

El “Start Point” en psicoterapia: Emociones positivas, creatividad y resolución de problemas

The "Start Point" in psychotherapy: Positive emotions, creativity and problem solving

Marcelo R. Ceberio^{1,2*} y Sonia E. Rodriguez^{1,2**}

¹ Universidad de Flores, Buenos Aires, Argentina.

² Escuela Sistemática Argentina, Buenos Aires, Argentina.

* Correspondencia: marceloceberio@gmail.com

** Correspondencia: dra.sonia.rodriguez@gmail.com

Recibido: 02 de agosto de 2020 | Revisado: 30 de agosto de 2020 | Aceptado: 30 de agosto de 2020 | Publicado Online: 30 de agosto de 2020

CITARLO COMO:

Ceberio, M & Rodriguez, S. (2020). El “Start Point” en psicoterapia: Emociones positivas, creatividad y resolución de problemas. *Teoría y Práctica: Revista Peruana De Psicología CPsP-CDR-I*, 2(2), e30.

RESUMEN:

Utilizar las emociones positivas como facilitadoras en el proceso de la psicoterapia que se orienta hacia la resolución de problemas, posibilita el cambio por un aumento en la flexibilidad cognitiva, en el armado de redes neuroplásticas alternativas y mediante la creatividad. En este artículo planteamos el abordar la psicoterapia desde una propuesta facilitadora del cambio, que se sustenta en la revisión teórica de importantes desarrollos en el campo de las emociones positivas, la resolución de problemas, las neurociencias, las ciencias de la felicidad. De esta manera y con esta conjunción teórica, llamamos “Start Point” (SP) a un enfoque terapéutico que utiliza las emociones positivas como punto de partida para la resolución de problemas y que influencia las construcciones cognitivas, las redes neuroplásticas, las acciones consecuentes. Asimismo, deja abiertas las puertas para futuros trabajos teóricos y empíricos.

PALABRAS CLAVES:

Emociones positivas, resolución de problemas, flexibilidad cognitiva, psicoterapia, creatividad.

ABSTRACT:

Use positive emotions as facilitators in the process of psychotherapy that is oriented towards the problem resolution enables the change through an increase in cognitive flexibility, in the setting up of alternative neuroplastic networks and through creativity. In this paper, we propose to approach psychotherapy from a proposal that facilitates change, which is based on the theoretical review of important developments in the field of positive emotions, problem-solving, neuroscience and science of happiness. In this way, and with this theoretical conjunction, we'll call “Start Point” (SP) to a therapeutic focus that uses positive emotions as the start point form problem resolution, influencing in the cognitive constructions, neuroplastic networks and in the consequential actions. Likewise, we leave open de doors for future theoretical and empirical research.

KEYWORDS:

Positive emotions, problem solving, cognitive flexibility, psychotherapy, creativity.



Emociones adaptativas, sentimientos cartografiados

En la complejidad del ser humano, la resolución de un problema -al igual que sus orígenes policausales- no solo depende de un cambio cognitivo en las categorías en donde se inscribe, sino también en la pragmática de las conductas y en el universo de las emociones. De este interjuego, la persona avanzará hacia nuevas construcciones de significados y dinámicas interaccionales, que aplicadas en diferentes contextos, propician una mejor calidad de vida y con ello la felicidad.

En psicoterapia, el experto aplica diferentes modelos de tratamiento y estrategias, en pos de ayudar al paciente en la resolución del problema. Es claro entonces, la necesidad de considerar de manera recursiva las emociones y las cogniciones, entre otras variables, para trazar estrategias más efectivas en el espacio de la sesión. Es necesario, ampliar la comprensión de constructos emocionales (y dentro de ellos los positivos), la flexibilidad cognitiva y resolución de problemas, a la luz de los aportes de las neurociencias, la ciencia de la felicidad y las ciencias cognitivas, entendidas desde una epistemología basada en las teorías postmodernas que se aúnan para explicar los fenómenos humanos desde la complejidad.

Considerando la estrecha relación entre emociones positivas y resolución de problemas, se hace necesario pensar en un método que guíe de manera estructurada, el quehacer del terapeuta para ayudar al paciente a alcanzar el cambio deseado a partir de la creatividad y la flexibilidad cognitiva que como una compleja brújula lo conducirá a encontrar nuevas soluciones.

Las emociones son definidas desde multiplicidad de vertientes teóricas. Por ejemplo, para Izard (1977) la emoción es un componente del estado emocional conformado por tres elementos: los sentimientos o experiencia subjetiva de la emoción, el proceso a nivel del sistema nervioso central o la emoción y las conductas no verbales observables principalmente en el rostro. Así es que el estado emocional, en su compleja triada, es muy breve y su transitoriedad puede durar tan solo segundos o minutos (Ekman, 1965, 1999; Matsumoto et al., 2013).

Darwin en su célebre libro "The expression of the emotions in man and animals" cuya primera edición fue en 1872, se enfocó en las emociones en términos evolutivos indicando que aquellas básicas, como: la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y el disgusto, son innatas, universales y están guiadas por programas neuronales comandados por la instrucción genética que origina experiencias similares en las personas y expresiones distintivas, especialmente en la gestualidad del rostro (Darwin, 1998; Ekman, 2003; Izard, 1977; Thomkins, 2009).

Las emociones ejercen funciones biológicas fundamentales que son el resultado de la evolución y de factores epigenéticos que dependen del contexto (situaciones, personas, acciones del contexto que modifican la función de los genes y generando un fenotipo determinado). Estas funciones emocionales le han posibilitado y posibilitan al organismo sobrevivir en entornos hostiles y peligrosos, razón por la que se han conservado prácticamente intactas a través de la historia evolutiva (Fanselow & LeDoux, 1999). Por tal razón son consideradas procesos adaptativos.

En esta dirección, las emociones son el resultado de cambios en el sistema nervioso central frente a diversos

estímulos internos y externos (Izard, 1977; Matsumoto et al., 2013; Matsumoto & Huang, 2011; Parrot, 2001) y son el sistema primario que motiva las ideas y las conductas (Izard, 1971, 1977; Thomkins, 1962), aunque también estas últimas generan estados emocionales estableciendo una compleja recursión que permite al hombre adaptarse a su contexto (Ekman, 1969, 2003, Izard, 1971, Thomkins, 2009).

A este respecto, es importante señalar que las emociones ocurren en un contexto y frente a eventos que impactan en el bienestar de la persona provocando una reacción transitoria, biológica, psíquica y social (Matsumoto et al., 2013) que se muestra a otros a través de gestualidades específicas y palabras que refieren a ellas (Argyle, 1975; Darwin, 1998; Ekman, 2003; Izard, 1977; Matsumoto & Hwang, 2011; Parrot, 2001), adaptando esta manifestación a las reglas culturales para su expresión (Rodriguez Ceberio & Rodriguez, 2017). Es importante mencionar que las emociones pueden presentarse tanto de manera no consciente como consciente cuando se suma el sentimiento a la emoción expresada a nivel del sistema nervioso central (Argyle, 1975, Damasio, 1999, Matsumoto & Lee, 1993).

Damasio, tanto en el "Error de Descartes" (1994) como "En busca de Spinoza" (2005), describe cuáles son las funciones de las emociones en el cerebro y el pensamiento humano. Su análisis integra evidencia neurocientífica con una postura filosófica sostenida por el filósofo holandés Spinoza (1632-1677), quien consideraba a los sentimientos y emociones como los aspectos centrales de la condición humana. Damasio considera que nuestro cerebro está construido para la cooperación con otros, en la realización del mandato humano de supervivencia. Esto converge con la definición Darwiniana de emociones y la posición que desarrolla De Waal (2014) sobre la relación social de los primates y los estudios de Iacoboni et al. (2005); Fadiga, Fogassi, Pavesi y Rizzolatti (1995); Iacoboni et al. (1999).

Cabe aclarar que las emociones son diferenciadas de los sentimientos, tanto uno como otros constituyen la plataforma de la relación social, de la supervivencia y de la toma de decisiones en la que se involucra el razonamiento. A pesar de que siempre se los emparenta, es importante diferenciarlos. Mientras que las emociones son espontáneas y asociadas al universo biológico, los sentimientos refieren a fenómenos más complejos puesto que intervienen factores cognitivos.

Según Damasio (2005), la evolución asoció la maquinaria cerebral de la emoción y el sentimiento en etapas. Primero fue la maquinaria para producir reacciones a objetos, personas y situaciones. A posteriori, se desarrolló el mecanismo para producir un mapeo cerebral y obtener una representación mental del estado resultante del organismo: los sentimientos. Las emociones posibilitaron actuar efectivamente frente a las circunstancias desfavorables que plantea la vida en pos de la supervivencia. Los sentimientos introdujeron un alerta mental, "un sentir en el cuerpo" y potenciaron el impacto de las emociones al afectar de manera permanente la atención y la memoria. Así, conjuntamente con los recuerdos, la imaginación y el razonamiento, los sentimientos posibilitaron la producción de respuestas nuevas, no estereotipadas. Entonces, en el principio fue la emoción, pero es importante recordar que junto con la emoción el organismo produce una acción. Este análisis de Damasio, podría reafirmar que los

sentimientos son producto de las interacciones en el tiempo de relación y se entremezclan con escalas de valores, esquemas de creencias, funciones, y todo un universo de atribución de significados.

Los sentimientos “[...] surgen de cualquier conjunto de reacciones homeostáticas, no únicamente las emociones propiamente dichas. [...] Mi hipótesis es que un sentimiento es la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamiento con determinados temas” (Damasio, 2005, p.85). Los sentimientos se entienden como una representación del cuerpo implicado en un estado reactivo. Afirma que para tener sentimientos se requiere de un organismo que además de poseer un cuerpo, tenga un sistema nervioso que tiene que ser capaz de “cartografiar” los estados corporales en patrones neurales y transformarlos en representaciones mentales. Estas representaciones mentales requieren de conciencia, es decir, se necesita que el sentimiento sea conocido por el organismo. Esta es la noción de cartografiado que utiliza Damasio, es decir, un mapeo que realiza nuestro organismo en pos de concienciar la reacción que no necesariamente es una emoción, y colocarla en una categoría, lo que vale afirmar es que siempre en los sentimientos hay un componente cognitivo.

Emociones positivas

En lo que respecta a las emociones positivas, Wundt (1896) al realizar una clasificación tridimensional de las emociones propuso que la experiencia emocional, en su parte subjetiva y consciente, diferencia a los estados teniendo en cuenta parámetros binarios duales como: placer/displacer, relajación/tensión, calma/excitación.

Izard (1977, 1992) realizó un análisis de estas tres dimensiones binarias en correlación con las emociones, y determinó que cada emoción suele encontrarse en un polo de la dualidad, por lo que propuso clasificar a las emociones como positivas y negativas en base a las características de la experiencia sensorial. Sin embargo, cada emoción, por ejemplo la alegría o el miedo, pueden ser tanto positivas como negativas si el criterio de clasificación está basado en la adaptación o desadaptación que propicia esa emoción en una situación y en un contexto en particular.

En esta línea de ideas, las emociones positivas pueden definirse como aquellas que poseen funciones adaptativas en términos de facilitar la efectividad en el manejo de respuestas a las oportunidades que presenta el medio como adquirir materiales, entablar relaciones sociales, y otros recursos necesarios para promover el crecimiento (Shiota et al., 2017). Pueden ser consideradas estados emocionales que la persona juzga como “buenos”, en este sentido la ira podría ser considerada buena o mala dependiendo de la situación, el contexto y la persona (Fitzpatrick & Stalikas, 2008). En este sentido, el significado positivo dado subjetivamente a una emoción está condicionado por la cultura y el contexto (Shiota et al., 2017).

Por una parte, las emociones positivas no solamente indican que ocurrió un cambio sino que permiten generarlo (Fitzpatrick & Stalikas, 2008). Por otra parte, las emociones negativas (tristeza, miedo, ira, odio, angustia, entre otras) están asociadas con un pensamiento restrictivo, rígido y por ello reducido en la creatividad para la resolución de problemas (Isen, Daubman, & Nowicki,

1987, Easterbrook, 1959).

Respecto a su taxonomía, inicialmente solo se identificó a la alegría como positiva dentro de las emociones básicas (Darwin, 1852, Ekman, 1965, 1992, Izard, 1971, 1977; Matsumoto, 1989, 2007), más tarde, en el siglo XX, fueron incluidas otras emociones complejas con esta valencia como: el amor, el orgullo (Lazarus, 1991; Tracy & Robins, 2007), la gratitud (Algoe, 2012), la serenidad, el interés (Izard, 1977), la esperanza (Lazarus, 1991), el entusiasmo, la inspiración (Algoe & Haití, 2009), el flow, la admiración, el alivio y la gratitud (Desmet, 2002).

Estas emociones no solo son necesarias para la sobrevivencia, al igual que las negativas, (Darwin, 1852) sino también posibilitan las conductas prosociales, aumentan la atención, la motivación y son un ingrediente esencial para el bienestar (Fredrickson, 1998, 2001). Asimismo, las emociones afectan a la persona desde el nivel de electricidad en su cerebro, la tensión en sus músculos, el funcionamiento de los sistemas endocrino e inmune, entre otros, cambiando radicalmente la manera de ver el mundo desde la claridad a la oscuridad, desde lo creativo a lo reiterativo, guiando las acciones desde lo apropiado a lo inapropiado (Izard, 1977).

Las emociones positivas modifican la manera en que se procesa la información facilitando la creatividad (Clare & Huntsinger, 2007; Forgas, 2008; Isen, Daubman, & Nowicki, 1987, Izard, 1992, Shiota et al., 2017). Asimismo, Griskevicius, Shiota y Nowlis (2010) subrayan la fuerte relación entre las emociones positivas, el juicio y la toma de decisiones, agregando que las personas en un humor positivo logran evaluar la situación de manera más amplia y positiva, tomando decisiones más convenientes en función del bienestar.

Las emociones positivas influyen recursivamente en los procesos cognitivos y la flexibilidad cognitiva es indispensable para la resolución de problemas constituyendo la piedra angular de la psicoterapia. La “flexibilidad cognitiva” es entendida como la capacidad de adaptarse a diferentes requerimientos o cambios (Isen, 2002) e implica la capacidad cognitiva de construir nuevas categorías y armar redes neuronales con cierta plasticidad, a sabiendas que la perpetuación de un problema hace que una y otra vez se construya la misma red y esta frecuencia lleva a la perpetuación del problema.

No obstante, las categorías de positivo/negativo, son relativas: por ejemplo, una tríada de emociones categorizadas como negativas son ira/miedo/tristeza, sin embargo, las tres son posibilitadoras de estados positivos y, más aún, en ocasiones son absolutamente necesarias para llegar a estados de bienestar. Es el caso de la tristeza en situaciones de duelo que posibilitan introspección y elaboración. La ira como un motor propulsor de puesta de límites, o el miedo que nos ayuda a ponernos a resguardo, a protegernos frente a una situación de peligro. En función de estos objetivos situacionales, son emociones bienhechoras. Se transforman en negativas cuando dejan de ser ocasionales y dirigidas hacia una situación, perpetuándose como una forma estereotipada de actuación: la tristeza que se convierte en depresión, la ira en violencia y el miedo en fobias o pánicos.

En psicoterapia, está bien documentado que las emociones positivas son facilitadoras para el cambio por ejercer diferentes efectos en el paciente y en la relación terapéutica.

Por ejemplo, las emociones positivas pueden generar un momento de encuentro placentero afianzando la alianza terapéutica (Roten, Drapeau, & Michel, 2008; Sexton & Shuster, 2008), como también su exploración permite un importante insight que fortalece a la persona (Russell & Fosha, 2008).

El trabajo con estas emociones, tradicionalmente, apunta a propiciar la valoración de las fortalezas de la persona orientándola a considerar sus aspectos funcionales, pero no obstante ello, una emoción positiva puede iniciar una cascada de emociones que acompañan al proceso de cambio en la psicoterapia centrada en las soluciones (Lambert & Erekson, 2008). Entre los innumerables beneficios, las emociones positivas aumentan el interés y la curiosidad incrementando la flexibilidad para pensar como puede ser mejor la vida en el futuro, en este clima de curiosidad el foco cognitivo se amplía incluyendo nuevas ideas que, de otra manera, podrían haberse desestimado (Wagner & Ingersoll, 2008).

No obstante estas propuestas, un foco inapropiado en el uso de las emociones positivas en psicoterapia puede ser lo mismo que colocar una banda adhesiva sobre una gran herida que reduce la complejidad de la persona y de su sufrimiento (Russell & Fosha, 2008). Un ejemplo de ello es cuando en la terapia se destaca rápida y enfáticamente el progreso sin remarcar al mismo tiempo todo lo que queda por trabajar y cambiar pudiendo crear una ilusión de progreso y reducción del conflicto que dificultará el trabajo y el cambio (Sexton & Schuster, 2008). O cuando se abusa de connotaciones positivas reduciéndolas a simples edulcoraciones y perdiendo su efecto reestructurador de significados.

Es por ello, que el trabajo con las emociones en psicoterapia, tanto positivas como negativas, requiere de un especial cuidado y de una estrategia de trabajo particular para cada paciente, pareja o familia que llega a la sesión de psicoterapia, considerando que todas las emociones son necesarias en el proceso terapéutico y en la vida de cada persona. Aunque el éxito del proceso terapéutico dependerá, entre otras cosas, del balance entre ellas y del foco cognitivo que acentúa estratégicamente unas u otras.

Resolución de problemas

El problema que expresa el paciente puede entenderse como una dificultad que después de varias tentativas inefectivas por resolverla no ha logrado su cometido, por lo tanto, la dificultad se ha convertido en problema (Ceberio, 2017; Serebrinsky & Rodriguez, 2014; Watzlawick, Beavin & Jackson, 1997). Aun habiendo innumerables conceptualizaciones y categorizaciones de los problemas humanos desde las diferentes ciencias, el ser humano da preeminencia a su hemisferio izquierdo y basa su forma de procesar información para resolverlos sobre ecuaciones lineales, es decir, sobre una estructura de causa y efecto unicausal, pensamiento binario y racional, un método analítico-sumativo de descomposición de partes -a veces explica el todo por alguna de sus partes-, una dualidad cartesiana guiada por su epistemología personal y la creencia de una realidad externa única y objetiva (Ceberio, 2013).

A partir de esta perspectiva el proceso para resolver el problema se determina en una búsqueda de una única salida o respuesta que equivale a la solución. Tal cual un

descubrimiento de una realidad presupuesta, el *insight* o la comprensión de lo que sucede se constituye como el pasaporte al cambio. Desde esta mirada lineal y objetivista, los problemas poseen solo una solución correcta a ser descubierta. Esto puede ser funcional al calcular la dosis de una medicina para determinada dolencia, pero será disfuncional al considerar gran parte de los problemas humanos ya que estos se presentan en un marco de constante cambio revistiendo a esta solución de imprevisibilidad.

La resolución de un problema contempla multiplicidad de factores: considerar cómo la persona significa lo que sucede, las posibles opciones de solución que construye a nivel cognitivo, el contexto en el que se encuentra y sucede el problema, si a partir de ese problema ocurrieron otros problemas, cual es la red de personas que se encuentran implicadas en el problema, cuáles fueron los intentos por resolver el problema, cual es la intensidad del mismo, cuanto tiempo hace que sucede, con qué frecuencia ocurre, qué emociones y que pensamientos automáticos surgen a partir del problema. Podemos entonces concluir, que la solución es una construcción compleja producto de un entramado que conforman ideas, emociones y conductas interaccionales bajo el manto de procesos neuronales que sustentan el proceso. Pero también el problema es una construcción personal y como tal subjetiva. Un problema se construye en un sistema (vivimos y morimos en sistemas), pero un problema construye un sistema a partir del sistema en donde surgió: un sistema del sistema (Weakland, 1994). En psicoterapia, la resolución de problemas es abordado de diferentes maneras a partir de los diversos modelos en psicoterapia que proponen teórica y pragmáticamente, métodos o procedimientos de abordaje para alcanzar el objetivo de resolución. Así el modelo permite aplicar una metodología de trabajo clínico, estrategias, técnicas y tácticas que se traducen en la aplicación de intervenciones específicas para trabajar en la problemática que presenta del paciente. Lo particular de muchas de estas propuestas psicoterapéuticas es que si bien entienden al ser humano de manera compleja, abordan la problemática colocando el foco de manera unidireccional, bien sea en las conductas, las cogniciones o en las emociones. Hay modelos que trabajan desde la introspección, la reflexión, la toma de consciencia como punto de partida; otros toman a las conductas como inputs u outputs de información; otros parten de la catarsis como forma de provocar una fuerte perturbación por sobre el problema; otros lo focalizan y otros lo secundarizan. Sea como fuere el modelo que respalda el trabajo con el problema del paciente y tome el camino estratégico que sea, el objetivo estará colocado en su resolución.

Recolectando información en los diversos trabajos de terapeutas hemos detectado que cada vez que un terapeuta hace foco en un problema o problemas analiza mediante preguntas no solo el problema original, sino una poli-factorialidad que constituyen problemas a partir del problema foco. En total 10 y esto no quiere decir que no hay más por un efecto de efectos por sobre cada uno de los problemas del problema: 1) el problema original, 2) el o los problemas del problema, 3) el estrés del problema, 4) los intentos de solución fracasados, 5) la baja autoestima, 6) características disfuncionales del sistema original (no el actual) que generó el problema, 7) el nuevo sistema que se

creó a partir del problema, 8) los pensamientos automáticos negativos, 9) las emociones negativas predominantes, y por último, 10) la sistematización del problema (inercia resistencial).

Si bien cada una de estas variables puede ser descripta, definiremos dos de las que consideramos principales en el sostén y constitución del problema: los intentos de solución fracasados y la inercia resistencial.

Uno de los modelos terapéuticos de orientación sistémica que ha centralizado su foco en la resolución de problemas es el modelo breve del Mental Research Institute (Watzlawick, Weakland, & Fisch, 2011; Watzlawick & Fish, 1992; Fish, Weakland, & Seagal 1982, Watzlawick & Nardone 1997; Watzlawick & Ceberio, 2008). En la exploración del problema, el equipo determinó que uno de los máximos problemas del problema son los intentos de solución que fracasan. Llama la atención que las personas, a pesar de obtener el resultado contrario al que desean, continúan aplicando la misma fórmula para la solución y sobre la base de las mismas premisas de la hipótesis sobre el problema.

Sobre la base de la forma en que habitualmente se procesa la información, que ya hemos descripto, se asientan una serie de particularidades que hacen al más de lo mismo en los intentos por resolver el problema. Por ejemplo, la persistencia de los mismos intentos son el problema del problema puesto que construyen un sistema y por ende funciones, reglas, integrantes más o menos involucrados, ideología o atribuciones cognitivas acerca del problema. Los intentos se naturalizan y obturan la creatividad, y en este sentido determinan las mismas redes neuronales creando puntos ciegos (Ceberio 2017).

Por otra parte, lo que llamamos “inercia resistencial” refiere a cuatro factores que imposibilitan el cambio y hacen a la persistencia del problema: los problemas del problema o “problemas satélites”, la intensidad del problema original (se mide de 0 a 100), la frecuencia de aparición (diaria, quincenal, mensual, etc.), tiempo de aparición (desde cuando el problema tiene vigencia). La ecuación de resistencia al cambio (Ceberio 2017) mide estos cuatro factores y explica el porqué de la compulsión a la repetición, es decir, porque repetimos una situación a sabiendas que nos perjudica. Tanto la persistencia de los mismos intentos que fracasan como el sostén del problema en intensidad, tiempo y frecuencia, hacen a que el problema perdure y se rigidice impidiendo el cambio.

Frente a los problemas se evalúan diferentes alternativas conductuales considerando en potencial los posibles resultados de tales elecciones (Blanchard-Fields, 2007) no dando, en más de las veces, suficiente atención a las ideas y emociones que se entrelazan con tales conductas. Por otra parte, el paciente, conjuntamente con la construcción narrativa del problema manifiesto evoca emociones negativas, displacenteras, formando una compleja recursividad que pone en marcha circuitos neuronales homeostáticos que pretenden encontrar una solución aunque paradójicamente las emociones negativas reducen el espectro cognitivo (Izard, 1977, 1992).

Por ejemplo, desde metaintervenciones como la redefinición se busca generar nuevas construcciones de realidad que propicien emociones positivas y desplieguen conductas que concretizan la solución de los problemas. En este sentido, se despliega un proceso lineal en el que

cambiando las cogniciones cambian las emociones y cuando ello se logra las emociones positivas permiten afrontar la adversidad por haber podido construir aspectos positivos de la situación adversa (Gross, 1998, Kim & Hamann, 2007).

No obstante ello, puede pensarse que la persona inmersa en el problema (asociado a emociones negativas) se encuentra en un callejón sin salida sobre el cual la redefinición no siempre tiene lugar, en un procesamiento cognitivo rígido que cerca y está cercado por las ideas que componen el problema. Cabe entonces preguntarse, sobre la relación entre las emociones positivas y la resolución de problemas para en su interjuego propiciar un nuevo escenario para el crecimiento y el bienestar de la mano de nuevas estrategias psicoterapéuticas.

Resolución de problemas, creatividad y emociones positivas

Los procesos cognitivos se desarrollan en la presencia de estados emocionales específicos, producen emociones mediante representaciones mentales, y a su vez las emociones producen representaciones mentales. Las atribuciones de significado constituyen detonantes emocionales y sentimientos. Aunque la disruptividad emocional puede edificar construcciones cognitivas. Si a este juego dialéctico, le agregamos el circulante neurohormonal y de neurotransmisores completa un cuadro que sustenta tanto los significados como las emociones.

Son varios los estudios que demuestran que moderadas fluctuaciones en las emociones positivas pueden sistemáticamente afectar, de manera favorable, el procesamiento cognitivo tanto en su velocidad como plasticidad (Ashby, Turken, & Isen, 1996; Ashby, Isen, & Turken, 1999, Belavkin, 2001, Isen, 1993).

Cuando se presenta frecuentemente la sistematización cognición-afecto positivo, se traduce en cambios estratégicos en la toma de decisiones para llevar adelante conductas en función de resolver los problemas de manera creativa y efectiva (Ashby, Isen, & Turken, 1999, Carnevale & Isen, 1986, Estrada, Young, & Isen, 1994; Greene & Noice, 1988; Isen; Nasby & Yondo, 1982, Isen & Gema, 1987, Shalcker, Clark & Karp, 1978, Teasdale & Fogarty, 1979). Entonces las emociones influyen y son incluidas por las ideas, y en particular las emociones positivas impactan notablemente en el abordaje estratégico de los problemas y en la toma de decisiones (Spering, Wagener, & Funke, 2005).

Las emociones positivas operan como motivadoras de acciones. El factor motivación es un tema de relevancia en función de crear, inventar y llevar a cabo. Un estado emocional positivo con el protagonismo de la serotonina y la dopamina, entre otras, motiva a desarrollar nuevas ideas e impulsa a las acciones para concretarlas. No obstante, las emociones y las ideas son inseparables de las conductas, formando una triada recursiva que descansa sobre la biología de la persona y que interacciona con el contexto en el que se encuentra. Así entonces, emociones, cogniciones, conductas, biología y contexto conforman cinco factores de interacción en cada situación de la vida de una persona, y por ello es necesario considerarlas circularmente al pensar en un abordaje complejo para la resolución de los problemas en psicoterapia. En coincidencia con esta

perspectiva, Fredrickson (1998, 2001) afirma que las emociones positivas amplían el repertorio de pensamientos y conductas alentando a descubrir nuevas líneas de acción. Por otra parte, las emociones positivas promueven la posibilidad de lidiar con eventos a los que se les atribuye un significado negativo porque las personas están en una posición menos defensiva pudiendo enfocarse mejor en la información que proviene de construcciones asociadas a emociones negativas (Aspinwall, 1998, Isen & Gema, 1987). Entonces, claramente puede verse que las personas en presencia de emociones positivas pueden procesar información tanto positiva como negativa con mayor facilidad (Ashby, Isen, & Turken, 1999).

Un gran cuerpo de evidencias muestra que las emociones positivas están directamente asociadas con la flexibilidad cognitiva y en este interjuego se genera un escenario que potencia la resolución de problemas (Isen, 1999; Isen et al., 1987, Spring, Wagener, & Funke, 2005) en diferentes ámbitos y contextos, por ejemplo en problemas presentados en las organizaciones, en la negociación, en ámbitos estudiantiles y por los pacientes en tratamiento psicoterapéutico (Carnevale & Isen, 1986; Estrada, Young, & Isen, 1994, Fiske, & Taylor, 1991; George & Brief, 1996; Greene & Noice, 1988, Isen, 1999, 1987, 1993, Staw & Barsade, 1993).

La flexibilidad cognitiva, de la mano de las emociones positivas, incrementa la capacidad de acceder a múltiples perspectivas y con ello se aumenta la posibilidad de resolver problemas (Ashby, & Isen, 1999, Isen et al., 1987). Por ejemplo, las personas en estado afectivo positivo, más allá de las condiciones y requerimientos para la resolución del problema, ofrecen respuestas más creativas (Isen, 1999, Isen et al., 1987). Esta creatividad apela, por ejemplo, a la posibilidad de clasificar de manera flexible categorizando en formas más amplias y variadas (Isen, 1999; Isen & Daubman, 1984; Isen et al., 1987, Kahn & Isen, 1993). En este sentido, Mednick (1962) en su teoría de la creatividad la define en término de asociaciones o combinaciones cognitivas de elementos que de alguna manera podrían ser usuales.

Finalmente cabe subrayar que, un pensamiento flexible, en el marco de las emociones positivas que lo retroalimentan, mejora la habilidad de las personas para ver diferentes opciones y aspectos de una opción o situación, pudiendo llegar a una solución adecuada para su problema (Isen, 1999). En este sentido, la flexibilidad cognitiva equivale a la amplitud de perspectiva para considerar múltiples opciones que guiarán acciones (Ashby & Isen, 1999), percibiendo mayores diferencias entre ítems que resultarían iguales o similares en ausencia de este afecto positivo (Isen, 1999, 1987).

Sobre flexibilidad cognitiva y la creatividad, varios son los estudios que correlacionaron estos constructos con las emociones positivas. Por ejemplo, los participantes que experimentan emociones positivas organizan el material de manera más inclusiva (Mednick, 1962), categorizan de manera no típica en diferentes categorías, observan diferentes aspectos de cada ítem, todo ello mostrando creatividad en la resolución del problema (Isen et al., 1987, Mednick, 1962). Así mismo, en varios experimentos que estudiaron la interacción de las personas en grupos y la resolución de problemas, mostraron que las personas que son inducidas a experimentar afecto positivo muestran la

tendencia a integrar a otras personas a su grupo, debido a que clasifican a esas personas de manera más flexible (Dovidio, Gaertner, Isen & Lowrance, 1995, Isen, 1999). En este sentido cabría agregar que esta integración a partir de la flexibilidad implica un mayor desarrollo de la empatía, logrando colocarse con mayor plasticidad en el lugar del interlocutor.

Por su parte, Isen (1999) sumó los resultados de veinticinco investigaciones que examinaron el resultado de diversos estados afectivos inducidos en los participantes y la medición de la flexibilidad cognitiva en diversas poblaciones y todos ellos coincidieron en la conclusión de que cuando el afecto positivo es inducido aleatoriamente en los participantes estos mejoran su habilidad de ver más aspectos de conceptos o estímulos y adoptar múltiples perspectivas cognitivas mostrando que el afecto positivo está asociado con la resolución creativa de problemas en diferentes contextos y situaciones. Así tanto los estudios de laboratorio como los realizados en el campo utilizando diferentes herramientas de medición para los afectos positivos mostraron que la flexibilidad cognitiva permite la elaboración de pensamientos menos típicos (Isen et al., 1987, Ashby, & Isen, 1999).

Estrada y sus colaboradores (1997), como resultado de sus estudios, afirman que el afecto positivo reduce la rigidez en el pensamiento al tener que tomar decisiones frente a una situación que así lo requiere. Entonces, el afecto positivo permite mayor apertura a nueva información aún cuando contradice la información preexistente que sostiene una hipótesis o construcción de realidad. Todos estos hallazgos pueden ser entendidos como claros ejemplos de que el afecto positivo aumenta la flexibilidad cognitiva y con ello la capacidad para la resolución de problemas, y en este sentido cabe agregar que como las emociones positivas aumentan la flexibilidad cognitiva facilitarían el afrontamiento del estrés y la adversidad (Aspinwall, 1998, Fredrickson, & Joiner, 2002).

Otro gran cuerpo de evidencias surge de investigaciones centradas en la diferencia de los procesos cognitivos en estado afectivo neutro y positivo. Por ejemplo, fue demostrado que el afecto positivo, inducido desde diferentes estímulos como recibir un regalo, ver un film cómico o leer una historieta cómica, entre otros, permitió a las personas obtener un mayor rango de palabras comparado con el grupo de control donde el afecto era neutro.

Resumiendo estos hallazgos puede verse que las personas realizan mayor número de asociaciones entre palabras, incrementan la fluidez verbal, se brindan mayor número de ejemplos de una categoría. Logran clasificar el material de manera más flexible viendo diferentes formas, y menos típicas, se observan más similitudes entre los ítems durante una categorización, se puede observar un mayor número de diferencias entre los ítems colocando el foco de manera más minuciosa en sus propiedades. Además, en condiciones de afecto positivo, el material resulta de interés cuando posee mayor complejidad, variedad y diversidad. Las personas ven nuevas posibilidades de solución pensando de manera innovadora, flexible. Por último, las personas bajo los efectos del afecto positivo disfrutaban de la variedad de alternativas y posibilidades alcanzando un mejor desempeño en la resolución creativa de problemas. (Carnevale & Isen, 1986; Duncker, 1945, Greene & Noice,

1988; Hirt et al., 1996; Isen et al., 1985; Isen & Daubman, 1984, Kahn & Isen, 1993).

En síntesis, las personas en condición de afecto positivo poseen mas variedad de palabras que las personas que se encuentran en un estado afectivo a neutro (Isen et al., 1985) como también mayor capacidad asociativa, fluidez verbal, respuestas creativas (Greene & Noice, 1988, Isen, 1999). Asimismo, poseen mayor posibilidad de realizar asociaciones entre ideas a través de múltiples relaciones y a partir de múltiples estímulos (Isen, 1999)

Cabe agregar que el afecto positivo facilita el acceso a material mnémico asociado a emociones positivas y este material de la memoria es extensivo y diverso, entonces el acceder a un material cognitivo aún más diverso contribuye a la complejidad cognitiva que facilita la resolución de problemas (Boucher & Osgood, 1969, Isen et al., 1987, Teasdale & Fogarty, 1979).

Start point: una estrategia psicoterapéutica

En síntesis, los principales atributos de las emociones positivas consisten en el aumento de la flexibilidad cognitiva permitiendo una mayor creatividad, empatía, capacidad asociativa, comprensión, activación de redes neurológicas, fluidez verbal, elección de alternativas para la resolución de problemas, motivación y llevar a cabo concretamente las resoluciones, entre otros factores. Por lo tanto, en términos pragmáticos, en el espacio terapéutico podrían activarse este tipo de emociones como una estrategia activa en dirección a la resolución de problemas.

En el modelo propuesto por la Psicología positiva, se orienta al paciente para que frente a las dificultades y problemas de su vida, encuentre significados positivos en los eventos adversos (Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrickson & Joiner, 2002), considerando la interacción entre emociones positivas y significados positivos atribuidos por la persona. Recursivamente, los significados positivos disparan emociones positivas y estas incrementan la posibilidad de realizar atribuciones favorables a los eventos (Fredrickson, 2001). En esta misma dirección, en la psicoterapia sistémica, una de las técnicas más aplicadas es la connotación positiva.

Como técnica, la connotación positiva consiste en realizar una atribución de significado positiva por sobre una situación, cosa o persona, que es presentada por el paciente mediante sus aspectos negativos (entendiendo a éstos como los conflictivos o problemáticos). Razón por la que puede considerarse una de las más refinadas herramientas de la reestructuración cognitiva y, en cierta manera, halla su basamento en ella (como la mayoría de las estrategias sistémicas), ya que lleva inevitablemente a redefinir la mirada que se construye del problema hasta ese momento. Quiere decir que la lente del perceptor traza infinitas distinciones del objeto a describir, por lo tanto coexisten diferentes realidades en la pragmática y, lejos de una realidad única, es factible mostrar aspectos productivos y nobles del objeto, en virtud de contrarrestar una perspectiva que observe lo caótico y sus consecuentes resultados.

Entonces, la historia que trae la persona a consulta solamente es concebida como una versión, un cuento que elabora acerca de su pasado. Es una razón válida señalar, entonces, que el pasado es inmodificable, pero tan válido también es comprender que nunca podremos conocer la versión original, puesto que únicamente transitamos por

narraciones sobre el pasado. Lo que puede reestructurarse, por lo tanto, es el cuento que la persona se cuenta. O sea, una de las habilidades terapéuticas consiste en lograr que el paciente pueda construir una historia alternativa a la narrada originalmente y el puente puede ser una connotación positiva.

Pero no se trata que el terapeuta ofrezca una nueva versión en forma completa, tan solo con modificar algunos de los detalles del cuento original introduciendo pequeños giros de perspectivas positivas, implica concomitantemente realizar nuevas atribuciones de significado. Es factible que estos nimios (aparentemente) cambios en la estructura del discurso, produzcan un efecto dominó que conlleve la estructuración de un nuevo cuento que se irá co-construyendo en el espacio de la sesión entre el paciente y el terapeuta. Como herramienta terapéutica, la connotación positiva se entiende como una intervención que tiene por objetivo realizar una evaluación positiva de un comportamiento considerado sintomatológico o patológico. Constituye uno de los aportes más originales del antiguo grupo de Milán (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cechin, Prata) que plasman en el libro "Paradoja y contraparadoja" (1988). Dentro de la psicoterapia sistémica, es implementada también en el modelo estratégico y en la hipnoterapia ericksoniana. En el caso de la connotación positiva, se parte de una redefinición semántica en pos de generar emociones positivas.

Otro recurso son las preguntas. La pregunta orientará a la persona para encontrar un recuerdo o generar una nueva idea a futuro que este asociada a emociones como: la alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, inspiración, diversión, admiración, asombro, amor, satisfacción, entre otras (Fredrickson, 2009, Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

En los diferentes métodos para la resolución de problemas basados en las emociones positivas, Rudd, Joiner y Rajab (2001) descubrieron que los profesionales las inducían en sus pacientes, por ejemplo, preguntando a una persona depresiva por sus mejores tiempos pasados, propiciaron emociones positivas y observaron que incrementaban las chances para la mejora de su problemática de salud y además se llevaba a cabo el proceso de curación en un tiempo menor.

Llamamos "Start Point" (SP - punto de inicio) a la estrategia terapéutica para la resolución de problemas a través de la amplitud cognitiva generada por emociones positivas, que pueden producirse de diversas maneras a lo largo de la sesión de psicoterapia y de manera alternada al trabajo focalizado sobre el problema. Entonces, será importante considerar para su aplicación: los estímulos (que), los disparadores (como), los tiempos (cuando).

En primer lugar, respecto de los estímulos, es de destacar que en psicoterapia es posible propiciar emociones positivas desde diferentes estímulos que excederían ver el lado positivo del problema. Estos estímulos podrían estar constituidos por ciertas conductas, como también por ideas, tanto en el marco del recuerdo como de la imaginación orientada al futuro, como también a partir de la percepción auditiva, visual, gustativa, olfativa, táctil que produce placer como antesala de la manifestación de diversas emociones positivas.

En segundo lugar, en relación a los disparadores de estímulos, pueden utilizarse preguntas que guíen a la

persona a recordar o imaginar situaciones placenteras ajenas a la situación problema. Asimismo, podrán utilizarse imágenes, sonidos, narraciones, aromas, sabores, estímulos táctiles, tanto durante la sesión de psicoterapia como también a través de prescripciones de comportamiento, generando escenarios donde cobrarían lugar dichas emociones.

En tercer lugar, estas emociones podrán ubicarse en diferentes segmentos de la sesión. Por ejemplo al comienzo de la sesión en la etapa social, como también luego de describir el problema y antes de comenzar a construir nuevas cogniciones sobre este y sobre sus posibles soluciones.

En resumen, el método propuesto consiste en propiciar emociones positivas, a través de diferentes estímulos y de diversos disparadores, a lo largo de la sesión de psicoterapia siguiendo dos pasos sucesivos: favorecer emociones positivas y enfocarse en las diferentes aristas del problema y las posibles soluciones. Cabe mencionar que es necesario, para desarrollar esta estrategia, conocer al paciente en todo aquello que le es agradable, placentero, interesante, satisfactorio, fuente de orgullo, que le proporciona serenidad o gratitud, entre otras emociones positivas, básicas y complejas. Asimismo será requisito previo tener un amplio conocimiento de las emociones positivas y la neurobiología que las sustenta.

El objetivo de este diseño es enfocarse tanto en las emociones positivas como en el problema, buscando no solo nuevas respuestas desde un pensamiento más flexible y creativo, sino también enriquecer la percepción que se tenía del problema. Creando caminos alternativos en la creación de redes neuroplásticas, considerando nuevos elementos y relaciones, complejizando la construcción del problema como una forma de crear entropía y que de allí surjan nuevas opciones de solución. Todas estas premisas permiten salir de la rigidez cognitiva y recategorizar armando semánticas alternativas, modificar soluciones intentadas fallidas y las aún no intentadas pero pensadas en esa misma dirección.

Cuando las intervenciones del terapeuta -que están dirigidas a generar emociones positivas- cobran su efecto, es importante el cómo son estratégicamente utilizadas. El profesional debe agudizar su atención porque el efecto no solo puede expresarse sino que puede observarse en todo el lenguaje no verbal. Gestos, posturas corporales, tonalidades y cadencia de palabra, muestran la influencia del impacto emocional positivo. El terapeuta contará con esta valiosa información, que la podrá hacer explícita o capitalizarla silenciosamente como “trampolín” hacia lograr mayor efectividad con sus, por ejemplo, prescripciones de tareas.

Conclusiones

Si bien llamar positivas o negativas a las emociones es una mera discriminación semántica es útil esta consideración a la hora de señalar aquellas emociones que propician el bienestar, sin olvidar que las llamadas negativas, como el miedo o la ira son sumamente necesarias en términos adaptativos. Las emociones positivas no solamente están asociadas a sentimientos agradables sino que son la antesala de cambios cognitivos, por ejemplo, dan lugar a un pensamiento más flexible. Paradójicamente, al intentar buscar soluciones hacia los problemas, estas emociones

suelen estar ausentes por la frustración y angustia o ansiedad que producen el reiterar la equivocación e incrementar la perdurabilidad del problema. Sin embargo, se constituyen en el ingrediente necesario para ampliar el campo cognitivo en la búsqueda de nuevas perspectivas y acciones conductuales para producir el cambio deseado.

Teniendo en cuenta estas disquisiciones, en la resolución de problemas en psicoterapia, el “star point” sería una puesta en marcha de las emociones positivas desde las más variadas formas técnicas de implementación. Esta estrategia psicoterapéutica se nutre de los aportes de la Psicología positiva, las ciencias de la felicidad, las neurociencias, los modelos sistémicos, entre otros.

La conexión que pueda realizar un paciente, de momentos de su vida positivos, lo lleva a conectarse con la felicidad y a volcar en su torrente sanguíneo, neurotransmisores y neurohormonas que lo conectan con el bienestar. Endorfinas, serotoninas, dopaminas, oxitocina, son algunos de estos conectores bioquímicos positivos. Sobre esta base bio-psicológica y emocional, se potencia la autoestima, tan lacerada en las personas que conviven con el problema o síntoma sin solucionarlo, y esto provoca un cambio de actitud frente a su situación compleja generando nuevas redes neuroplásticas por lograr armar nuevas categorías en donde se enmarca el problema.

Las contribuciones aquí realizadas buscan ampliar el marco teórico y las perspectivas en el actuar de la clínica terapéutica. Si bien esta propuesta es producto de la observación clínica, necesita ser probada empíricamente en el marco formal de investigación, que hacia este objetivo nos dirigimos. De todas maneras, este artículo resume importantes hallazgos en esta área de conocimiento y abre las puertas a futuras investigaciones para proponer nuevos abordajes en psicoterapia para la resolución de problemas.

A pesar que el pensamiento binario nos traiciona, emoción, cognición y acción, son tres fracciones humanas que se sinergizan y se potencian. Una articulación funcional posibilitan afrontar la adversidad y generar cambios. La situación-problema genera una serie de pensamientos anticipatorios negativos y las emociones negativas subsecuentes, y éstas producen neurotransmisores acordes lo que lleva a que se actúe fallidamente. No obstante la secuencia no opera con tal linealidad. Los pensamientos negativos crean la situación y la situación genera emociones negativas y las emociones pensamientos negativos que llevan al fracaso de las acciones; las emociones crean situaciones que nos llevan a actuar fracasadamente y estas acciones generan pensamientos negativos; los neurotransmisores producen emociones negativas y éstas crean situaciones que nos producen pensamientos negativos, etc. En síntesis, un todo recursivo de interinfluenciabilidad. La ruptura de este circuito no tiene porqué ser abarcado en todas sus áreas: basta con que influenciamos el universo emocional para que la complejidad cognitiva se incremente en la medida que aumentan las maneras en que las ideas pueden ser categorizadas creativamente.

Finalmente, y aunque excede la temática de este trabajo, es interesante mencionar que la puesta en marcha del círculo compuesto por emociones positivas y significados positivos atribuidos a las cosas y las situaciones genera no solo una circularidad entre emociones, conductas y cogniciones, sino también una espiral que, a lo largo del

tiempo, va construyendo la resiliencia psicológica y con ello potencia el bienestar y la felicidad de las personas (Fredrickson & Joiner, 2002). De esta manera, se ejercitan las herramienta emocionales y cognitivas, para afrontar los problemas y la adversidad (Aspinwall, 1998).

REFERENCIAS

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The journal of positive psychology*,
- Argyle, M. (1975). *Bodily communication*. London, England: Taylor & Francis
- Ashby, F. G., Turken, A. U., & Isen, A. M. (1996). Positive affect and creative problem solving: A dopaminergic hypothesis. Paper presented at the 37th Annual Meeting of the Psychonomic Society, Chicago.
- Ashby, F. G., & Isen, A. M. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological review*, 106(3), 529.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., Turken, A.U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological review*, 106(3), 529.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Belavkin, R. V. (2001). The role of emotion in problem solving. In *Proceedings of the AISB'01 Symposium on emotion, cognition and affective computing*, Heslington, York, England (pp. 49-57).
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31.)
- Boucher, J., & Osgood, C. E. (1969). The Pollyanna hypothesis. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 8, 1-8.
- Carnevale, P. J. D., & Isen, A. M. (1986). The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 37, 1-13,Ç
- Ceberio M.R. (2013). Fuera de la dicotomía cartesiana. En Kerman, B y Ceberio M.R. *En busca de una ciencia de la mente*. Buenos Aires. UFLO
- Ceberio, M. R. (2017). Ecuación de resistencia al cambio. Aplicación de la escala de análisis de la resistencia al cambio como herramienta terapéutica. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 101-117.
- Ceberio, M. R. (2017). Querer y no lograr: Soluciones intentadas fallidas. *Revista REDES*, (35).
- Clore, G. L., & Huntsinger, J. R. (2007). How emotions inform judgment and regulate thought. *Trends in cognitive sciences*, 11(9), 393-399
- Damasio, A. R. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Grupo Planeta (GBS).
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes: la razón de las emociones*. Andrés Bello.
- Damasio, A. R. (1999). How the brain creates the mind. *Scientific American*, 281(6), 112-11
- Darwin, C. (1998). *The expression of the emotions in man and animals*. New York, USA: Oxford University Press
- Desmet, P. (2002). *Designing emotions*. Delft University of Technology, Department of Industrial Design.
- De Waal, F. (2014). *El bonobo y los diez mandamientos en busca de la ética entre los primates*. Tusquets Editores.
- Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., Isen, A. M., & Lowrance, R. (1995). Group representations and intergroup bias: Positive affect, similarity, and group size. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(8), 856-865.
- Duncker, K. (1945). On problem solving. *Psychological Monographs*, 58(5, No. 270).
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 183-201.
- Ekman, P. (1965). Differential communication of affect by head and body cues. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 726-735.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *American Psychological Association, Psychological Review*, Vol.99, No.3,550-553. doi:0033-295x/92/\$3.00.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In: T. Dalgleish & M. Power (Eds.). *Handbook of cognition and emotion*. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed. Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York, USA: Times books.
- Estrada, C., Young, M., & Isen, A. M. (1994). Positive affect influences creative problem solving and reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and Emotion*, 18, 285-299.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- Fadiga, L., Fogassi, L., Pavesi, G., & Rizzolatti, G. (1995). Motor facilitation during action observation: a magnetic stimulation study. *Journal of neurophysiology*, 73(6), 2608-2611.
- Fanselow, M. S., & LeDoux, J. E. (1999). Why we think plasticity underlying Pavlovian fear conditioning occurs in the basolateral amygdala. *Neuron*, 23(2), 229-232
- Fisch, R., Weakland, J. H., & Segal, L. (1982). *The tactics of change: Doing therapy briefly*. San Francisco: Jossey-Bass
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of psychotherapy integration*, 18(2), 137.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- Forgas, J. P. (2008). Affect and cognition. *Perspectives on psychological science*, 3(2), 94-101.;
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of

- positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B.L. (2009). Positivity. Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive. Crown Publishers.
- George, J. M., & Brief, A. P. (1996). Motivational agendas in the workplace: The effects of feelings on focus of attention and work motivation. *Research in Organizational Behavior*, 18, 75-109.
- Greene, T. R., & Noice, H. (1988). Influence of positive affect upon creative thinking and problem solving in children. *Psychological Reports*, 63, 895-898.
- Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Nowlis, S. M. (2010). The many shades of rose-colored glasses: An evolutionary approach to the influence of different positive emotions. *Journal of consumer research*, 37(2), 238-250.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- Hirt, E. R., Melton, R. J., McDonald, H. E., & Harackiewicz, J. M. (1996). Processing goals, task interest, and the mood-performance relationship: A mediational analysis. *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 245.
- Iacoboni, M., Molnar-Szakacs, I., Gallese, V., Buccino, G., Mazziotta, J. C., & Rizzolatti, G. (2005). Grasping the intentions of others with one's own mirror neuron system. *PLoS biology*, 3(3), e79.
- Iacoboni, M., Woods, R. P., Brass, M., Bekkering, H., Mazziotta, J. C., & Rizzolatti, G. (1999). Cortical mechanisms of human imitation. *science*, 286(5449), 2526-2528.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M. (1993). *Positive affect and decision making*. In M. Lewis & J.
- Isen, A. M. (1999). On the relationship between affect and creative problem solving. *Affect, creative experience, and psychological adjustment*, 3, 17.
- Isen, A. M. (2002). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. *Handbook of positive psychology*, 528-540.
- Isen, A. M., Shalke, T. E., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop?. *Journal of personality and social psychology*, 36(1), 1.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen, A. M., Johnson, M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Isen, A. M., & Geva, N. (1987). The influence of positive affect on acceptable level of risk: The person with a large canoe has a large worry. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, 145-154.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1122.
- Izard, C. (1971). *The face of emotion*. New York: Appleton Century Crofts.
- Izard, C. (1977). *Human emotions*. New York, USA: Plenum Press.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations.
- Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). Variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, 20, 257-270.
- Kim, S. H., & Hamann, S. (2007). Neural correlates of positive and negative emotion regulation. *Journal of cognitive neuroscience*, 19(5), 776-798.
- Lambert, M. J., & Erekson, D. M. (2008). Positive psychology and the humanistic tradition. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 222.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.
- Matsumoto, D. (1989). Cultural influences on the perception of emotion. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20, 92-105.
- Matsumoto, D. & Lee, M. (1993). Consciousness, volition and the neuropsychology of facial expressions of emotion. *Consciousness and cognition* 2, 237-254. Academic Press, Inc. doi:1053-8100/93\$5.00.
- Matsumoto, D. (2007). Playing catch with emotions. *Journal of intercultural communication*, No.10, pp.39-49.
- Matsumoto, D. & Hwang, H. (2011). Culture and emotion: the integration of biological and cultural contributions. *Journal of cross cultural psychology* 2012, 43:91. doi:10.1177/0022022111420147.
- Matsumoto, D., Frank, M. & Hwang, H. (2013). *Nonverbal communication. Science and applications*. Sage Publications, Inc.
- Mednick, S. (1962). The associative basis of the creative process. *Psychological review*, 69(3), 220.
- Nasby, W., & Yando, R. (1982). Selective encoding and retrieval of affectively valent information: Two cognitive consequences of children's mood states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 1244-1253.
- Palazzoli, M. S. (1988). *Paradoja y Contraparadoja: Un nuevo modelo en la terapia de la familia con transacción esquizofrénica* (Vol. 21). Grupo Planeta (GBS).
- Parrott, W. (2001). *Emotions in social psychology*. Philadelphia, USA: Psychology Press.
- Roten, Y., Drapeau, M., & Michel, L. (2008). Are there positive emotions in short-term dynamic psychotherapy or is it all Freude-less?. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 207.
- Rodríguez Ceberio, M., & Rodríguez, S. E. (2017). Expresiones faciales y contexto. Reglas sociales que condicionan la espontaneidad de la expresión facial de las emociones. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 9(1).
- Rudd, M. D., Joiner, T. E., & Rajab, M. H. (2001). Treating suicidal behavior: An effective, time-limited approach. Guilford Press.

- Russell, E., & Fosha, D. (2008). Transformational affects and core state in AEDP: The emergence and consolidation of joy, hope, gratitude, and confidence in (the solid goodness of) the self. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 167.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Serebrinsky, H. y Rodriguez, S. (2014). *Diagnostico sistémico. El diagnóstico de los sistemas humanos*. Buenos Aires: Argentina: Ed. Psicolibro
- Sexton, T. L., & Schuster, R. A. (2008). The role of positive emotion in the therapeutic process of family therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 233
- Shiota, M. N., Campos, B., Oveis, C., Hertenstein, M. J., Simon-Thomas, E., & Keltner, D. (2017). Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions. *American Psychologist*, 72(7), 617.
- Spering, M., Wagener, D., & Funke, J. (2005). The role of emotions in complex problem-solving. *Cognition and Emotion*, 19, 1252-1261.
- Staw, B. M., & Barsade, S. G. (1993). Affect and managerial performance: A test of the sadder-but-wiser vs. happier-and-smarter hypotheses. *Administrative Science Quarterly*, 304-331.
- Teasdale, J. D., & Fogarty, S. J. (1979). Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 248-257
- Tomkins, S. (1962). Affect, imagery, consciousness. Vol.1. The positive affect. New York Springer.
- Tomkins, S. (2009). Affect theory. In: Scherer, K. & Ekman, *Approaches to emotion*. Psychology Press, New York (p.163-196)
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. *The self-conscious emotions: Theory and research*, 3-20.
- Wagner, C. C., & Ingersoll, K. S. (2008). Beyond cognition: Broadening the emotional base of motivational interviewing. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 191.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. & Jackson, D.D. (1997). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, España: Ed. Herder S.A.
- Watzlawick, P. W. JH & Fish, R.(1992). *Cambio: Formación y Solución de los Problemas Humanos*.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (2011). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. WW Norton & Company.
- Watzlawick, P., & Nardone, G. (Eds.). (1997). *Terapia breve strategica*. Cortina.
- Watzlawick, P., & Ceberio, M. R. (2008). *Ficciones de la realidad, realidades de la ficción/Fictions of Reality, Realities of Fiction: Estrategias de comunicacion humana/Strategies of Human Communication* (Vol. 238). Grupo Planeta (GBS).
- Wundt, W. (1896). *Grundriss der Psychologie* (Outlines of Psychology). Leipzig: Entgelmann