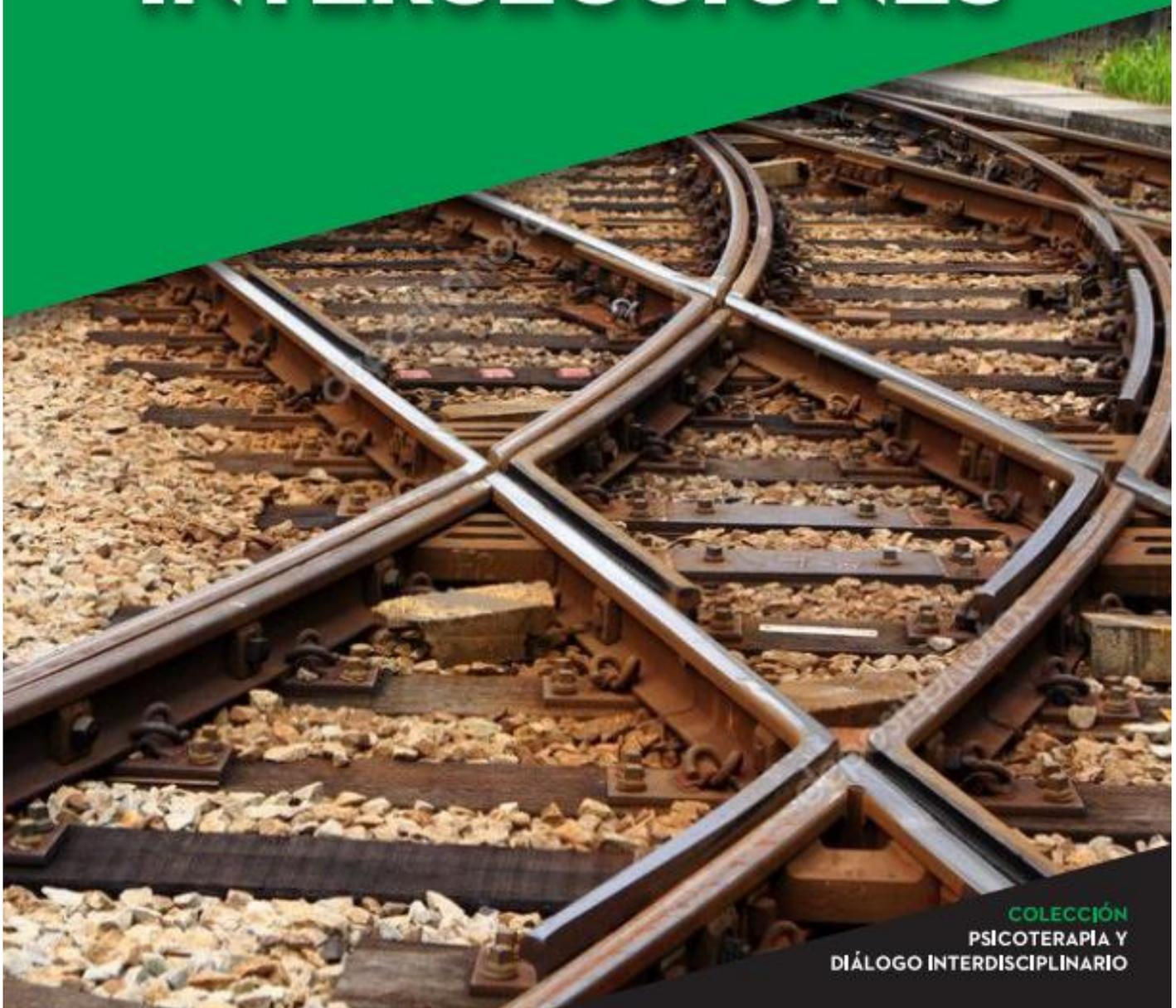




ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

TANIA ZOHM MULDOON
ELBA NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ
ROCÍO ENRÍQUEZ ROSAS
COORDINADORAS

EMOCIONES Y PSICOTERAPIA: CAMINOS E INTERSECCIONES



COLECCIÓN
PSICOTERAPIA Y
DIÁLOGO INTERDISCIPLINARIO

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
Biblioteca Dr. Jorge Villalobos Padilla, S.J.

Zohn Muldoon, Tania Carina (coordinación)

Emociones y psicoterapia : caminos e intersecciones / Coord. e introd. de T.C. Zohn Muldoon, E.N. Gómez Gómez, R. Enríquez Rosas. -- Guadalajara, México : ITESO, 2021.
284 p. (Psicoterapia y Diálogo Interdisciplinario ; 6)

ISBN 978-607-8768-57-8

ISBN de la colección 978-607-9473-45-7

1. Choles (de Tabasco) - Condiciones Psicológicas. 2. Presos Mexicanos - Condiciones Psicológicas. 3. Mujeres Mexicanas - Condiciones Psicológicas. 4. Mexicanos - Condiciones Psicológicas. 5. Tristeza. 6. Felicidad. 7. Adicciones. 8. Emoción - Tema Principal. 9. Afectividad. 10. Relación Terapéutica. 11. Terapia Centrada en Emociones. 12. Psicoterapia - Tema Principal. 13. Psicopatología. 14. Psicología Clínica. I. Gómez Gómez, Elba Noemí (coordinación). II. Enríquez Rosas, Rocío (coordinación). III. t.

[LC]

616. 8914 [Dewey]]

Diseño original: Danilo Design
Diseño de portada: Ricardo Romo
Diagramación: Olivia Hidalgo

1a. edición, Guadalajara, 2021.

DR © Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)
Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585, Col. ITESO,
Tlaquepaque, Jalisco, México, CP 45604.
publicaciones.iteso.mx

ISBN 978-607-8768-57-8

ISBN de la colección 978-607-9473-45-7

Impreso y hecho en México.
Printed and made in Mexico.

Índice

PRÓLOGO / <i>Anna María Fernández Poncela</i>	7
INTRODUCCIÓN / <i>Tania Zohn Muldoon,</i> <i>Elba Noemí Gómez Gómez y Rocío Enríquez Rosas</i>	15
I. EMOCIONALIDAD EN CONTEXTO: ANÁLISIS DE EXPERIENCIAS	
LOS NERVIOS ENTRE LOS CH'OLES DE TABASCO, UN ACERCAMIENTO A SUS EXPERIENCIAS SOCIOAFECTIVAS / <i>Victoria Raquel Rojas Lozano</i>	25
LA TRISTEZA DE LAS MUJERES EN PRISIÓN. INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA FENOMENOLÓGICA CON MUJERES PRIVADAS DE SU LIBERTAD / <i>José Raymundo Jiménez García y Eloy Maya Pérez</i>	55
EXPRESIÓN Y EXPERIENCIA EMOCIONAL EN MEXICANOS. SU IMPLICACIÓN EN PSICOTERAPIA E INFLEXIÓN PARA LA FELICIDAD / <i>Gabriela Rodríguez-Hernández</i>	89

Expresión y experiencia emocional en mexicanos. Su implicación en psicoterapia e inflexión para la felicidad

GABRIELA RODRÍGUEZ-HERNÁNDEZ

Este capítulo propone destacar la importancia de la cultura emocional mexicana en la práctica psicoterapéutica, la cual se relaciona de forma ineludible con las emociones que los mexicanos experimentan y expresan. Asimismo, se busca comprender la inflexión que la cultura emocional tiene en la felicidad de los habitantes de este país, para lo cual es necesario hacer algunas anotaciones.

No debe perderse de vista que la American Psychological Association (APA) considera la psicoterapia como un tratamiento con procedimientos científicamente válidos mediante los cuales los terapeutas crean hábitos más sanos y efectivos en el paciente / cliente, a través de distintos métodos como el cognitivo-conductual, interpersonal o conversacional, que ayudan a resolver problemas para que el paciente descubra sus propias necesidades y motivos de estos, con el fin de que aprenda nuevas destrezas que le ayuden a enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío en el futuro.

La APA no manifiesta expresamente el papel de las emociones en este tipo de procedimientos, quizá porque, a más de un siglo de la ciencia psicológica, no existe una definición consensuada de lo que es “emoción”, al punto de que algunos psicólogos cuestionan su existencia como concepto científico, mientras que otros la han dotado de elementos constitutivos, como ser una manifestación relativamente aislada en el tiempo, la cual se experimenta con independencia de la voluntad y se produce con respecto a un objeto, persona o situación importante (Averill, 1997). Aun cuando existe evidencia de la implicación de las emociones y sus factores asociados —cognitivos, sociales y comportamentales— en el bienestar de las personas, con lo que

se ha dejado atrás la idea de las emociones como fuente de interferencia en el procesamiento racional de la información (Eich et al, 2000).

Se ha demostrado que las emociones movilizan e informan, pero, cuando se integran con procesos mentales como el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento, el recuerdo, la imaginación o cualquier otro, otorgan a la persona la capacidad de recuperar información a partir de sus propias experiencias de vida, que usan en pos de su bienestar y de los demás. La valoración subjetiva a algún objeto o situación puede ser definida por la intensidad de las emociones que produce, lo que no ha sido suficiente para que el trabajo psicoterapéutico se centre en estas, su activación y reorganización como elementos decisivos del cambio terapéutico.

EXPERIENCIA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

En la vida cotidiana, se pueden experimentar emociones con suficiente intensidad para tomar conciencia de ellas; incluso, si se reflexiona sobre el recuerdo reciente de algunos acontecimientos, podrían identificarse su causa y el efecto que provocan en el sentimiento agradable o desagradable, así como en la súbita alteración de organismos y contenidos en los cambios del comportamiento. Lo anterior da paso a la expresión emocional, a una fuente de señales para los otros que habilitan para comprender mejor lo que el otro experimenta, predecir su comportamiento futuro y promover relaciones interpersonales más eficaces y adecuadas (Fridlund, 1991).

La expresión de las emociones se convierte en un elemento indispensable para la definición y representación de la propia emoción, pues facilita la discriminación de los estados emocionales que juegan un papel central en la interacción social; de allí que las emociones deben ser pensadas como construcciones sociales, pues su experiencia subjetiva se deriva de la interpretación que hacen las personas de su propia conducta emocional, las aferencias —estímulos que van desde los receptores sensoriales hasta el sistema nervioso central— que conducen a la activación fisiológica y expresión física. El proceso de experiencia y expresión de la emoción se desencadena por la percepción de condiciones internas y externas que dan lugar a la evaluación valorativa, la experiencia que produce, la expresión corporal, el lenguaje verbal y no verbal que se trasfigura en un fenómeno observable (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

CULTURA EMOCIONAL MEXICANA

El grupo social, la comunidad o el país en el que se vive proveen las tradiciones, instituciones y costumbres convencionalizadas y relativamente permanentes, las cuales desempeñan una función importante en el desarrollo de intereses, la determinación del contexto afectivo de las personas, los objetos o las circunstancias, que a menudo se encuentra en la base de la formación de las imágenes y la provisión de material para los procesos constructivos de la emoción. En otras palabras, el entorno social modela no solo la expresión de las emociones sino la misma experiencia emocional. Rocío Enríquez-Rosas (2016) señala que las emociones son configuraciones socioculturales que permiten explicar lo social mediante polifonías narrativas que acontecen en el flujo de la vida cotidiana. Por su parte, Steven Gordon (1990) señala que las emociones se objetivan a través de un vocabulario emocional en correspondencia con matrices socioculturales, mismas que se manifiestan en rituales que atienden fronteras simbólicas más o menos explícitas y conscientes para su regulación. Es así como la cultura emocional se hace presente en las valoraciones otorgadas a la expresión de ciertas emociones y en su manejo para prevenir o advertir sobre aquellas que deben ser controladas, reguladas y tal vez reprimidas.

La cultura mexicana acentúa la importancia de las relaciones interpersonales en la vida del individuo, los papeles sociales que desempeñan sus miembros, así como su pertenencia grupal para la constitución de la identidad personal (Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2009). Los mexicanos valoran a la familia o al grupo de pertenencia sobre la persona, en tanto las emociones de enojo, agresión, desprecio, determinación, envidia, odio, dolor y orgullo son indeseables; mientras que la vergüenza, la devoción y la simpatía son más dinámicas y deseables (Díaz-Guerrero, 2003). La mayor parte de la experiencia emocional en los mexicanos es externa e interactiva, favoreciendo la expresividad y las formas de compartir y ser afectuoso, pero se evita revelar emociones que socialmente pueden ser indeseables o inadecuadas (Páez, Fernández & Mayordomo, 2000).

Incluso, se han identificado cinco premisas histórico-socioculturales (PHSC) de la expresión emocional en los mexicanos. Antes de continuar, cabe precisar que las PHSC son afirmaciones simples o complejas formuladas con base en los dichos, proverbios y otras formas de comunicación popular, así

como de mandatos de las figuras autorizadas y significativas de una realidad sociocultural que guían el comportamiento de un individuo dentro de la familia, el grupo, la sociedad y las superestructuras institucionales. Estas premisas regulan no solo la forma de sentir sino también de pensar, comportarse y relacionarse de un individuo dentro de un grupo determinado, así como los parámetros de cuándo, dónde, con quién y cómo se desempeña dentro de este (Díaz-Guerrero, 2003). Las PHSC son constructos actuales, útiles para el conocimiento y el trabajo de normas y creencias de la familia (Díaz-Loving, Rivera, Villanueva & Cruz, 2011), la identificación de patrones de respuesta en diferentes idiomas (Gregorio-Cipriano & Navarro-Contreras, 2017), conocimiento y modificación de estereotipos de género (Alarcón, 2005), etcétera.

Las PHSC de la expresión emocional identificadas en los mexicanos son:

- 1) Amor: sentimiento siempre presente que se expresa con besos, abrazos y generosidad. Implica evitar ser egoísta, ayudar a las personas cercanas y actuar en forma comprensiva; también involucra el disfrute personal.
- 2) Tristeza: se experimenta para buscar apoyo y ánimo para reponerse y seguir adelante, evita el aislamiento y la depresión; es indicativa de la búsqueda de solución.
- 3) Enojo: se expresa con el mal humor o la discusión con otros y la posterior reflexión. Supone el análisis de la situación y la posible solución, además del control que conlleva alcanzar la calma.
- 4) Miedo: denota dominio de la situación, que incluye enfrentarlo, vencerlo, fortaleza y búsqueda de apoyo mediante la comunicación y lograr alivio.
- 5) La felicidad: revela el deber ser o reaccionar, se expresa socialmente mediante conductas como sonreír, compartir con los demás el estado afectivo. Involucra el disfrute, tiene que ver con tener más ganas de hacer las cosas, hacerlas con seguridad y sentirse bien consigo mismo; con la intención de conservar la experiencia en una búsqueda incesante, y por todos los medios; comprende mostrarse tal y como se es (autenticidad), ser natural y actuar con tranquilidad (Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2009).

En los hombres mexicanos, se ha identificado un síndrome cuyo común denominador es la culpa, emoción que los lleva a experimentar con mayor frecuencia otras emociones negativas como la ira, la rabia, la decepción, el enojo y la tristeza, mientras que las mujeres mexicanas buscan constantemente

mantener el mandato cultural impuesto de la abnegación, que las motiva a presentar menos experiencias displacenteras. Las mujeres siguen manteniendo algunas tradiciones culturales, como preocupación por preservar su lugar frente a la autoridad (temor a esta), mantener las cosas tal como están (*statu quo*) y conservar el honor familiar (Velasco, 2015). Igualmente, se ha identificado que las emociones colectivas que prevalecen en los mexicanos —con las que se crean, conservan y transforman los conflictos que permean las interacciones sociales e influyen la acción colectiva— son de tendencia negativa, pues sobresalen aquellas de miedo, enojo y tristeza (Rodríguez-Hernández, Rodríguez & Gómez, 2019).

La evidencia muestra que en los mexicanos prevalecen las emociones negativas —culpa, enojo, miedo, tristeza— aunque también experimentan y expresan emociones positivas como la felicidad y el amor; si bien por mucho tiempo las primeras han sido el foco de atención de la investigación y tratamiento en psicología, bajo el argumento de que alteran la salud mental y propician la enfermedad (Seligman, 2014). Además de que se describen como sensaciones desagradables que concentran la atención en lo que se percibe como una amenaza, no hay que olvidar que tienen y cumplen una función adaptativa, son soluciones eficientes a problemas recurrentes e inmediatos: por ejemplo, ante un sentimiento de miedo surge la necesidad de huir, por lo que el organismo se prepara para movilizarse; a esta reacción se le conoce como tendencia específica de acción, la cual permite actuar con rapidez y decisión como forma natural de selección humana y universal (Fredrickson, 2003). En la práctica, las emociones negativas son las que acaparan la atención, mientras las positivas no se atienden, aun cuando todos las desean experimentar.

Vivir emociones tanto positivas como negativas es inevitable, además de ser útiles, pues atravesar por eventos adversos, como la pérdida de alguien importante, puede privar a las personas ejercer roles productivos y afectuosos, pero también les posibilita identificar o asignar significados positivos a la circunstancia, lo que las impulsa a sentirse bien, enfrentar la adversidad para salir adelante, lograr la tranquilidad y, con ello, seguir un proceso de duelo pertinente. Atendiendo lo anterior, la tendencia mundial de la ciencia del comportamiento se ha redirigido hacia el paradigma de la psicología positiva —sin ignorar o menospreciar el modelo centrado en la enfermedad, perspectiva desde la cual se ha incrementado la evidencia sobre cómo la

gente piensa y experimenta su vida (por ejemplo, The Gallup World Poll, The World Values Survey, The European Social Survey, ¿How's Life?, Better Life Initiative). En nuestro país, el bienestar autorreportado (Biare) se mide periódicamente no solo como medida de progreso social sino para conocer prácticas individuales y colectivas y fomentar mejores políticas para una vida mejor. Definir, comprender y trabajar en la “buena vida” lleva a la evaluación subjetiva que las personas experimentan de sus propias vidas, es decir, qué tan feliz se considera. Desde este enfoque, el reconocimiento, la experiencia y la expresión de emociones positivas no únicamente son para que las personas se sientan bien en el momento, pues las emociones positivas, al igual que las negativas, cumplen una función adaptativa, pero, en este caso, con la intención de alcanzar el bienestar a largo plazo o la felicidad (Fredrickson, 2003; Seligman, 2014).

Las emociones positivas y negativas son procesos que se activan cada vez que el aparato psíquico detecta algún cambio significativo para la persona, lo que las convierte en un proceso altamente adaptativo al tener la propiedad de dar prioridad a la información relevante para cada quien. Las emociones implican un sistema de procesamiento de información altamente jerarquizado que asigna tiempo y recursos para proporcionar la respuesta más adecuada, lo más rápidamente posible.

ALCANCE DE LA EXPRESIÓN Y EXPERIENCIA EMOCIONAL EN PSICOTERAPIA

En psicoterapia, las emociones deben trabajarse bajo una visión integral de procesos mentales y corporales (Kalawski, 1998), más aún si se recupera lo que los teóricos de la emoción han reconocido, que desempeñan un rol clave en las valoraciones, las expectativas y otros constructos cognitivos. En otras palabras, se ha identificado una relación ineludible entre emoción y cognición, lo que ha permitido el desarrollo de conceptos y métodos con efectos satisfactorios en distintos tipos de terapias y tratamientos de distintos trastornos afectivos (Eich et al, 2000).

De forma general, un proceso psicoterapéutico efectivo debería llevarse bajo una estructura organizada donde el paciente / cliente pueda diferenciar tareas, simbolizar, apropiarse y articular la experiencia emocional sentida con los procesos cognitivos involucrados. Si bien los esquemas emocionales

no son accesibles a la conciencia, pueden ser entendidos a través de la experiencia que producen y hacerse asequibles a la conciencia para explorar y dar sentido a la experiencia y expresión por medio de un proceso de atención y reflexión. Lo anterior, con dos intenciones: a) que la persona pueda aceptar sus emociones, y b) aprenda a utilizarlas como señales para identificar las situaciones o a quienes la emoción se dirige (Greenberg & Paivio, 2000); esto es, el mecanismo generador de la experiencia emocional debe estar por completo relacionado con el significado atribuido, el cual debería remitir a esquemas o formas simbólicas personales e idiosincráticas —similitudes de comportamiento, manera característica de pensar, sentir, actuar, rasgos y carácter cultural, distintivos y peculiares de un individuo y su grupo— cargadas de recuerdos, expectativas y conocimientos obtenidos de las experiencias vividas. Percibir, reconocer y recordar son funciones psicológicas conexas, sin embargo, las dos últimas no ocurren de modo aislado sino previo proceso perceptivo. Es evidente que no se puede reconocer o recordar algo que no se haya percibido previamente, o que no pueda relacionarse de manera familiar, como también lo es que no todo lo que se percibe es reconocido o recordado si no adquiere sentido en nuestra vida.

El terapeuta entrenado debe reconocer y distinguir las emociones del cliente / paciente, pero no solo en el nivel intelectual: tiene que indagar sobre cómo la persona concibe la emoción, además de cómo se siente con ella. El cambio terapéutico requiere que las emociones sean activadas para que sean reconocidas y, si es necesario, se modifiquen. Empero, de manera recurrente el trabajo psicoterapéutico está centrado en los significados racionales o reales atribuidos a las emociones, abstraídos de todas sus características activas y afectivas; lo cual en algunas situaciones resulta necesario, pero no suficiente, pues debe discurrirse en las formas simbólicas que gravitan alrededor del paciente / cliente, como el temperamento, el carácter y ciertos intereses en ámbitos ampliamente compartidos como los sentimientos, las convenciones, los ideales e intereses establecidos por el o los grupos de pertenencia y referencia donde las emociones funcionan como redes de lectura y decodificación de la realidad para la anticipación de actos y conductas, así como la interpretación de la situación en un sentido preestablecido (Zubieta et al, 1998).

Otro aspecto a tomar en cuenta en el trabajo terapéutico es reconocer que una misma experiencia emocional y su expresión pueden estar enraiza-

das en estados mentales distintos (Greenberg & Paivio, 2000). Por ejemplo, la experiencia emocional de la tristeza ante la muerte de un ser querido no es la misma ocasionada por la pérdida del empleo, por tanto, la intervención terapéutica debe ser diferente; ello con la intención de no entrapar el proceso en una conversación intelectualizada acerca de las emociones o la utilización de métodos catárticos que impiden que el paciente / cliente tome conciencia de sus propias emociones y con ello se suscite el cambio terapéutico (Kalawski, 1998).

El terapeuta debe tener a la vista tanto las emociones positivas como las negativas que conforman la estructura psicoafectiva de la persona, las cuales son parte de una misma dimensión, cuyo balance está asociado a pensamientos y actitudes que determinan la salud mental del paciente / cliente. El diagnóstico pertinente del estado experiencial del momento resulta vital para el trabajo con las emociones. La experiencia presente sentida por el paciente / cliente es lo que indicará en qué consiste la dificultad, así como los procesos problemáticos o disponibles para el momento de la intervención. De allí la necesidad de buscar el equilibrio en la estructura psicoafectiva para que las acciones inmediatas respondan a comportamientos adaptativos. Utilizo la tristeza para ejemplificar lo anterior, ya que esta emoción se caracteriza por lo general por el distanciamiento, la separación o la pérdida del vínculo, por lo que se debe relacionar con actuaciones como la exploración, expresión y compartición de esta emoción con la intención de que el conjunto de pensamientos y acciones originados por los buenos sentimientos faciliten el desarrollo de recursos físicos, sociales y psicológicos que contribuyan de manera significativa a la resiliencia, la salud y la felicidad (Fredrickson, 2003; 2009).

INFLEXIÓN DEL TRABAJO TERAPÉUTICO EN LA FELICIDAD

Las emociones positivas y negativas forman parte de la experiencia y la expresión emocional de los mexicanos, en donde prevalecen el amor, la tristeza, el enojo, el miedo y la felicidad; con todo, esta última es un punto de inflexión si se habla de emociones, toda vez que la felicidad tiene diversas acepciones: desde aquellas que la consideran una emoción o un estado de ánimo que las personas manifiestan como síntoma de buena salud, hasta las que la proponen como un estado mental que las personas pueden llegar a controlar cognitivamente; aunque por razones conceptuales y empíricas el estudio de

la felicidad se ha incluido en los estudios sobre bienestar subjetivo (Diener, 1984; Diener, Oishi & Tay, 2018; Rodríguez-Hernández, Domínguez-Zacarías & Escoto, 2017; Rodríguez-Hernández, Rodríguez & Gómez, 2019).

Desde el bienestar subjetivo, la felicidad designa todo lo que es bueno para la vida con dos fuentes de información prioritarias: los afectos y los pensamientos —emoción y cognición—. Las personas felices tienen una actitud positiva respecto de ellas mismas y su futuro, dando paso al placer hedónico por medio de las experiencias emocionales positivas que llevan comodidad, diversión, disfrute y satisfacción con la vida. Esta actitud se configura principalmente de vida afectiva satisfactoria y buen nivel de vida, el cual podría no ser muy alto en cuanto a calidad, pero muy valorado desde otros aspectos como las relaciones sociales, familiares, los logros personales y las perspectivas a futuro. La felicidad se comparte con otros importantes para la persona, lo que conduce a la felicidad eudemónica (Delle Fave et al, 2011; Vittersø, 2013; Waterman, Schwartz & Conti, 2008), en otras palabras, al equilibrio psicológico y los sentimientos positivos como el buen humor, la tranquilidad, la vitalidad y la alegría, los cuales reflejan buen funcionamiento al posibilitar el aprendizaje, la libertad de decisión, tener propósitos en la vida, etcétera (Seligman, 2014).

En estudios recientes, se ha reconocido que para los mexicanos la felicidad es algo asequible, donde no caben los sentimientos de fracaso, tristeza o ineptitud. La felicidad involucra emociones positivas que amplían recursos intelectuales, físicos y sociales, así como las reservas a que se recurre cuando se presentan amenazas; además, se relaciona con el incremento de patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Rodríguez-Hernández et al, 2017). La felicidad, para los mexicanos, tiene una estructura bifactorial que muestra elementos hedónicos y eudemónicos que evidencia una relación armónica y de equilibrio entre las diferentes necesidades, aspiraciones y compromisos importantes que reducen la probabilidad de enfermar y el deterioro físico, lo que facilita la longevidad con menores condiciones mórbidas, inmunológicas, cardíacas y fortalece al individuo frente a la depresión (Rodríguez-Hernández, 2018).

EL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO DE LAS EMOCIONES EN MEXICANOS. A MODO DE CONCLUSIÓN

Como se ha mostrado a lo largo de este capítulo, la experiencia y expresión de las emociones en los mexicanos está totalmente vinculada con la cultura emocional, y parece ser que las emociones que mayormente experimentan los mexicanos son negativas. Sin embargo, estar triste para el mexicano es socialmente aceptado, pues a través de esta emoción expresa la ansiedad neurótica producto de aspectos como agresión, crimen, divorcio, dolor, enfermedad, funeral, insulto a la madre, separación, suicidio, vejez, etc. Emoción que debe superarse compartiendo y buscando el apoyo del grupo de referencia u otros significativos para salir adelante de la adversidad. El enojo es otra de las emociones más expresadas, aun cuando sea considerada una emoción agresivo-competitiva que altera el ánimo y la conducta, es una emoción que hace referencia a incapacidades para responder ante las amenazas. Otra emoción prevaleciente es el miedo, que implica enfrentar la situación mediante la búsqueda de apoyo de otros (Díaz-Guerrero, 2003; Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2009). Los mexicanos sufren y enferman, lo que los lleva a experimentar y expresar emociones como las mencionadas; con todo, esto no les impide valorar las cosas positivas de su vida más allá de lo material o económico. De la misma manera, se ha comprobado a cabalidad que el mexicano es capaz de experimentar y sentir una emoción tan poderosa como la felicidad, la cual tiene la característica de expresarse primordialmente en el ámbito social mediante conductas como sonreír, compartir con los demás y disfrutar (Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2009); amén de concebirse como un estado subjetivo, es evidencia de satisfacción con la vida y afectos positivos, ausencia de sentimientos de fracaso y tristeza (Rodríguez-Hernández et al, 2017; Rodríguez-Hernández, 2018).

La estructura afectiva híbrida que posee el mexicano debe recuperarse en el trabajo terapéutico como una fortaleza y un recurso, como un dispositivo que permite la adaptación para dar soluciones eficientes a problemas recurrentes e inmediatos, sobre todo si se toma en cuenta que al mexicano se le atribuye un estilo de afrontamiento de esencia automodificadora, es decir, prefiere cambiarse a sí mismo y adaptarse al medio antes de tratar de modificar el medio (Díaz-Guerrero, 2003). Lo antes dicho es consonante con el hecho de que la mayor parte de la experiencia emocional en los mexica-

nos es externa e interactiva, lo que favorece la expresividad y las formas de compartir afectuosas, evitando revelar emociones socialmente indeseables o inadecuadas, lo cual lo capacita para afrontar no solo los problemas sino también gestionar sus emociones de forma efectiva.

Sin importar el tipo de terapia aplicada y la metodología utilizada, el propósito de trabajar con las emociones tendría que prever la solución de problemas de procesamiento cognitivo-afectivo del cliente / paciente; por esto, aceptar, experimentar y expresar el problema para sobrevivirlo y darle solución, es solo el inicio. El trabajo terapéutico siempre debe dirigir sus esfuerzos a la identificación de los elementos simbólicos que intervienen en la configuración de la problemática, para lo cual deben considerarse (entre otros aspectos) los elementos que constituyen la cultura emocional del cliente / paciente mexicano, en otras palabras, las emociones y formas de expresión altamente valoradas para recuperar su potencial adaptativo. Elementos que, si son activados de forma pertinente, pueden ayudar al cliente / paciente a comprender las emociones experimentadas y prever sus acciones, y al terapeuta a implementar los métodos y técnicas más convenientes para cambiar estados emocionales problemáticos o experiencias personales no deseadas mediante recursos cognitivos, conductuales, físicos y socioculturales a largo plazo.

En este punto, las PHSC deben ser valoradas y reforzadas en un ambiente cognoscitivo y emocional satisfactorio cuando repercutan en un beneficio emocional del cliente / paciente para ser asimiladas como elementos de su vida. Además, no debe perderse de vista que estas premisas pueden sufrir mutaciones y modificaciones si existen carencias en el repertorio del individuo que le impida digerirlas como elementos de su vida, o bien una negativa de asimilarlas por rebeldía; asimismo, no hay que olvidar los movimientos contraculturales, los cuales pueden ocasionar desorganización cognitiva, falta de disposición o poco respaldo hacia las PHSC. Además, debe tomarse en cuenta que la asimilación de las PHSC no es directa, pues su influencia puede ser frenada por características genéticas o patológicas que limiten su aprendizaje o aceptación.

Otro elemento fundamental es el compromiso que el cliente / paciente adquiere con el proceso terapéutico, que puede alcanzarse mediante tareas o ejercicios desafiantes, aunque no estresantes. El terapeuta, junto con el paciente, debe desvelar la ecuación perfecta entre las fortalezas personales

(para qué soy bueno y qué soy capaz de hacer) y la tarea con la intención de conectar para alcanzar el compromiso (Castro, 2010). El paciente debe asumir la responsabilidad que conlleva el proceso para adquirir hábitos más sanos y efectivos para la resolución de sus problemas. No se trata solo de una adaptación, acomodo o ajuste a la situación, pues no se busca la gratificación de primera mano a partir de suplir las emociones negativas con positivas sino el esfuerzo y el trabajo constante, el cual muchas veces —sobre todo al inicio— no resulta placentero. Se trata de un aprendizaje, reaprendizaje y reconocimiento de las propias capacidades, habilidades y emociones que se poseen, tanto en el plano individual como social y cultural, para hacer frente y solventar la situación o sucesos adversos.

La peculiaridad de la cultura emocional mexicana obliga al desarrollo de nuevos abordajes terapéuticos no solo para las nuevas generaciones sino para las nuevas necesidades y situaciones sociales mediante las cuales se potencia aquello que funciona bien y cambiar o modificar estados emocionales problemáticos o experiencias personales no deseadas mediante recursos cognitivos, conductuales, físicos y socioculturales a largo plazo. La práctica psicoterapéutica debe ir de la mano con la transición cultural, la cual —en el caso de México—, primordialmente para los hombres, supone un choque cultural de independencia, autonomía y esfuerzo por mantener la estructura tradicional en las relaciones de amigos, pareja y familia; un conflicto entre *el querer ser* y *el deber ser* que podría estar afectando su bienestar. Como lo mencionan Rolando Díaz-Loving y colaboradores (2008), los hombres empiezan a romper algunos de los mandatos culturales establecidos desde hace tiempo, aunque el acuerdo con las reglas ya instituidas sigue mediando su satisfacción en diferentes áreas de la vida. En contraparte, la transición cultural de empoderamiento de las mujeres indica que están siendo capaces de manejar de manera eficaz el mandato cultural de la abnegación, pues si bien mantienen algunas tradiciones culturales, también se están permitiendo alcanzar mayor y mejor identidad y autonomía, por lo que la satisfacción de necesidades cognoscitivas y afectivas es menos espinosa (Riquelme, 2013; Velasco, 2015).

La psicoterapia debe centrarse en el funcionamiento psíquico óptimo tanto de personas como grupos o instituciones, corrigiendo el desequilibrio a partir de entender las condiciones, los procesos y mecanismos que llevan a los estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan la vida plena, haciendo

hincapié en la rigurosidad del método (Linley, Harrington & Wood, 2006). El trabajo terapéutico debe dirigirse a que el cliente / paciente tenga una vida con significado, a la búsqueda de sentido, la cual solo puede entenderse en un contexto sociocultural, lo que se ha identificado plenamente en la población mexicana (Rodríguez-Hernández et al, 2017; Rodríguez-Hernández, 2019), para quienes la felicidad se constituye en un propósito, revelado en el goce hedónico, aquel que conlleva emociones positivas como el placer, la comodidad, la diversión, el disfrute y la satisfacción con la vida, pero también de aspectos eudemónicos que hacen que la felicidad para los mexicanos se viva en compañía, que conduce al equilibrio psicológico y sentimientos positivos como el buen humor, la tranquilidad, la vitalidad y la alegría, los cuales reflejan buen funcionamiento psíquico-físico y posibilitan el aprendizaje, la libertad de decisión y los propósitos de la vida.

Finalmente, identificar y comprender las emociones que se experimentan y expresan, para gestionar las fortalezas personales que llevan al desarrollo de emociones sociales y viceversa, resultaría en un trabajo terapéutico mucho más amplio al tomar en cuenta la cultura emocional, que implica una lenta movilidad en donde están fincadas las premisas socioculturales características del mexicano para atender la urgencia nacional de orientar prácticas individuales y colectivas hacia una vida mejor, con felicidad o bienestar.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2005). Premisas histórico-socioculturales de la juventud peruana: obediencia filial y virginidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 81-94.
- Averill, J.R. (1990). Emotions in relation to systems of behavior. En N.L. Stein, B. Leventhal & T. Trabasso (Comps.), *Psychological and Biological Approaches to Emotion*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Castro, S. (2010). Ensayo: psicología positiva: ¿una nueva forma de hacer psicología? *Revista de Psicología UCA*, 6(11), 113-131.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. & Wissing, M. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207. Recuperado de doi:10.1007/s11205-010-9632-5

-
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R., Rivera, S., Velasco, P. & Montero, N. (2008). Las PHSC's a través del tiempo. *La Psicología Social en México*, 12, 421-426.
- Díaz-Loving, R., Rivera, S., Villanueva, T. & Cruz, L. (2011). Las premisas histórico-socioculturales de la familia mexicana: su exploración desde las creencias y las normas. *Revista Mexicana de Investigación Psicológica*, 3(2), 128-142.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Recuperado de doi/10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. Recuperado de doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6
- Eich, E., Kihlstrom, J., Bower, G., Forgas, J. & Niedenthal, P. (2000). *Cognición y emoción*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Enríquez-Rosas, R. (2016). Emociones sociales y transdisciplina: reflexiones sobre una perspectiva teórica para el abordaje de problemas contemporáneos en el campo del bienestar emocional y social. En T. Zohn-Muldoon, E. Gómez-Gómez & R. Enríquez-Rosas (Coords.), *Psicoterapia y problemas actuales. Debates y alternativas* (pp. 57-66). Guadalajara: ITESO.
- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Psychologist*, 91, julio-agosto, 330-335.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Nueva York: Crown Publishers.
- Fridlund, A. (1991). Sociality of solitary smiling: potentiation by an implicit audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 229-240.
- Greenberg, L. & Paivio, S. (2017). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Gregorio-Cipriano, F. & Navarro-Contreras, G. (2017). Premisas socio-culturales en adolescentes bilingües. Diferencias entre los patrones de respuesta al test en Español y en P'urhépecha. *Revista de Educación y Desarrollo*, No.41, 61-70.
- Gordon, S. (1990). Social Structural Effects on Emotion. En T. Kemper (Ed.), *Research Agenda in the Sociology of Emotion* (pp. 149-154). Nueva York: State University of New York Press.

- Kalawski, P. (1998). Alba Emoting: una herramienta para trabajar con las emociones en psicoterapia experiencial. *PSYKHE*, 7(2), 63-74.
- Linley, A., Joseph, A., Harrington, S. & Wood, A. (2006). Positive Psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Páez, D., Fernández, I. & Mayordomo, S. (2000). Alexitimia y cultura. En D. Páez & M. Casullo (Comps.), *Cultura y alexitimia: ¿cómo expresamos aquello que sentimos?* (pp. 51-71). Buenos Aires: Paidós.
- Riquelme, A.M. (2013). Factores psicosociales que afectan la relación de pareja cuando la mujer tiene un crecimiento profesional y económico mayor que el del hombre. Tesis de doctorado. México: Facultad de Psicología-UNAM.
- Rodríguez-Hernández, G. (2018). The eudemonic and hedonic role of happiness in a population with high levels of life satisfaction. *International Journal of Social Psychology*, 34(2), 230-255.
- Rodríguez-Hernández, G., Domínguez-Zacarías, G. & Escoto Ponce de León, J. (2017). Evaluación psicométrica de la escala de felicidad de Lima en una muestra mexicana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-10. Recuperado de <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.epef>
- Rodríguez-Hernández, G., Rodríguez, O. & Gómez, B. (2019). Clima emocional en una muestra de habitantes del Estado de México. En R. Enríquez & O. Sánchez (Coords.), *Las emociones en los procesos pedagógicos y artísticos*. México: ITESO / UNAM.
- Seligman, M. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano.
- Sánchez-Aragón, R. & Díaz-Loving, R. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793-805.
- Velasco, M. (2015). *Una aproximación bio-psico-social-cultural al estudio del bienestar subjetivo en México: un modelo explicativo-predictivo*. Tesis de doctorado. México: UNAM.
- Vittersø, J. (2013). Feelings, meanings and optimal functioning: Some distinctions between hedonic and eudaimonic well-being. En A.

Waterman (Ed.), *The best within us. Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 39–55). Washington, DC: APA.

Waterman, A., Schwartz, S. & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions and happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79. Recuperado de doi:10.1007/s10902-006-9020-7

Zubieta, E., Fernández, I., Vergara, I., Páez, D., Martínez, M. & Candia, L. (1998). Cultura y emoción en América Latina. *Boletín de Psicología*, 61, 65–68.