



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Relación entre los constructos ansia por la comida, impulsividad y sensibilidad a la recompensa en población universitaria

Alumno: Dolores Polo García

Tutor: Dra. Silvia Moreno Domínguez
Dpto: Psicología

Julio, 2014

Autor (Apellido1-Apellido2, Nombre)			
Dolores Polo García			
Título del Trabajo			
Relación entre los constructos Ansia por la Comida, Impulsividad y Sensibilidad a la Recompensa en población universitaria			
Titulación	Grado en Psicología	Especialidad/ Mención	Clínica y salud
Centro	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación	Departamento	Psicología
Tutor/a del TFG/TFM			Universidad/Institución
Silvia Moreno Domínguez			Departamento de Psicología Universidad de Jaén
Resumen Castellano (máx. 150 palabras)			
El ansia por la comida, definida como el deseo intenso por consumir un determinado alimento, se ha relacionado con la impulsividad y la sensibilidad a la recompensa. El objetivo de esta investigación fue analizar si las variables “impulsividad”, “sensibilidad a la recompensa”, “sensibilidad al castigo” relacionan con el ansia por la comida. También se analizó la existencia de diferencias en la experiencia del ansia por la comida en función del género y el Índice de Masa Corporal (IMC). El estudio se llevó a cabo con una muestra de 60 participantes universitarios (44 mujeres y 16 hombres), con un rango de edad de entre 18- 25 años. Los resultados mostraron que impulsividad correlacionaba positivamente con el ansia por la comida. Igualmente se encontró “la sensibilidad a la recompensa” y “sensibilidad al castigo” también estaban relacionadas con el ansia por la comida. No se encontraron diferencias significativas entre el género y el IMC. Este estudio nos permite concluir que personas más impulsivas y con mayores niveles de sensibilidad al castigo y a la recompensa podrían tener más tendencia a experimentar ansia por la comida que personas menos impulsivas y con niveles bajos de sensibilidad al castigo y sensibilidad a la recompensa.			
Resumen Inglés (máx. 150 palabras)			

Food craving is defined as an intense desire to consume a specific food. It has been associated with impulsivity and sensitivity to reward. The aim of this study was to analyze whether the “impulsivity”, “sensitivity to reward” and “sensitivity to punishment” were related to food craving. The existences of difference are also analyzed in the experience of food craving by sex and Body Mass Index (BMI). The study was conducted with a sample of 60 undergraduate participants (44 women and 16 men), ranging in age from 18 to 25 years old. The results showed that impulsivity correlated positively with food craving. In the same way, it was discovered that sensitivity to reward and sensitivity to punishment were also related to food craving. This study allows us to conclude that higher levels of impulsivity, sensitivity to reward and sensitivity to punishment might be more likely to experience food craving. Less thus impulsive people with low sensitivity to punishment and low sensitivity to reward are less likely to do so.

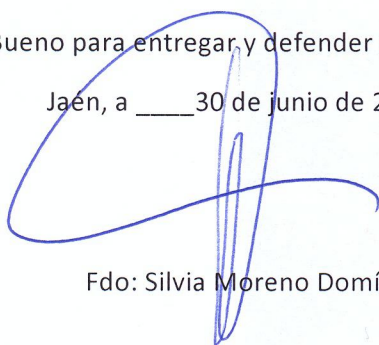
Nomenclatura Internacional de Unesco para la Ciencia y Tecnología(<http://skos.um.es/unesco6/>)

Códigos UNESCO	Descriptor castellano	Descriptor Inglés
6111-99	Personalidad	Personality
6101-04	Patología	Pathology

Observaciones y Comentarios:

Los/as Tutores/as dan el Visto Bueno para entregar y defender su Trabajo Fin de Grado/Máster

Jaén, a ____30 de junio de 2014____



Fdo: Silvia Moreno Domínguez

SR. PRESIDENTE DEL TRIBUNAL EVALUADOR

Datos personales			
DNI	Primer Apellido	Segundo Apellido	Nombre
26257266	Polo	García	Dolores
Datos Académicos			
Titulación que ha cursado (Grado o Máster)			
Grado en Psicología			
Centro	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación		
Título del trabajo			
Relación entre los constructos Ansia por la Comida, Impulsividad y Sensibilidad a la Recompensa en Población Universitaria			
Tutor/a del TFG/TFM		Universidad/Institución	
Silvia Moreno Domínguez		Departamento de Psicología Universidad de Jaén	
Propiedad intelectual compartida (artículo 17.2 del RRAEA - <i>márquese lo que corresponda</i>):		Sí	No
EL AUTOR MANIFIESTA			
Que es el autor de la obra y por tanto titular de los derechos de explotación, o en su caso, cuenta con el consentimiento del resto de los autores. Igualmente declara que es autor original del trabajo, en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente.			
AMBOS AUTORIZAN			Si
A la Universidad de Jaén (UJA) para publicar el citado Trabajo Fin de Grado/Máster en TAUJA con fines docentes y de investigación, en el formato que se considere necesario para su libre acceso, permitiendo solamente la visualización del mismo. Esta autorización viene refrendada por la firma del director/a o tutor/a del trabajo. La UJA, en virtud del presente documento, adquiere el derecho de poder difundir el Trabajo Fin de Grado/Máster a través de Internet o de otros medios.			No

En Jaén a 30 de Junio de 2014

Firma del autor /a



Firma del Tutor/a

Firma del Tutor/a

Índice

1. Introducción.....	4
2. Metodo	7
2.1. Participantes:.....	7
2.2. Instrumentos.....	7
2.3. Procedimiento:.....	8
2.4. Análisis estadísticos.....	8
3. Resultados.....	9
4. Discusión.....	11
Referencias bibliográficas.....	14
Anexos.....	147

Resumen

El ansia por la comida, definida como el deseo intenso por consumir un determinado alimento, se ha relacionado con la impulsividad y la sensibilidad a la recompensa. El objetivo de esta investigación fue analizar si las variables impulsividad, sensibilidad a la recompensa, sensibilidad al castigo relacionan con el ansia por la comida. También se analizó la existencia de diferencias en la experiencia del ansia por la comida en función del género y el Índice de Masa Corporal (IMC). El estudio se llevó a cabo con una muestra de 60 participantes universitarios (44 mujeres y 16 hombres), con un rango de edad de entre 18- 25 años. Los resultados mostraron que impulsividad correlacionaba positivamente con el ansia por la comida. Igualmente se encontró la sensibilidad a la recompensa y sensibilidad al castigo también estaban relacionadas con el ansia por la comida. No se encontraron diferencias significativas entre el género y el IMC. Este estudio nos permite concluir que personas más impulsivas y con mayores niveles de sensibilidad al castigo y a la recompensa podrían tener más tendencia a experimentar ansia por la comida que personas menos impulsivas y con niveles bajos de sensibilidad al castigo y sensibilidad a la recompensa.

Abstract

Food craving is defined as an intense desire to consume a specific food. It has been associated with impulsivity and sensitivity to reward. The aim of this study was to analyze whether the “impulsivity”, “sensitivity to reward” and “sensitivity to punishment” were related to food craving. The existences of difference are also analyzed in the experience of food craving by sex and Body Mass Index (BMI). The study was conducted with a sample of 60 undergraduate participants (44 women and 16 men), ranging in age from 18 to 25 years old. The results showed that impulsivity correlated positively with food craving. In the same way, it was discovered that sensitivity to reward and sensitivity to punishment were also related to food craving. This study allows us to conclude that higher levels of impulsivity, sensitivity to reward and sensitivity to punishment might be more likely to experience food craving. Less thus impulsive people with low sensitivity to punishment and low sensitivity to reward are less likely to do so.

Palabras Clave: ansia por la comida, impulsividad, sensibilidad a la recompensa, sensibilidad al castigo.

1. Introducción.

El ansia por la comida procede del término anglosajón *craving* y hace referencia a la aparición de un deseo intenso por consumir una sustancia en concreto. La expresión *food craving* por tanto hace referencia a la aparición de un deseo intenso de consumir un alimento determinado (Cepeda-Benito y Gleaves, 2000). Esta es una palabra ampliamente utilizada en la lengua inglesa, sin embargo, no ha tenido una traducción a la lengua española, por lo que ha sido traducida como un deseo intenso y prolongado de consumir un determinado tipo de comida o, simplemente, como ansia por la comida (Moreno, 2003).

El ansia por la comida o deseo intenso de ingerir un determinado alimento. Es un fenómeno que no podría clasificarse como un trastorno, puesto que el impulso por comer un determinado alimento es algo que se da con mucha frecuencia en la población general.

A pesar de que desear un determinado alimento en alguna ocasión sea algo normal en la población, hay veces que este deseo irresistible por comer es tan intenso y prolongado que la persona puede llegar a perder el control sobre su conducta alimentaria, dando lugar a los atracones y a desarrollar comportamientos impulsivos hacia la comida. (Waters, A., Hill, y Waller, 2001). El ansia por la comida puede verse aumentado por las restricciones alimentarias, sobre todo cuando “prohibimos” un determinado alimento en nuestra dieta. Esto es lo que suele ocurrir en las dietas de adelgazamiento, ya que el ansia por la comida presenta una conexión con las restricciones alimentarias. Además, llevar una dieta muy restrictiva conlleva un estado de ánimo negativo, por lo que muchas personas las abandonan, por lo que esto a su vez aumenta el ansia por la comida. (Harvey, Wing y Mullen, 1993; Polivy, Coleman y Herman, 2005).

Además, el ansia por la comida se ha relacionado mucho con el estado de ánimo por lo que se ha planteado el término de “alimentación emocional” que se refiere al fenómeno de recurrir a la comida como una forma de aliviar la vivencia de un potente sentimiento (generalmente negativo), independientemente de la sensación de hambre. (Parker, Parker y Brotchie, 2006). Los estados de ánimo que más se han relacionado con la alimentación emocional son el estrés, el aburrimiento, la depresión, la frustración, la ira y la ansiedad. (Lyman, 1982).

Ya hemos comentado que la mayoría de la población experimenta con frecuencia el impulso irresistible de comer ciertos alimentos, pero no todos sienten este impulso de forma tan intensa y prolongada. El ansia por la comida puede llegar a convertirse en un rasgo patológico. De hecho, se ha demostrado que el ansia por la comida mantiene una

estrecha relación con la ocurrencia de atracones de bulimia nerviosa (Pelchat, 2002; Van der Ster Wallin, Norring y Holmgren, 1994), es responsable del abandono temprano de los tratamientos destinados a la pérdida de peso en personas obesas (Guertin, 1999; Nederkoon y cols., 2006; Sitton, 1991; White y Grillo, 2005) y también es posible que sea la causa de la larga duración de los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) (Gendall, Sullivan, Joyce y Bulik, 1997).

Se ha investigado qué tipo de TCA se ve más relacionado con el ansia por la comida, usando el cuestionario Food Craving Questionnaire (FCQ-T) (Cepeda-Benito, Gleaves, Williams y Erath, 2000). Algunos estudios muestran que las personas que no tienen ningún tipo de TCA y las personas con anorexia nerviosa de tipo restrictivo presentaron valores medio-bajos en el ansia por la comida. Sin embargo, las personas con trastornos del espectro bulímico (anorexia nerviosa purgativa, y los dos tipos de bulimia nerviosa) si suelen presentar niveles altos de ansia por la comida (Moreno et al, 2009). Teniendo en cuenta dichos resultados, podemos concluir que aquellas personas que experimentan atracones o pérdidas de control sobre el comportamiento alimentario son las que presentan más ansia por la comida.

Una de las variables que se ha relacionado con la conducta de comer, es la sensibilidad a la recompensa. Se ha comprobado que las personas con una mayor sensibilidad a la recompensa se acercan más a los estímulos gratificantes que hay en el ambiente (Davis, Strachman, et al., 2004). La sensibilidad a la recompensa se ha investigado en población afectada de obesidad (Stice, Spoor, Bohon, Veldhuizen, y Small, 2008). En nuestra sociedad está aumentando el riesgo a padecer obesidad debido a el fácil acceso que tenemos a comida rápida debido a que podemos encontrar este tipo de alimentos en cualquier sitio y a muy bajo precio (Swinburn et al., 2011), esto conduce a que los individuos más vulnerables a estas señales ambientales noten una señal de hambre en ausencia de necesidades metabólicas (Zheng et al., 2009). De hecho, la sensibilidad a la recompensa se asocia positivamente con el IMC y predispone a las personas a comer más allá de los requerimientos nutricionales (Davis, Strachan, et al., 2004; Loxton y Dawe, 2001).

Otra variable relacionada con el ansia por la comida sería la impulsividad. La impulsividad sería una predisposición a reaccionar de forma brusca y no planificada ante estímulos externos o internos, sin considerar las consecuencias para sí mismo y para los otros (García, Santamarina, Huerta y Alonso, 2005). Estudios anteriores han puesto de manifiesto que las personas con bulimia nerviosa son más impulsivas que personas con

anorexia nerviosa, ya que en la bulimia nerviosa se da mayor pérdida de control alimentaria, son más inestables, experimentan más ansia por la comida, abusan del consumo de sustancias con más frecuencia, son más buscadores de sensaciones y llevan a cabo más conductas antisociales (Moreno, Ortega y Rodriguez, 2009). Dawe y Loxton (2004) proponen que los principales modelos teóricos propuestos para la impulsividad estarían clasificados en dos grandes dominios. El primer dominio consistiría en la tendencia a actuar precipitadamente sin tener en cuenta las consecuencias que conllevaría dicha acción. Esto podría deberse a un pobre control inhibitorio. Para poder ejercer control inhibitorio sería necesaria la autorregulación. Si la respuesta de inhibición está alterada, el acto de autorregulación no sería eficaz. El segundo dominio mostraría el impulso de obtener una recompensa, esto podría ser debido a una mayor sensibilidad a la recompensa (Guerrieri et al., 2007).

La evidencia empírica parece apoyar la relación entre un pobre control inhibitorio y los problemas de exceso de peso. El grupo de Nederkoorn ha realizado varios estudios desde esta perspectiva y ha encontrado que los adolescentes más impulsivos pierden menos peso durante el tratamiento (Batterink, Yokum, y Stice, 2010; Nederkoorn, Braet, Van Eijs, Tanghe, y Jansen, 2006) encuentran que, tanto a nivel conductual como neural, los adolescentes con mayor IMC muestran menor control inhibitorio. Resultados similares son encontrados por Maayan, Hoogendoorn, Sweat, y Convit (2011), concretamente los adolescentes obesos, muestran un peor control inhibitorio a nivel conductual y una reducción de la materia gris en las áreas que se relacionan con el control inhibitorio, siendo dicha reducción más marcada en el cortex orbitofrontal. La impulsividad parece estar caracterizada por un aumento de la activación antes de cometer el acto impulsivo y por la obtención de placer, gratificación o alivio en el momento de consumir el acto. Así, las conductas impulsivas parecen estar más relacionadas con los mecanismos de refuerzo positivo.

De la revisión de la literatura se puede concluir que el ansia por la comida y otros rasgos como la sensibilidad a la recompensa y la impulsividad guardan una estrecha relación. La mayoría de los estudios se han realizado con poblaciones clínicas, y son pocos los estudios hechos con población general (Hill y Heaton-Brown, 1994; Weingarten y Elston, 1991). El objetivo del presente Trabajo de Fin de Grado es el de estudiar el ansia por la comida, la impulsividad y la sensibilidad a la recompensa en una muestra de estudiantes universitarios. Algunos estudios han encontrado que el ansia por la comida es un fenómeno más frecuente en las mujeres que en los hombres (Kiefer, Rathmanner y

Kunze, 2005; Weingarten y Elston, 1991), por tanto otro objetivo del estudio ha sido analizar posibles diferencias de género, por edad, o en función del Índice de Masa Corporal (IMC) en el ansia por la comida, la impulsividad y la sensibilidad a la recompensa.

Con respecto a las hipótesis, esperamos encontrar sensibilidad a la recompensa entre los participantes con mayores niveles de ansia por la comida. Esperamos además que personas con menor control inhibitorio, tengan más ansia por la comida. Con respecto las posibles diferencias de género, esperamos encontrar que las mujeres presentan mayores niveles de ansia por la comida que los hombres. Por último, otra hipótesis del presente estudio es que mayores niveles de IMC, estaría asociado a un mayor índice de ansia por la comida.

2.- Método

2.1.- Participantes

Para este estudio se ha seleccionado 60 participantes (44 de los participantes son mujeres y 16 son hombres), con un rango de edad que oscila entre 18-25 años ($X = 22,81$ y $DT = 1,09$). Los participantes han sido seleccionados en la Universidad de Jaén. Los participantes son estudiantes de varias asignaturas de la Licenciatura de Psicopedagogía, a los que se pidió que colaboraran voluntariamente en la realización de un estudio sobre conducta alimentaria, durante el horario de clase.

Todos los participantes nos han informado además de su edad y su género, otras variables como su altura y peso aproximados. La media del IMC es de 22,4193 ($DT = 3,14$).

2.2.-Instrumentos.

Medidas de autoinforme

-Cuestionario FCQ-T (Cepeda, 2002; Moreno 2003), mide la variable ansia por la comida. Dicho cuestionario consta de 39 ítems, todos ellos acerca de sentimientos, pensamientos, deseos, tentaciones y antojos relacionados con la comida y el comer. Se contestará acorde con una escala tipo likert del 1 al 5, donde 1 es igual a nunca y 5 es igual a siempre. El objetivo de FCQ-t es evaluar las características estables en el tiempo del deseo intenso de comer un tipo de comida en particular a través de distintas situaciones.

La consistencia interna del cuestionario FCQ-T en el presente estudio fue de 0,94.

-Cuestionario SC/SR (Torrubia; et al., 2001; Torrubia, Ávila, Moltó y Grande, 1995) mide la variable sensibilidad al castigo y sensibilidad a la recompensa. Dicho cuestionario consta de 48 ítems, los cuales hablan acerca de diferentes situaciones donde se debe responder “sí” o “no”.

La escala SC, diseñada para medir diferencias individuales en la actividad del SIC mide: (1) la inhibición conductual (evitación pasiva) en situaciones generales que involucran novedad o posibles consecuencias aversivas y (2) el miedo o los procesos cognitivos producidos por la amenaza del castigo o el fracaso. La escala SR, diseñada para valorar las diferencias individuales respecto a la actividad del SAC, evalúa la tendencia de respuesta frente a las situaciones en las cuales las personas pueden realizar conductas para obtener refuerzo positivo.

La consistencia interna en el presente estudio para la escala SR fue de 0,81.

La consistencia interna para el cuestionario que mide Sensibilidad al Castigo fue de 0,738.

-Cuestionario UPPS-P (Lynam, Smith, Whiteside y Ciders, 2006). Es un cuestionario dirigido a medir la variable impulsividad, donde están descritas diferentes formas en las que las personas pueden pensar y actuar. Dicho cuestionario consta de 59 ítems, los cuales se contestan con una escala del 1 al 4, donde 1 sería rotundamente de acuerdo y 4 sería rotundamente en desacuerdo. Este cuestionario tiene cuatro escalas: *Urgencia negativa; urgencia positiva; falta de premeditación; falta de perseverancia y búsqueda de sensaciones*. La consistencia interna del UPPS-P en el presente estudio fue de 0,909.

2.3.- Procedimiento

En primer lugar los participantes han colaborado voluntariamente, todos ellos seleccionados en la Universidad de Jaén en horario de clase y se les ha administrado los cuestionarios FCQ-T, SC/SR y UPPS-P de forma grupal. Se ha evaluado a cada uno de ellos el ansia por la comida mediante el cuestionario FCQ-T, la Sensibilidad al Castigo y Sensibilidad a la Recompensa mediante el cuestionario SC/SR y finalmente se ha evaluado la impulsividad con el cuestionario UPPS.

A cada participante se les dio unas instrucciones básicas respecto a cómo tenían que contestar cada cuestionario. Igualmente se pidió el consentimiento informado.

2.4. Análisis estadísticos.

Todos los datos se han analizado con el paquete SPSS para Windows.

Para comparar las diferencias de género en las variables ansia por la comida, sensibilidad a la recompensa y al castigo e impulsividad, se ha realizado un ANOVA de un factor. Para analizar la relación existente entre las variables ansia por la comida, sensibilidad a la recompensa y al castigo e impulsividad se ha utilizado el coeficiente de correlación de Pearson.

Finalmente, el análisis de la consistencia interna de los cuestionarios se ha calculado con el Alfa de Cronbach.

3.- Resultados.

Los resultados muestran que hay una correlación positiva entre ansia por la comida y sensibilidad al castigo, por lo que a mayores niveles de ansia por la comida, mayor sensibilidad al castigo (ver tabla 1). De la misma manera también se ha encontrado una correlación positiva entre ansia por la comida y sensibilidad a la recompensa, es decir, unos niveles elevados de ansia por la comida está relacionado con mayores índices de sensibilidad a la recompensa (ver tabla 2).

Respecto a la impulsividad no se ha encontrado relación entre el ansia por la comida y la escala búsqueda de sensaciones, pero sí se ha encontrado una correlación positiva entre ansia por la comida y *urgencia positiva*, *urgencia negativa*, *falta de perseverancia* y *falta de premeditación*. Es decir, a mayor ansia por la comida, mayores niveles de *urgencia positiva*, *urgencia negativa*, *falta de perseverancia* y *falta de premeditación* (ver tabla 3).

Con respecto a las diferencias de género, se ha encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en la escala Búsqueda de sensaciones del cuestionario UPPS-P, encontrándose $[F(1,58)=7,17, p=0.010]$. Concretamente, la puntuación obtenida en la escala es mayor en los hombres que en las mujeres. (Ver tabla 1). También se han encontrado diferencias significativas de género en la variable Sensibilidad al Castigo $[F(1,58)=5,32, p=0.25]$, encontrándose en esta ocasión puntuaciones mayores en mujeres que en hombres (ver tabla 4). Se han encontrado también diferencias significativas de género en la variable Sensibilidad a la Recompensa $[F(1,59)=18,27, p=0.00]$ siendo mayor la puntuación en la escala de hombres que de mujeres (ver tabla 1).

Los resultados de las ANOVAS, mostraron que no hay diferencias significativas de género en ansia por la comida, ni en las escalas *urgencia positiva*, *urgencia negativa*, *falta*

de *premeditación* y tampoco en *falta de perseverancia*. Tampoco se ha encontrado correlación significativa entre el ansia por la comida y el IMC.

	FCQ-T y SC
Correlación de pearson	0,255
Sig. (bilateral)	0,49
N	60

Tabla 1. Correlación entre ansia por la comida y sensibilidad al castigo.

	FCQ-T y SR
Correlación de pearson	0,296
Sig. (bilateral)	0,22
N	60

Tabla 2. Correlación entre ansia por la comida y sensibilidad a la recompensa.

	Urgencia Positiva	Urgencia Negativa	Perseverancia.	Falta de Premeditación	Búsqueda de Sensaciones
Correlación de pearson	0,576	0,632	0,278	0,348	0,117
Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,32	0,32	0,374
N	60	60	60	60	60

Tabla 3. Correlación de ansia con la comida con impulsividad.

Búsqueda de sensaciones			
	N	Media	Desviación típica
Hombres	16	2,901	0,652
Mujeres	44	2,306	0,793
Total	60	2,465	0,798
Sensibilidad al Castigo			
	N	Media	Desviación Típica
Hombres	16	9,500	4,604
Mujeres	44	12,750	4,899
Total	60	11,883	4,998
Sensibilidad a la Recompensa			
	N	Media	Desviación Típica
Mujeres	16	16,625	3,947
Hombres	44	9,545	4,111
Total	60	10,900	4,627

Tabla 4. Análisis descriptivo.

4.- Discusión.

El objetivo de este estudio se centra en investigar si las variables sensibilidad a la recompensa e impulsividad están relacionadas con mayores niveles de ansia por la comida.

Respecto a la variable sensibilidad a la recompensa y castigo estaría relacionado con un incremento del ansia por la comida, los resultados han confirmado dicha hipótesis. Además los resultados muestran que son los hombres los que tienen niveles más elevados de sensibilidad a la recompensa a diferencia de las mujeres que presentan mayores niveles de sensibilidad al castigo. Esto podría explicar por qué hay mayor proporción de mujeres que alguna vez en su vida han seguido o siguen actualmente una dieta para perder peso. Según los resultados, las mujeres se preocupan más por las consecuencias, en este caso las consecuencias de ingerir un alimento determinado, ya puede ser privarse de alimentos ricos en grasas por las represalias a engordar, o padecer algún tipo de enfermedad relacionada con una alimentación no saludable. En el caso de los hombres el resultado sería opuesto. Parece ser que los hombres no le preocupan tanto las consecuencias de ingerir el alimento concreto como del placer y la satisfacción que le generará comerlo.

Respecto a la impulsividad, los resultados muestran que a menor control inhibitorio (mayor impulsividad), mayores niveles de ansia por la comida. Estos datos coinciden con nuestra hipótesis inicial, donde se indica que a mayores niveles de ansia por la comida,

mayor probabilidad de experimentar ansia por la comida. Además, los resultados coinciden con los resultados encontrados en otras muestras clínicas (Batterink, Yokum, y Stice, 2010; Nederkoorn, Braet, Van Eijs, Tanghe, y Jansen, 2006).

En efecto, los resultados han mostrado una correlación positiva en todas sus escalas excepto en la escala *búsqueda de sensaciones*. Esto quiere decir que los sujetos que ingieren el alimento, no lo hacen para conocer nuevas experiencias. Sin embargo el resto de las escalas como son en primer lugar la *urgencia negativa*, según la cual, los sujetos cuando ingieren el alimento “prohibido” puede conllevar a sentimientos de culpa y arrepentimiento después de haberlo ingerido.

La escala *falta de premeditación*, también muestra una correlación positiva con el ansia por la comida, por la que según la cual, los sujetos no suelen pensar en las ventajas y desventajas de ingerir dicho alimento. Estudios anteriores han puesto de manifiesto que personas con altos niveles en esta escala tendrían relación con la sensibilidad a la recompensa (Guerrieri et al., 2007).

La escala *falta de perseverancia*, esta escala podría estar relacionada con el hecho de violar una restricción alimentaria, donde al haber incumplido una “norma” ya damos por fracasada la dieta y puede dar lugar a un ataque de voracidad. Estudios anteriores han demostrado que las restricciones alimentarias pueden llevar a incrementar los niveles de ansia por la comida (Harvey, Wing y Mullen, 1993; Polivy, Coleman y Herman, 2005).

La escala *urgencia positiva*, también ha correlacionado positivamente con el ansia por la comida. Es la que más se relaciona con los atracones. Esto explicaría la necesidad de comer cuando te apetece sin pensar en las consecuencias. La *urgencia positiva* al estar relacionada con los atracones, estaría relacionada con los TCA, concretamente se ha demostrado que el ansia por la comida mantiene una estrecha relación con la ocurrencia de atracones de bulimia nerviosa (Pelchat, 2002; Van der Ster Wallin, Norring y Holmgren, 1994).

Respecto a las diferencias de género, los resultados muestran que existen diferencias entre hombres y mujeres en las variables sensibilidad al castigo y sensibilidad a la recompensa y en la escala *búsqueda de sensaciones*, pero no se han encontrado diferencias en ansia por la comida, la cual, contradice la inicial hipótesis de que el género femenino presenta mayores niveles de ansia por la comida que el género masculino. Esto puede ser debido a la desproporción entre hombres y mujeres en la muestra seleccionada, ya que en dicha muestra, la mayoría de los participantes son mujeres.

Refiriéndonos al IMC, los resultados muestran que mayores niveles de ansia por la comida no correlaciona con mayor IMC en los sujetos seleccionados. Estos datos no coinciden con nuestra hipótesis inicial, por lo que tener mayor IMC no aumenta la probabilidad de experimentar ansia por la comida. Una razón por la que no se ha cumplido la hipótesis podría ser que la media del IMC está dentro de la media, por lo que es probable que el ansia por la comida sea mayor cuanto mayor sea el IMC.

El presente estudio, nos da información sobre la importancia de trabajar en impulsividad y sensibilidad a la recompensa en ansia por la comida, por lo que sería interesante que los programas destinados a controlar el ansia por la comida incluyan estrategias para trabajar con la impulsividad y la sensibilidad a la recompensa.

No obstante, este estudio presenta varias limitaciones. En primer lugar la muestra es pequeña, lo que dificulta la obtención de resultados significativos, y limita la capacidad de generalizar a una población más amplia. Otra importante limitación es la desproporción entre hombres y mujeres en la muestra seleccionada, ya que en el presente estudio se ha valorado la variable género. Finalmente, respecto al IMC, aunque se les indicó que la prueba sería totalmente confidencial, no podemos afirmar que los participantes dijeran su verdadero peso.

Estudios futuros podrían atender a estas limitaciones utilizando una muestra más amplia y mayor proporción en la muestra.

Como se puede apreciar en los datos expuestos, y aunque aún estemos lejos de ofrecer una explicación global de la influencia de la impulsividad y la sensibilidad a la recompensa en el ansia por la comida, los resultados de este estudio nos permiten concluir que dichas variables están relacionadas con el ansia por la comida. No obstante, sería conveniente, seguir investigando sobre la relación entre impulsividad, sensibilidad a la recompensa y sensibilidad al castigo en estudios futuros.

Referencias bibliográficas

- Amigo, I. (2012). Manual de Psicología de la Salud. Oviedo: Pirámide
- Batterink, L., Yokum, S., & Stice, E. (2010). Body mass correlates inversely with inhibitory control in response to food among adolescent girls: an fMRI study. *Neuroimage*, 52, 1696-1703.
- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D. H. (2000). A critique of food cravings research: Theory, measurement, food intake. En H. Hetherington (Ed.). *Food cravings and addiction*. Surrey, UK: Leatherhead.
- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D. H., Williams, T. L. y Erath, D. T. (2000). The development and validation of the state and trait food cravings questionnaires. *Behavior Therapy*, 31, 151-173.
- Davis, C., Patte, K., Levitan, R., Reid, C., Tweed, S., & Curtis, C. (2007). From motivation to behaviour: a model of reward sensitivity, overeating, and food preferences in the risk profile for obesity. *Appetite*, 48, 12-19.
- Davis, C., Strachan, S., & Berkson, M. (2004). Sensitivity to reward: implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42(2), 131-138.
- Guendall, K. A., Sullivan, P. F., Joyce, P. R. y Bulik, C. M. (1997). Food cravings in women with a history of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 403-409.
- Guertin, T. L. (1999). Eating behavior of bulimics, self-identified binge eaters and non-eating disordered individuals: What differentiates these population? *Clinical Psychology Review*, 19(1), 1-25.
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C., Stankiewicz, K., Alberts, H., Geschwind, N., Martijn, C., & Jansen, A. (2007). The influence of trait and induced state impulsivity on food intake in normal-weight healthy women. *Appetite*, 49(1), 66-73.
- Harvey, J., Wing, R.R y Mullen, M. (1993). Effects on food cravings of a very low calorie diet or a balanced, low calorie diet. *Appetite*, 21, 105-115.
- Hill, A. J., & Heaton-Brown, L. (1994). The experience of food craving: A prospective investigation in healthy women. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(8), 801-814.
- Iglesias García, C., Santamarina Montila, S., Huerta González, M., & Alonso Villa, M. (2005). Topiramato en el tratamiento de la impulsividad en enfermos mentales ambulatorios. *Psiquiatría Biológica*, 12(2), 46-51.

- Impulsividad: Definición, diagnóstico y tratamiento (V1). Recuperado el 1 de noviembre de 2011 de <http://criminalforense.com>
- Kane, T. A., Loxton, N. J., Staiger, P. K., & Dawe, S. (2004). Does the tendency to act impulsively underlie binge eating and alcohol use problems? An empirical investigation. *Personality and individual differences*, 36(1), 83-94.
- Kiefer, I., Rathmanner, T., & Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. *Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 194-201.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of Psychology*, 112, 121-127.
- Loxton, N. J., & Dawe, S. (2001). Alcohol abuse and dysfunctional eating in adolescent girls: The influence of individual differences in sensitivity to reward and punishment. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 455-462.
- Maayan, L., Hoogendoorn, C., Sweat, V., & Convit, A. (2011). Disinhibited eating in obese adolescents is associated with orbitofrontal volume reductions and executive dysfunction. *Obesity*, 19(7), 1382-1387.
- Moreno Dominguez, S; Ortega Roldán, B; Rodriguez Ruiz, S. (2009). Impulsividad en mujeres con bulimia nerviosa. *EduPsyke*, 8(1), 63-72.
- Moreno, S. (2003). *Ansia por la comida y trastornos de la conducta alimentaria*. Tesis Doctoral no publicada, Universidad de Granada.
- Moreno, S., Rodriguez, S., Fernández, M. (2009). ¿Qué es el ansia por la comida? Madrid: Pirámide.
- Nederkoorn, C., Smulders, F., Havermans, R., Roefs, A. y Jansen, A. (2006). Impulsivity in obese women. *Appetite*, 47(2), 235-256.
- Parker, G., Parker, I. y Brotchie, H. (2006). Mood state effects of chocolate. *Journal of Affective Disorder*, 92, 149-159.
- Pelchat, M. L. (2002). Of Human bondage: Food craving, obsession, compulsion and addition. *Psychology and Behavior*, 76(3), 347-352.
- Polivy, J., Coleman, J. y Herman, C. P. (2005). The effects of deprivation on food craving and eating behavior in restrained and unrestrained eaters. *International Journal of Eating Disorder*, 38, 301-309.
- Sitton, S. G. (1991). Role of craving for carbohydrates upon completion of a proteinsparing fast. *Psychological Reports*, 69, 683-686.
- Stice, E., Spoor, S., Bohon, C., Veldhuizen, M. G., & Small, D. M. (2008). Relation of reward from food intake and anticipated food intake to obesity: a functional

- magnetic resonance imaging study. *Journal of abnormal psychology*, 117(4), 924.
- Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *The Lancet*, 378(9793), 804-814.
- Van der Ster Walling, G., Norring, C. y Hølemgren, S. (1994). Binge eating versus nonpurged eating in bulimics: Is there a carbohydrate craving after all? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 376-381.
- White, M. A., Grillo, C. M. (2005). Psychometric properties of the Food Craving Inventory among obese patients with binge eating disorders. *Eating Behavior*, 6(3), 239-245.
- Weingarten, H. P., y Elston, D. (1991). Food cravings in a college population. *Appetite*, 17(3), 167-175.

Anexo I.

Food Craving Questionnaire –Trait (versión rasgo).

Hemos escrito una lista de comentarios que la gente ha hecho acerca de sentimientos, pensamientos, deseos, tentaciones y antojos relacionados con la comida y el comer. Por favor, utilizando los números que hay a la derecha de cada descripción, escribe en el espacio de la izquierda de cada frase la frecuencia con que tú te sientes así, o hasta qué punto cada comentario describe cómo tú piensas o te sientes en general.

Nunca	(1)
Raramente	(2)
Algunas veces	(3)
A menudo	(4)
Casi siempre	(5)
Siempre	(6)

1. ____ Cuando estoy con alguien que está comiendo me entra hambre.
2. ____ Cuando tengo deseos intensos de comer, una vez que me pongo a ello no puedo parar.
3. ____ A veces, cuando como lo que se me antoja, pierdo el control y como demasiado.
4. ____ Detesto no poder resistir la tentación de comer.
5. ____ Sin duda alguna, las ganas de comer me hacen pensar en cómo voy a conseguir lo que quiero comer.
6. ____ No hago más que pensar en la comida.
7. ____ A menudo me siento culpable cuando deseo ciertas comidas.
8. ____ A veces me encuentro pensativa y preocupada por la comida.
9. ____ Como para sentirme mejor.
10. ____ Algunas veces mi vida parece perfecta cuando como lo que me apetece.
11. ____ Se me hace la boca agua cuando pienso en mis comidas favoritas.
12. ____ Siento deseos intensos de comer cuando mi estómago está vacío.
13. ____ Siento como si mi cuerpo me pidiera ciertas comidas.
14. ____ Me entra tanta hambre que mi estómago se siente como un pozo sin fondo.
15. ____ Cuando como lo que deseo me siento mejor.
16. ____ Cuando como lo que deseo me siento menos deprimida.
17. ____ Cuando como algo que deseo con intensidad me siento culpable.

18. ____Cada vez que deseo comer algo en particular me pongo a hacer planes para comer.
19. ____El comer me tranquiliza.
20. ____Siento deseos de comer cuando estoy aburrida, enfadada o triste.
21. ____Después de comer no tengo tantas ansiedades.
22. ____Si tengo la comida que deseo, no puedo resistir la tentación de comerla.
23. ____Cuando se me antoja una comida, normalmente intento comerla tan pronto pueda.
24. ____Comer lo que me apetece mucho me sienta estupendamente.
25. ____No tengo la fuerza de voluntad de resistir mis deseos de comer las comidas que se me antojan.
26. ____Una vez que me pongo a comer tengo problemas para dejar de hacerlo.
27. ____Por mucho que lo intento, no puedo parar de pensar en comer.
28. ____Gasto demasiado tiempo pensando en lo próximo que voy a comer.
29. ____Si me dejo llevar por la tentación de comer, pierdo todo mi control.
30. ____A veces me doy cuenta de que estoy soñando despierta y estoy soñando con comer.
31. ____Cada vez que se me antoja una comida sigo pensando en comer hasta que como lo que se me antojó.
32. ____Cuando tengo muchas ganas de comer algo, estoy obsesionada con comer lo que deseo.
33. ____A menudo deseo comer cuando siento emociones fuertes.
34. ____Cada vez que voy a un banquete termino comiendo más de lo que necesito.
35. ____Para mí es difícil resistir la tentación de tomar comidas apetecibles que están a mi alcance.
36. ____Cuando estoy con alguien que se pasa comiendo, yo también me paso.
37. ____Comer me alivia.
38. ____Cuando estoy muy estresada, me entran deseos fuertes de comer.
39. ____Me entran deseos fuertes de comer cuando estoy disgustada.

Anexo II

SC/SR

INSTRUCCIONES

Por favor, responda a cada pregunta poniendo una cruz o un aspa sobre la palabra SI o la palabra NO según sea su modo de pensar o sentir. No existen respuestas buenas o malas, ni preguntas con truco. Trabaje rápidamente y no piense demasiado sobre el significado exacto de la pregunta

1. ¿La perspectiva de conseguir dinero es capaz de motivarlo fuertemente a hacer cosas?	SI	NO
2. ¿A menudo deja de hacer cosas por miedo a que puedan ser ilegales?	SI	NO
3. ¿La posibilidad de conseguir el reconocimiento público de sus méritos le estimula frecuentemente a actuar?	SI	NO
4. ¿Prefiere no pedir una cosa si no está seguro de que se la darán?	SI	NO
5. ¿Frecuentemente encuentra personas del otro sexo que le parecen atractivas?	SI	NO
6. ¿Le cuesta llamar por teléfono a personas que no conoce?	SI	NO
7. ¿Le gusta tomar algunas drogas por el efecto de placer que producen?	SI	NO
8. ¿A menudo prefiere renunciar a sus derechos antes que enfrentarse con alguna persona u organismo?	SI	NO
9. ¿A menudo hace cosas para que le alaben?	SI	NO
10. De pequeño, ¿le preocupaba mucho que le pudiesen castigar en casa o en la escuela?	SI	NO
11. ¿Le gusta que la gente esté pendiente de usted en una fiesta o reunión social?	SI	NO
12. En las tareas para las que no está preparado, ¿valora mucho la posibilidad de fracasar?	SI	NO
13. ¿Dedica una parte de su tiempo a conseguir una buena imagen?	SI	NO
14. ¿Las situaciones difíciles le dejan fácilmente sin capacidad de reacción?	SI	NO
15. ¿Necesita que la gente le muestre su afecto constantemente?	SI	NO
16. ¿Es usted una persona vergonzosa?	SI	NO
17. Cuando está con un grupo, ¿muchas veces intenta que sus opiniones sean las más inteligentes o divertidas?	SI	NO
18. Siempre que puede, ¿evita hacer demostración de sus habilidades por miedo al ridículo?	SI	NO
19. A menudo aprovecha las ocasiones que se le presentan para establecer relaciones con el otro sexo	SI	NO
20. Cuando está con un grupo de personas, ¿le cuesta escoger un tema adecuado de conversación?	SI	NO
21. ¿De pequeño, hacía muchas cosas para conseguir el reconocimiento de los demás?	SI	NO
22. ¿A menudo le cuesta conciliar el sueño pensando en las cosas que ha hecho o ha de hacer?	SI	NO
23. ¿La posibilidad de obtener prestigio social le motiva a hacer cosas aunque ello implique no jugar limpio?	SI	NO
24. ¿Se lo piensa mucho antes de reclamar, si en un restaurante le dan la comida en malas condiciones?	SI	NO

25. ¿Acostumbra a dar prioridad a aquellas actividades que suponen una ganancia inmediata?	SI	NO
26. ¿Le costaría volver a un comercio a reclamar, si se da cuenta de que le han devuelto mal el cambio?	SI	NO
27. ¿A menudo le resulta difícil resistir la tentación de hacer cosas prohibidas?	SI	NO
28. ¿Siempre que puede, evita ir a lugares desconocidos?	SI	NO
29. ¿Le gusta competir y hacer todo lo que pueda por ganar?	SI	NO
30. ¿Se preocupa muchas veces por las cosas que hace o dice?	SI	NO
31. ¿Le resulta fácil asociar olores o gustos a sucesos muy agradables?	SI	NO
32. ¿Le resultaría difícil pedir un aumento de sueldo a sus superiores?	SI	NO
33. ¿Hay muchos objetos o sensaciones que le recuerden sucesos agradables?	SI	NO
34. Siempre que puede, ¿evita hablar en público?	SI	NO
35. Cuando se pone a jugar con máquinas tragaperras, ¿a menudo le cuesta dejarlo?	SI	NO
36. ¿Muchas veces, piensa que podría hacer muchas más cosas si no fuera por su sensación de inseguridad o miedo?	SI	NO
37. ¿Muchas veces hace cosas pensando en las ganancias inmediatas?	SI	NO
38. Comparándose con la gente que conoce, ¿tiene miedo de muchas cosas?	SI	NO
39. ¿Se distrae fácilmente de su trabajo cuando está presente una persona desconocida físicamente atractiva?	SI	NO
40. ¿Frecuentemente hay cosas que le preocupan y que le hacen bajar su rendimiento en las actividades intelectuales?	SI	NO
41. ¿Le motiva el dinero hasta el punto de ser capaz de hacer trabajos arriesgados?	SI	NO
42. ¿A menudo deja de hacer cosas que le agradarían por no recibir el desprecio o la desaprobación de los demás?	SI	NO
43. ¿Le gusta introducir elementos competitivos en todas sus actividades?	SI	NO
44. ¿Generalmente, está más pendiente de las amenazas que de las cosas agradables de la vida?	SI	NO
45. ¿Le gustaría llegar a ser una persona socialmente poderosa?	SI	NO
46. ¿A menudo, le dan miedo las situaciones nuevas o inusuales?	SI	NO
47. ¿Le gustaría demostrar sus habilidades físicas aún corriendo algún peligro?	SI	NO
48. ¿A menudo, deja de hacer cosas que le gustan para no hacer el ridículo?	SI	NO

POR FAVOR, COMPRUEBE QUE HA RESPONDIDO A TODAS LAS PREGUNTAS

Anexo III

UPPS-P

A continuación hay una serie de frases que describen distintas formas en las que las personas pueden pensar y actuar. Por favor, indica para cada frase en qué grado estás de acuerdo o en desacuerdo con esa frase. Si estás **“Rotundamente de acuerdo”**, rodea con un círculo el **1**, si estás **“Algo de acuerdo”**, rodea con un círculo el **2**, si estás **“Algo en desacuerdo”** rodea con un círculo el **3**, y si estás **“Rotundamente en desacuerdo”**, rodea con un círculo el **4**. Asegúrate de que indicas tu acuerdo o desacuerdo con cada una de las frases de abajo.

1	2	3	4
Rotundamente de acuerdo	Algo de acuerdo	Algo en desacuerdo	Rotundamente en desacuerdo

1. Tengo una actitud reservada y cautelosa ante la vida.	1	2	3	4
2. Tengo problemas para controlar mis impulsos.	1	2	3	4
3. Generalmente busco experiencias y sensaciones nuevas y excitantes.	1	2	3	4
4. Generalmente me gusta ver las cosas terminadas hasta el final.	1	2	3	4
5. Cuando estoy muy contento, parece que no pueda evitar hacer cosas que pueden tener malas consecuencias.	1	2	3	4
6. Mi manera de pensar es normalmente meticulosa y centrada.	1	2	3	4
7. Tengo problemas para resistir mis antojos (de comida, cigarrillos, etc).	1	2	3	4
8. Me gusta probar cualquier cosa al menos una vez.	1	2	3	4
9. Tiendo a rendirme fácilmente.	1	2	3	4
10. Cuando estoy de muy buen humor, tiendo a meterme en situaciones que podrían causarme problemas.	1	2	3	4
11. No soy una de esas personas que sueltan las cosas sin pensar.	1	2	3	4
12. Con frecuencia me involucro en cosas de las que después me gustaría librarme.	1	2	3	4
13. Me gustan los deportes y juegos en los que tienes que elegir tu siguiente movimiento muy rápidamente.	1	2	3	4
14. Me molestan realmente las tareas inacabadas.	1	2	3	4
15. Cuando estoy muy contento, tiendo a hacer cosas que pueden causarme problemas en mi vida.	1	2	3	4
16. Me gusta detenerme a pensar bien las cosas antes de hacerlas.	1	2	3	4
17. Cuando me siento mal, frecuentemente hago cosas para sentirme mejor de las que luego me arrepiento.	1	2	3	4

18. Me encantaría hacer esquí acuático.	1	2	3	4
19. Una vez que comienzo algo odio parar.	1	2	3	4
20. Tiendo a perder el control cuando estoy de muy buen humor.	1	2	3	4
21. No me gusta empezar un proyecto hasta que sé exactamente cómo proceder.	1	2	3	4
22. Algunas veces, cuando me siento mal, parece que no soy capaz de parar lo que estoy haciendo incluso aunque me haga sentir peor.	1	2	3	4
23. Disfruto mucho corriendo riesgos.	1	2	3	4
24. Me concentro fácilmente.	1	2	3	4
25. Cuando estoy realmente extasiado, tiendo a perder el control.	1	2	3	4
26. Me encantaría saltar en paracaídas.	1	2	3	4
27. Termino lo que empiezo.	1	2	3	4
28. Tiendo a valorar y a seguir una aproximación racional y sensata ante las cosas.	1	2	3	4
29. Cuando estoy irritado suelo actuar sin pensar.	1	2	3	4
30. Algunos dirían que tomo malas decisiones cuando estoy extremadamente contento por algo.	1	2	3	4
31. Me gustan experiencias y sensaciones nuevas y excitantes, aunque causen un poco de miedo y sean poco convencionales.	1	2	3	4
32. Soy capaz de regular mi ritmo para conseguir hacer las cosas a tiempo.	1	2	3	4
33. Normalmente tomo mis decisiones mediante un cuidadoso razonamiento.	1	2	3	4
34. Cuando me siento rechazado, frecuentemente digo cosas de las que luego me arrepiento.	1	2	3	4
35. Los que me rodean están conmocionados o preocupados por las cosas que hago cuando estoy muy animado.	1	2	3	4
36. Me gustaría aprender a pilotar un avión.	1	2	3	4
37. Soy una persona que siempre deja el trabajo hecho.	1	2	3	4
38. Soy una persona cautelosa.	1	2	3	4
39. Es duro para mí resistirme a actuar de acuerdo con mis sentimientos.	1	2	3	4
40. Cuando estoy realmente contento por algo, tiendo a hacer cosas que pueden tener malas consecuencias.	1	2	3	4
41. A veces me gusta hacer cosas que dan un poco de miedo.	1	2	3	4
42. Casi siempre termino los proyectos que empiezo.	1	2	3	4
43. Antes de implicarme en una nueva situación me gusta informarme sobre que puedo esperar de ella.	1	2	3	4

44. Con frecuencia empeoro las cosas porque actúo sin pensar cuando estoy irritado.	1	2	3	4
45. Cuando estoy rebosante de alegría, siento que no puedo evitar “tirar la casa por la ventana”.	1	2	3	4
46. Disfrutaría la sensación de ir esquiando muy rápido por una pendiente empinada.	1	2	3	4
47. Algunas veces hay tantas cosas por hacer que simplemente las ignoro todas.	1	2	3	4
48. Normalmente pienso cuidadosamente antes de hacer cualquier cosa.	1	2	3	4
49. Cuando estoy realmente animado, no suelo pensar en las consecuencias de mis acciones.	1	2	3	4
50. En el acaloramiento de una discusión, con frecuencia digo cosas de las que luego me arrepiento.	1	2	3	4
51. Me gustaría bucear en aguas profundas.	1	2	3	4
52. Tiendo a actuar sin pensar cuando estoy realmente animado.	1	2	3	4
53. Siempre mantengo mis sentimientos bajo control.	1	2	3	4
54. Cuando estoy realmente contento, con frecuencia me encuentro en situaciones en las que normalmente no estaría cómodo.	1	2	3	4
55. Antes de decidir sobre algo, considero todas las ventajas y desventajas.	1	2	3	4
56. Disfrutaría conduciendo deprisa.	1	2	3	4
57. Cuando estoy muy feliz, siento que está bien dejarse llevar por antojos o ser más indulgente de lo normal.	1	2	3	4
58. Algunas veces hago cosas impulsivas de las que me arrepiento después.	1	2	3	4
59. Me sorprenden las cosas que hago cuando estoy de muy buen humor.	1	2	3	4