, cuando las personas están genuinamente interesadas en los demás, es más probable que hagan preguntas, escuchen activamente y busquen comprender su perspectiva. Esto puede llevar a interacciones más significativas y satisfactorias con los demás, así como a una mayor sensación de conexión social. La curiosidad también promueve la empatía y la apertura a nuevas experiencias, algo importante en las relaciones sociales. Esto puede conducir a una mayor apreciación de la diversidad y una disposición a aprender de los demás, lo que puede promover relaciones más positivas e inclusivas. Asimismo, la curiosidad puede promover una sensación de autenticidad en las interacciones sociales e interés en los demás, creando confianza y afinidad (8).

4. Felicidad y curiosidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la felicidad como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (10).

El ser humano siempre ha ido en busca de la felicidad, o en su defecto, la ha estudiado. En los primeros estudios sobre calidad de vida, se creía que los principales pilares en los que se sustentaba el bienestar eran aspectos como las relaciones, el trabajo, el dinero, la salud y el ocio. Sin embargo, se descubrió que estas variables explicaban solo un pequeño porcentaje de los resultados, lo que les otorgaba escaso valor predictivo. Esto significa que las circunstancias de la vida objetivas tienen un impacto relativamente menor ya que están influenciadas por multitud de procesos cognitivos subjetivos propios de cada individuo(11).

La felicidad también se ha definido como la evaluación global de la vida propia como satisfactoria y plena, lo cual enfatiza la naturaleza subjetiva del bienestar, basándose en la evaluación personal que hace cada individuo (12).

El bienestar de las personas puede verse afectado por multitud de acontecimientos, positivos y negativos. No obstante, existe una tendencia al equilibrio que lleva a los individuos a niveles preexistentes de bienestar después de eventos que lo desregulan.

Cuando el bienestar se ve amenazado, se ponen en marcha mecanismos homeostáticos para mantener la estabilidad: existen amortiguadores internos como el optimismo o el cambio de perspectiva, y amortiguadores externos como la búsqueda de apoyo social. Si la respuesta es insuficiente, se produce una desregulación emocional y el bienestar desciende por debajo de su rango de ajuste, lo que conduce a un mayor riesgo de depresión (13).

La curiosidad puede aumentar la felicidad y la satisfacción con la vida al promover el crecimiento personal, porque alienta a las personas a buscar nuevas experiencias y oportunidades de autodescubrimiento. Además, facilita la percepción de sentido y propósito en la vida, ya que el deseo de comprender y explorar el entorno que les rodea lleva a una apreciación más profunda de la complejidad y belleza del mundo. La curiosidad promueve emociones positivas como la alegría, el interés y el entusiasmo (8).

Es interesante lo que ocurre con la felicidad y la curiosidad en relación con la incertidumbre. Se plantearon dos hipótesis: si el estado de incertidumbre que desencadena la curiosidad tiene propiedades apetecibles, iría acompañada de mayor felicidad. Por otro lado, si la incertidumbre tiene propiedades aversivas, entonces habría una disociación entre la curiosidad, que aumentaría la felicidad, que disminuiría. Sin embargo, se demostró que la curiosidad aumenta, y que la felicidad decrece cuando la incertidumbre es mayor; sorprendentemente independiente del resultado en ambas variables. Se considera el estado de incertidumbre como algo aversivo y generador de ansiedad, aunque en este caso aumenta la curiosidad como impulso aversivo para reducir el estado desagradable de inseguridad (14).

5. *Mindfulness* como estrategia para potenciar la curiosidad

El *mindfulness* o su traducción: atención plena, es una facultad mental de conciencia descrita como una atención intencional y no juzgadora al momento presente (15).

Al hablar de *mindfulness* nos adentramos en un campo emergente que todavía lucha por definirse a sí mismo. Se incluyen cada vez más métodos con el fin de desarrollar la autoconciencia, autorregular el comportamiento y características prosociales como las dotes interpersonales y la empatía (16). Esta capacidad de evocar la atención plena se

desarrolla ostensiblemente utilizando varias técnicas de meditación que se originan en prácticas espirituales budistas y se usa en la psicología contemporánea para responder habilidosamente a los procesos mentales que provocan angustia emocional y maladaptaciones (17).

El desarrollo de las capacidades de atención plena y reflexión representa un puente esencial entre la curiosidad y las habilidades cognitivas superiores, como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la autoevaluación. Se cree que añade viveza y claridad a las observaciones de aquellos impulsados por la curiosidad, mientras los dirige hacia una comprensión más profunda y compleja (18).

Existe la teoría de que la capacidad de enfocar la atención junto con una orientación curiosa hacia el foco de la atención convergen para formar la atención plena. Apoyando esta teoría, se demostró que la conciencia plena pierde parte de sentido en ausencia de una actitud abierta y curiosa mientras se presta atención al momento presente. Los participantes con niveles altos de atención consciente pero bajos de curiosidad respondieron defensivamente ante determinadas situaciones banales, percibiendo el entorno como una amenaza. Sin embargo, los individuos con niveles altos tanto de curiosidad como de atención consciente respondieron de manera no defensiva. La falta de ambas también disminuyó la actitud defensiva, pero no es pertinente (7,19).

La atención plena lleva a la desidentificación de los pensamientos y emociones para sintonizar la atención fuera de lo esquematizado. Al ampliar el alcance se pueden reconocer nuevas sensaciones y pensamientos propias cuya reapreciación o novedad estimula la curiosidad interior (20).

Se confirmó la hipótesis de que a mayor curiosidad posea el individuo más útil es la meditación de atención plena, ya que fomenta un enfoque abierto y receptivo hacia la experiencia presente, además de facilitar el enfoque de la atención, lo cual puede potenciar la capacidad de meditación. No es sorprendente esta correlación significativa ya que el deseo de investigar lo novedoso lleva a involucrarse en ello activamente y también a estar más abierto a los efectos positivos de la meditación. Igualmente, las personas que se sienten atraídas por lo relativo al crecimiento personal, son inicialmente más curiosas (21).

6. Psicología positiva

La psicología tradicional se ha centrado principalmente en los aspectos negativos del comportamiento humano, el sufrimiento, las causas de malestar personal y los trastornos psicológicos. Este paradigma, ha sido parcialmente contrarrestado por la aparición de la psicología positiva (22). Ésta se basa en la premisa de que el enfoque tradicional no es suficiente para comprender y promover una vida plena y significativa, poniendo de manifiesto la necesidad de desviar la atención hacia los aspectos positivos y el florecimiento humano, en lugar de limitarse únicamente a los trastornos y la disfunción. Busca identificar y desarrollar los aspectos positivos del individuo, centrándose en su capacidad de crecimiento, resiliencia y satisfacción con la vida (23).

Resultados de estudios de meta-análisis han encontrado una correlación positiva entre el afecto positivo y la resiliencia psicológica, la salud física, los comportamientos de ayuda, el desarrollo humano y el bienestar emocional y subjetivo. Se ha demostrado que el afecto positivo se relaciona con una multitud de constructos beneficiosos, incluyendo las relaciones sociales, diversas medidas de salud, percepciones positivas de uno mismo y del entorno, sociabilidad, actividad, simpatía, cooperación, comportamiento prosocial, bienestar físico y afrontamiento. Estos resultados apoyan la teoría del carácter como algo que permite a los individuos vivir la mejor vida posible (24).

Una mayor presencia de afecto positivo no solo ayuda a superar los eventos negativos presentes, sino que también permite recuperarse con mayores recursos psicológicos, algo esencial en la adaptación futura. Respecto al pasado, las emociones positivas están determinadas por los pensamientos acerca de lo ocurrido, interpretando los sucesos desde lugares como la gratitud, que permite valorar los buenos momentos y potenciar los recuerdos positivos. En definitiva, el papel reparador de las emociones positivas se extiende por todo el espectro temporal (25).

Los rasgos de carácter también pueden contribuir a la salud mental. Keyes propone una perspectiva de la salud mental que va más allá del enfoque tradicional centrado en la ausencia de enfermedad mental. Se valora la presencia de sentimientos positivos y un funcionamiento óptimo en varios aspectos de la vida, basándose en el bienestar psicológico y emocional. El bienestar emocional refleja la evaluación subjetiva del estado emocional

positivo general de una persona. El bienestar psicológico se nutre de factores como sentirse comprometido y satisfecho, del sentido de propósito y significado en la vida, de las relaciones positivas y del sentido de crecimiento personal y autonomía. De este modo se enfatiza la importancia de considerar el bienestar y el florecimiento, en lugar de centrarse únicamente en la ausencia de enfermedad mental. Este enfoque proporciona una comprensión más completa de la salud mental y resalta la importancia de las emociones positivas y el funcionamiento óptimo para el bienestar general de las personas (26).

JUSTIFICACIÓN

Se requieren estudios que sigan explorando la relación de la curiosidad con distintas variables emocionales, como el afecto positivo y negativo, para descubrir posibles focos de abordaje psicológico.

Debido a la importancia creciente que parece tener la curiosidad en la psicología y consecuentemente en la práctica clínica, se evidencia la necesidad de buscar estrategias que la fomenten, como puede ser la meditación.

También es pertinente asegurar la fiabilidad de los instrumentos utilizados en muestra española para respaldar su aplicabilidad, ya que las propiedades psicométricas pueden variar dependiendo de la muestra y el contexto, y esta evaluación no ha sido realizada con anterioridad en población española.

OBJETIVOS

El objetivo principal del presente estudio es explorar la relación entre la curiosidad (rasgo), medida a través de auto-informe, y las variables afecto positivo y afecto negativo.

Los objetivos secundarios son, por una parte, explorar si existen diferencias al comparar las puntuaciones obtenidas en ambas medidas en meditadores vs no meditadores y, por otra parte, la evaluación preliminar de la fiabilidad o consistencia interna del cuestionario de curiosidad empleado en castellano.

METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo un estudio observacional descriptivo de tipo correlacional.

1. Participantes

Población general española con los siguientes criterios de inclusión:

- Sujetos mayores de 18 años
- Sujetos que entiendan el castellano hablado y escrito
- Sujetos que tengan acceso a un ordenador o Tablet con acceso a internet para poder realizar la cumplimentación de los cuestionarios
- Sujetos que otorguen su consentimiento informado

Se reclutaron inicialmente 174 sujetos, de los cuales se perdieron 39 en diversos momentos del proceso, quedando finalmente una muestra válida de 135 participantes, de los cuales 95 afirmaron tener experiencia previa en la práctica formal de meditación frente a 40 no meditadores.

Resultó compuesta por 119 mujeres, 68,4% del total frente a 50 hombres, 28,7% del total. Todos ellos de habla hispana con edades comprendidas entre los 18 y los 77 años, siendo la edad media de 43,72 años con una desviación típica de 16,24.

2. Recogida de datos

Los datos han sido recopilados entre los meses de marzo y abril de 2023 a través de un cuaderno de recogida de datos en el que se incluía la información sobre el estudio, el consentimiento informado y las distintas cuestiones sociodemográficas y escalas de medición. Dicho cuaderno se les facilitó a los participantes mediante un enlace web difundido en redes sociales que dirigía a la plataforma SurveyMonkey donde los participantes respondieron de forma autónoma y voluntaria.

3. Instrumentos

Se utilizaron las siguientes escalas, traducidas al castellano:

-Escala de Curiosidad y Exploración-II:

Instrumento de autoinforme que evalúa las diferencias individuales en el reconocimiento, la búsqueda y la integración de experiencias e información novedosas y desafiantes. Es una escala de 10 ítems con dos factores: la motivación para buscar conocimiento y nuevas experiencias y la voluntad de aceptar la naturaleza novedosa, incierta e impredecible de la vida cotidiana. El primer factor, “Exploración”, se refiere a la necesidad por información y experiencias novedosas y desafiantes. El segundo factor, “Absorción”, se refiere a la propensión a estar profundamente involucrado en actividades. Los encuestados califican los ítems utilizando una escala tipo Likert de 7 puntos. La escala muestra relaciones positivas moderadamente grandes con la motivación intrínseca, la sensibilidad a la recompensa, la apertura a la experiencia y la vitalidad subjetiva. Sus propiedades psicométricas respaldan la confiabilidad del cuestionario como herramienta para medir de manera precisa y consistente las características de la curiosidad que pretende evaluar, presentando validez de contenido (representatividad y validez del contenido), validez de constructo (capacidad de medir el constructo de curiosidad de manera precisa) y confiabilidad (consistencia interna y estabilidad de las puntuaciones) (7). Se ha hecho la traducción de los ítems de la versión original por dos investigadores de forma independiente y se ha retro traducido por un profesional nativo.

-Escala de Afecto Positivo y Negativo (iPANAS, por sus siglas en inglés):

La escala de afecto positivo y negativo utiliza 10 ítems en su versión reducida desarrollada por Thompson. La mitad de los ítems están dirigidos al afecto positivo asociado a experiencias gratificantes y la otra mitad al negativo, situaciones que generan disgusto. Los ítems son: molesto, hostil, alerta, avergonzado, inspirado, nervioso, decidido, atento, temeroso y activo. Los sujetos contestan en una escala tipo Likert de 0 “en absoluto” a 4 “muchísimo” con qué frecuencia experimenta los distintos estados emocionales que aparecen en el cuestionario. La consistencia interna es de 0,73 a 0,78 en el afecto positivo y

0,72 a 0,76 en el negativo, aunque es menor que el alcanzado por el PANAS original, sigue manteniendo su validez (27).

También se incluyó un cuestionario para recabar información sobre variables sociodemográficas incluyendo la edad, lugar de nacimiento, género, estatus marital, el nivel educativo, estatus laboral (empleado, no empleado), tipo de contrato para quienes trabajan y experiencia en meditación.

4. Análisis estadístico

Se ha evaluado el grado de asociación entre los constructos mediante el cálculo de coeficientes de correlación de Pearson, ideado para medir el grado de asociación entre variables cuantitativas. Sus valores oscilan entre -1 y 1. Valores menores de 0 indican correlación negativa, es decir, cuando aumenta una variable disminuye la otra, ganando fuerza al acercarse a -1, siendo este valor la relación perfecta negativa. Por otro lado, valores positivos implican que a medida que aumenta una variable aumenta la otra, siendo el valor 1 la relación perfecta positiva. Sin embargo, el valor 0 indica que no hay relación lineal entre las variables, y el grado de asociación pierde fuerza según se acerca a este valor nulo.

Considerando los valores absolutos, se han interpretado los resultados siguiendo los siguientes criterios: entre 0 y 0,10: correlación inexistente, entre 0,10 y 0,29: correlación débil, entre 0,30 y 0,50: correlación moderada y entre 0,50 y 1,00: correlación fuerte

Se ha utilizado la prueba de T de Student para comparar las medias de las puntuaciones de los cuestionarios entre meditadores y no meditadores y determinar si existen diferencias significativas entre ellos. Previamente, mediante la prueba de Levene se han comparado las varianzas y se ha concluido que debía usarse el T test para varianzas iguales.

Se han obtenido valores de fiabilidad a través del alfa de Cronbach, que demuestra consistencia interna aceptable a partir de 0,7 en adelante.

Todos los análisis estadísticos se han realizado a través del programa estadístico IBM® SPSS® Statistics.

5. Fundamentos éticos

El estudio se ha llevado a cabo siguiendo los principios establecidos internacionalmente en la declaración de Helsinki. El consentimiento informado se incluye en la primera hoja del cuestionario que llenan los participantes, asegurando de este modo que no se realiza ninguna pregunta antes de obtenerlo. Previo al consentimiento se incluye información general sobre el estudio, objetivos, forma de participar y tratamiento de los datos.

La confidencialidad se garantiza en base a lo establecido por la Ley Orgánica 3/2018, del 5 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. Por tanto, toda la información recogida se tratará conforme a lo establecido en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal.

La participación en el estudio no supone ningún riesgo para los voluntarios, así como tampoco recibirán ninguna compensación económica por dicha colaboración.

La presente investigación ha recibido el dictamen favorable de El Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad de Aragón (CEICA) (Nº01/2023) y la aprobación de la Delegada de Protección de datos de la Universidad de Zaragoza (Nº refº.: RAT 2023-76).

RESULTADOS

El estudio de la relación entre la curiosidad y las variables afecto positivo y afecto negativo se ha llevado a cabo mediante el coeficiente de correlación de Pearson:

Los resultados muestran correlación significativa moderada entre la curiosidad medida con el CEI Total y el PANAS positivo ($r=0,344$). Respecto a las subescalas, existe correlación entre CEI Stretching y CEI Embracing con el PANAS positivo, con valores del coeficiente de Pearson de 0,342 y 0,297 respectivamente. En los tres casos, se alcanza un nivel de confianza del 99% con un valor $p = 0,000$, lo que indica que la relación observada es estadísticamente significativa.

Respecto a la correlación del CEI Total con el PANAS negativo no se observa relación proporcional ($r=-0,118$; $p=0,174$) ya que la $p>0,05$ no es estadísticamente significativa. Se considera inexistente la relación encontrada entre la subescala de Stretching y PANAS negativo ($r=-0,095$; $p=0,273$) por el elevado valor de p . Lo mismo sucede con la escala Embracing y PANAS negativo ($r=-0,120$; $p=0,165$) donde tampoco encontramos relación estadísticamente significativa.

Se ha hecho una comparación de medias entre meditadores y no meditadores en sus puntuaciones en los distintos tests (CEI-II total y sus dos subescalas y PANAS positivo y negativo) mediante T de Student para varianzas iguales, según las p obtenidas en la prueba de Levene de calidad de varianzas ($p>0,05$). Las muestras no son del mismo tamaño (95 meditadores vs 41 no meditadores), pero se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre los grupos.

En el CEI-Total, la media es más alta en meditadores (32,75 vs 29,98) con una $p=0,020$. En el CEI-Stretching, se observa también la tendencia de la media a ser más alta en meditadores (17,65 vs 16,51) pero la p no llega a ser estadísticamente significativa ($p=0,057$). En el CEI-Embracing, la media resulta más elevada en meditadores (15,10 vs 13,46) con una $p=0,019$. Respecto al instrumento de afecto positivo y negativo, en el PANAS positivo, puntúan más alto los meditadores (12,96 vs 11,63) con una $p=0,032$; y en el PANAS negativo, puntúan más alto los no meditadores (4,07 vs 5,35) con una $p=0,023$. Dado que todos los valores de

p, excepto en el CEI-Streching, son menores que el umbral predefinido ($p=0,05$), se considera que las diferencias son estadísticamente significativas.

Para llevar a cabo la evaluación de la fiabilidad del cuestionario de curiosidad utilizado, se ha realizado la medida alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,848 en la escala total. Al ser el valor mayor de 0.70 significa que muestra buenas propiedades psicométricas de consistencia interna para este cuestionario. Respecto a las dos subescalas en las que se divide, la escala de Stretching presentó valor de 0,698 y la escala de Embracing de 0,789. Estos resultados sugieren que ambas subescalas también son bastante fiables y consistentes en la medición de los ítems específicos que abordan. En definitiva, los resultados sugieren que el cuestionario utilizado en este estudio podría ser una herramienta válida y fiable para medir la curiosidad.

DISCUSIÓN

El objetivo principal del presente estudio era explorar la relación de la curiosidad y las variables afecto positivo y afecto negativo.

Los resultados obtenidos muestran que no existe asociación entre la curiosidad y el afecto negativo. No se encuentra correlación en esta investigación, pero en otros estudios se sugiere que la curiosidad desvía la atención y los pensamientos hacia la exploración de nuevas experiencias, activando circuitos de recompensa, que nos pueden distraer de los estímulos y emociones negativos. La evidencia sugiere que las personas más curiosas, al enfocarse en nuevos estímulos tienen menos tendencia a centrarse en lo negativo y más flexibilidad para reinterpretar lo negativo desde perspectivas más constructivas (28).

En lo que refiere al afecto positivo, se ha encontrado correlación significativa positiva con la curiosidad tanto en su valor total como en las dos subescalas. Podemos confirmar que la curiosidad es directamente proporcional al afecto positivo, pero esto no permite afirmar causalidad, es decir, puede haber otros factores modificando las variaciones de estas variables.

Quedándonos con lo que se observa en este estudio, las personas que reportaron más nivel de curiosidad también puntuaron más alto en la escala de afecto positivo. Esta asociación ya ha sido estudiada con anterioridad, demostrando que la curiosidad estaba directamente relacionada con el afecto positivo, fomentando el crecimiento y la satisfacción personal (29) por lo que los datos obtenidos apoyan la literatura existente.

Continuando con objetivos secundarios, el hecho de encontrar puntuaciones significativamente más altas tanto en curiosidad como en afecto positivo en el grupo de meditadores va en la línea de investigaciones anteriores que analizan cómo la práctica de meditación resulta en el desarrollo de estrategias efectivas de regulación emocional. Se ve cómo meditadores avanzados se ven menos afectados ante estímulos de carga emocional negativa y tienen más desactivado el sistema nervioso simpático, que es responsable de la respuesta de lucha o huida. Esto es crucial para reducir la tensión física y emocional asociada con el estrés. Por lo tanto, la práctica regular de técnicas de atención plena y meditación

puede ser una herramienta efectiva para mejorar la regulación emocional y promover el bienestar general (30). Se requieren estudios que aclaren si los meditadores tienen el rasgo de curiosidad más alto por defecto o si es el hecho de ser más curiosos lo que les hace interesarse por la meditación, así como buscar otros factores que puedan condicionar estas diferencias. En cualquier caso, resulta interesante explorar intervenciones basadas en meditación que pudieran potenciarla.

Cumpliendo con el último propósito de este estudio: la evaluación preliminar de la fiabilidad o consistencia interna del cuestionario de curiosidad empleado, podemos concluir que se demuestra una buena consistencia interna, lo cual aporta seguridad al análisis, ya que se ha demostrado la fiabilidad de la escala utilizada en esta investigación.

El presente estudio ofrece la novedad de haberse realizado con una muestra de población española, pero cuenta con varias limitaciones, por lo que debemos tratar los resultados con prudencia. Por un lado, el limitado tamaño muestral y el probable sesgo de selección hacen que no podamos extrapolar estos datos con seguridad a la población. Por otro lado, hay que tener en cuenta que correlación no implica causalidad, es decir, que no podemos concluir que la curiosidad causa el afecto positivo o viceversa, y debemos considerar la posibilidad de que otros factores puedan influir en la relación entre estas dos variables.

Teniendo en cuenta que la curiosidad parece ser uno de los factores que influyen en el afecto positivo, abrazarla puede ser una estrategia a tener en cuenta por los profesionales de la salud mental, como una herramienta más en el proceso terapéutico. Al ser un rasgo de la personalidad, se considera algo estable pero modificable, por lo tanto, cultivarla podría ayudar a enfrentar situaciones desafiantes con una mentalidad positiva y verlas como oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal. Esto abre una posible línea de investigación interesante basada en la búsqueda de estrategias que fomenten la curiosidad, como podría ser el *mindfulness* y la meditación.

De acuerdo con la psicología positiva, los estados de ánimo positivos afectan a la salud mental, como es de esperar, pero también a la salud física, observándose efectos fisiológicos

directos como el fortalecimiento del sistema inmune. También ayudan a acumular recursos psicológicos para hacer frente a diagnósticos perturbadores (24).

Es relevante resaltar la importancia que juega la motivación en el resultado de cualquier tratamiento, ya que los pacientes tienen que implicarse en su propio proceso de sanación, siendo esencial que los pacientes sean capaces de comprender su enfermedad y los hábitos que deban modificar. La apertura mental, la motivación y el interés predisponen al cumplimiento terapéutico (31). En esta línea, la curiosidad podría ser un factor a tener en cuenta en la alianza para el cumplimiento, fomentándola como arma contra la problemática de la falta de adherencia, responsable de gran parte del fracaso terapéutico.

Por otro lado, el afecto positivo se relaciona con los estados de flujo, que es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma (32). Este concepto tiene que ver con la curiosidad y el momento presente al cual se le está prestando atención, y permite disfrutar también del proceso en vez de impacientarnos al centrarnos en el resultado final.

Como conclusión y en vista de los resultados obtenidos y las limitaciones de esta investigación, se materializa la necesidad de seguir investigando en esta línea, con el objetivo de confirmar la relación entre la curiosidad y el afecto positivo, y en caso de confirmarse, explorar estrategias que potencien el rasgo de la curiosidad, como podría ser la meditación; para así poder implementarlas en la práctica clínica con el propósito final de fomentar la salud mental, que juega un papel crucial en el bienestar individual y poblacional.

BIBLIOGRAFÍA

1. Von Stumm S, Hell B, Chamorro-Premuzic T. The Hungry Mind: Intellectual Curiosity Is the Third Pillar of Academic Performance. *Perspectives on Psychological Science*. 2011;6(6):574-88.
2. Kashdan TB, McKnight PE, Fincham FD, Rose P. When curiosity breeds intimacy: taking advantage of intimacy opportunities and transforming boring conversations. *J Pers*. 2011;79(6):1369-402.
3. Kashdan TB, Rose P, Fincham FD. Curiosity and Exploration: Facilitating Positive Subjective Experiences and Personal Growth Opportunities. *J Pers Assess*. 2010;82(3):291-305.
4. Kidd C, Hayden BY. The Psychology and Neuroscience of Curiosity. *Neuron*. 4 de noviembre de 2015;88(3):449-60.
5. Spielberger, C.D, Peters, R. A., Frain F. The State-Trait Curiosity Inventory. Unpublished manual. 1976.
6. Litman JA, Spielberger CD. Measuring epistemic curiosity and its diversive and specific components. *J Pers Assess*. 2003;80(1):75-86.
7. Dien et al. 2013, Pratik K. Mutha, Robert L. Sainburg KYH. The Curiosity and Exploration Inventory-II: Development, Factor Structure, and Psychometrics. *Bone*. 2008;23(1):1-7.
8. Kashdan TB, Stiksma MC, Disabato DD, McKnight PE, Bekier J, Kaji J, et al. The five-dimensional curiosity scale: Capturing the bandwidth of curiosity and identifying four unique subgroups of curious people. *J Res Pers*. 1 de abril de 2018; 73:130-49.
9. Hafenbrack A, Kinias Z, Barsade S. Debiasing the Mind through Meditation: Mindfulness and the Sunk Cost Bias. *Academy of Management Proceedings*. enero de 2013;2013(1):11582.
10. Organización Mundial de la Salud. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 2014;7.

11. Kamman R. Objective circumstances, life satisfactions, and sense of well-being: Consistencies across time and place. *New Zealand Journal of Psychology*. 1983; p. 14-22.
12. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull*. 1999;125(2):276-302.
13. Cummins RA. The Theory of Subjective Wellbeing Homeostasis: A Contribution to Understanding Life Quality. *A life devoted to quality of life*. 2016;61-79.
14. van Lieshout LLF, de Lange FP, Cools R. Uncertainty increases curiosity, but decreases happiness. *Sci Rep*. 2021;11(1):1-10.
15. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1 de junio de 2003;10(2):144-56.
16. Jones P. Mindfulness and Nondual Well-Being – What is the Evidence that We Can Stay Happy? *Review of General Psychology*. 2022.
17. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004;11(3):230-41.
18. Dyche L, Epstein RM. Curiosity and medical education. *Med Educ*. 2011;45(7):663-8.
19. Kashdan TB, Afram A, Brown KW, Birnbeck M, Drvoshanov M. Curiosity enhances the role of mindfulness in reducing defensive responses to existential threat. *Pers Individ Dif*. 2011;50(8):1227-32.
20. Garland EL, Farb NA, R. Goldin P, Fredrickson BL. Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychol Inq*. 2015;26(4):293-314.
21. Ivtsan I, Gardner HE, Smailova Z. Mindfulness meditation and curiosity: The contributing factors to wellbeing and the process of closing the self-discrepancy gap. *International Journal of Wellbeing*. 2011;1(3):316-27.
22. Ros-Morente A, Mora CA, Nadal CT, Blasco-Belled A, Berenguer NJ. An examination of the relationship between Emotional Intelligence, Positive Affect and Character Strengths and Virtues. *Anales de Psicología*. 2018;34(1):63-7.

23. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *Am Psychol.* 2000;55(1):5-14.
24. Mirowska A. Character at Work: A Virtues Approach to Creativity and Emotion Regulation. McMaster University, Ontario.; 2011.
25. Barragan & Morales. Psychology of the positive emotions: generalities and benefits. *Enseñanza E Investigación En Psicología.* 2014;19(1):103-18.
26. Keyes CLM, Brim G. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research.* 2002;43(2):207-22.
27. Gargurevich R. Propiedades psicométricas de la versión internacional de la Escala de Afecto Positivo y Negativo-forma corta (I- Spanas SF) en estudiantes universitarios. *Persona.* 2010;0(013):31.
28. Kang MJ, Hsu M, Krajbich IM, Loewenstein G, McClure SM, Wang JTY, et al. The wick in the candle of learning: Epistemic curiosity activates reward circuitry and enhances memory. *Psychol Sci.* 2009;20(8):963-73.
29. Kashdan TB, Rose P, Fincham FD. Curiosity and exploration: facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *J Pers Assess.* 2004;82(3):291-305.
30. Pavlov S V., Reva N V., Loktev K V., Korenyok V V., Aftanas LI. Impact of long-term meditation practice on cardiovascular reactivity during perception and reappraisal of affective images. *International Journal of Psychophysiology.* 1 de marzo de 2015;95(3):363-71.
31. García Mata M Ángeles, Blanco Fernández J, García Pascual R, Rebaque Gómez A DCFAM. Vista de Motivación, emociones y pensamiento positivo en el campo de la salud y la adherencia terapéutica. *Revista INFAD de Psicología.* 2019;345-54.
32. Fernández, M. P., Pérez, M. A., González H. Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico. *Bol Psicol.* 2013;(107):71-90.