



Universidad de Buenos Aires

Facultad de Ciencias Sociales

Ciencias de la Comunicación

TESINA DE GRADO

Título: Meditación, estados afectivos y pensamiento: hacia el colapso narratológico

Tesista: Mariano E. Saulig

D.N.I.: 30.226.187

Mail: Saulig.mariano@gmail.com

Tutor: Marcelo E. Babio

Fecha: Octubre de 2014

Saulig, Mariano

Meditación, estados afectivos y pensamiento: hacia el colapso narratológico / Mariano Saulig. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Universidad de Buenos Aires. Carrera Ciencias de la Comunicación, 2016.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-29-1566-1

1. Meditación. 2. Comunicación. I. Título.

CDD 302.23

1. Introducción

La práctica de la meditación ha cobrado importancia en los últimos años. Dicha tendencia se refleja en diferentes ámbitos, por ejemplo, en la cantidad de publicaciones dedicadas al tema, comienza a ser recomendada por los médicos, se eleva la cantidad de practicantes y de personas interesadas en el tema. Dicha tendencia está impulsada por tradiciones como el budismo, por otros grupos pequeños de diversa tradición que la inscriben en proyectos existenciales místicos (aunque bien podría decirse trasconcientes), pero también por diversas corrientes de neurocientíficos y psicólogos. Está claro que el campo de los promotores de la práctica de la meditación es altamente variopinto, ya sea por los diversos tipos de meditación impulsados, como por los órdenes discursivos que los sostienen, variando no solo por tradición sino también por tipo de funcionamiento discursivo, es decir, religioso, laico o científico. A tal punto llega esa diversidad, que un promotor activo de investigaciones es la armada estadounidense.

En el presente trabajo, proponemos un acercamiento a la práctica vinculado a la mirada general que expresan los investigadores pertenecientes al *Mind & Life Institute*. Este instituto fue fundado por el Dalai Lama, R. Adam Engle y por el neurocientista chileno Francisco J. Varela con el objetivo de construir entendimiento científico de la mente para reducir el sufrimiento y promover el bienestar. Según la página de la mencionada institución:

The scientific method relies on empiricism, technology, and third-person ‘objective’ observation and analysis as its tools of examination, but Varela was adamant that well-refined contemplative practices and introspective methods could likewise be used as instruments of investigation. He was convinced that modern science was limiting itself to third-person investigation, that it could greatly benefit by incorporating, where appropriate, first- and second-person observation and analysis into its methodologies¹.

El instituto incluye a figuras prominentes como Matthieu Ricard (Doctor en neurobiología molecular y monje budista), Richard Davidson (Doctor en Psicología por la Universidad de Harvard), Paul Ekman (Doctor en Psicología Clínica por la Universidad Adelphi), Daniel Goleman (Doctor en Psicología por la Universidad de Harvard), Antoine Lutz (Doctor en Ciencia Cognitiva por la Universidad Pierre y Marie Curie, París VI) entre otros; algunas de las áreas de investigación que abarca son la neuroplasticidad, neurobiología de las emociones, inteligencia emocional, vínculo entre cognición y emociones, por solo mencionar algunas.

¹ <http://www.mindandlife.org/> [web en línea] [Consulta 20-10-2014]

Puede que la participación del Dalai Lama en el instituto genere suspicacias, sin embargo, subrayamos por un lado que este conjunto de investigaciones se inscriben en un proyecto científico cuyos desarrollos se atienen al canon de los diversos jurados académicos, y además, que los enfoques desplegados no suponen un velado apoyo a ningún sistema económico, en concreto, no es un proyecto científico reificador del capitalismo. De hecho, más allá de la escasa definición teórico-política que supone decirse meramente marxista, vale recordar como dato de color, que según diversos medios periodísticos, entre ellos CNN, el Dalai Lama meses atrás afirmó: "por lo que se refiere a las creencias sociopolíticas, me considero un marxista...Pero no un leninista" y agregó: "Marx no estaba en contra de la religión o la filosofía religiosa per se, sino en contra de las instituciones religiosas que se aliaron, en tiempos de Marx, con la clase Europea reinante"².

1.1. Objetivo del presente trabajo

A partir de la concepción enactiva de la cognición propuesta por Varela, Thompson y Rosch (1992), así como de los aportes sobre la investigación de la neuroplasticidad y las *Affective Sciences* en general, nos proponemos iniciar la construcción de una perspectiva que nos permita analizar si la práctica de la meditación genera cambios en los <pensamientos actualizados y enactuantes> de los practicantes. Decimos <pensamientos actualizados y enactuantes> momentáneamente, dado que el último paso de este trabajo será proponer el constructo del colapso narratológico para remplazar a la mencionada expresión entre corchetes. Con este proto-constructo provisorio nos referimos a los pensamientos que emergen en un presente como actualización de significados adquiridos previamente por el individuo y que cuentan con la potencialidad de infringir cierta eficacia sobre la vivencia del presente. Sin embargo, antes, debemos indagar la verosimilitud de un conjunto de hipótesis sobre las que dicho planteo se erige. Desde nuestra perspectiva, la práctica de la meditación genera cambios en el estado afectivo general del practicante, así como sobre la regulación emocional, lo que generaría, a su vez, efectos sobre el nivel cognitivo y en consecuencia sobre el tipo de pensamientos actualizados. Remarcamos que la práctica propicia cambios de estado ya que sostenemos que puede haber mutaciones de los pensamientos discursivos sin que en dicho proceso medie la inter-discursividad.

En este sentido, inicialmente nos proponemos repasar resultados y enfoques de diversas líneas de investigación que nos permiten señalar la existencia de cierta verosimilitud de las siguientes hipótesis de mitad de camino:

² <http://mexico.cnn.com/mundo/2011/06/14/soy-marxista-dice-el-dalai-lama-y-detona-la-sorpresa-de-su-auditorio>
[web en línea] [Consulta 20-10-2014]

- a) La práctica de la meditación genera cambios de estado. (Para eso repasaremos estudios enmarcados en la investigación sobre la neuroplasticidad y de los efectos de la meditación sobre el estado afectivo)
- b) Los estados afectivos y las emociones influyen sobre la cognición (Para esto repasaremos diversas líneas de investigación vinculadas a las *Affective Sciences*).

Por último, delinearemos los primeros esbozos del postulado del colapso narratológico con el objetivo de preparar futuras investigaciones empíricas.

1.2. Alcance de este trabajo

Esta tesina se plantea indagar investigaciones y teorías relacionadas a las problemáticas señaladas con el objetivo de preparar el terreno para futuras investigaciones empíricas por lo que solo repasaremos las corrientes que nos parecen que tienen afinidad con nuestro planteo. Eventualmente pueden emerger contradicciones epistemológicas entre los tipos de construcción de conocimiento utilizados por las diferentes líneas de indagación, ya sea en materia teórica, técnica o metodológica, no nos ocuparemos en reparar dichas tensiones debido a que no pretendemos terminar este trabajo con la constitución de un objeto concreto, sino delinear el camino al mismo.

2. Estado del arte

Dado que esta tesina en gran medida se ocupa de revistar líneas de investigación que aportan cierto apoyo al planteo teórico que tenemos como objetivo proponer, en esta sección, solo mencionaremos algunas estrategias de trabajo e indagaciones que apoyan nuestro planteo pero que no están en la órbita del *Mind & Life Institute*. En consecuencia, señalaremos tres desarrollos teóricos que indican un cierto espacio de auto-constitución del individuo mediante la práctica, revistaremos tan solo temáticamente algunas de las líneas de indagación existentes en el campo de investigación sobre comunicación y emoción, y por último, analizaremos brevemente los puntos de contacto que tiene el presente trabajo con cuatro tesinas de la carrera (la elección de las mismas no es arbitraria, sino que no encontramos vínculos con otras).

2.1. Foucault y Sloterdijk: dos pensadores de la auto-constitución del individuo mediante la práctica

2.1.1. Foucault

El filósofo francés le presta atención a la dimensión de la práctica como espacio de auto-

constitución en la última parte de su obra. En este sentido, en los seminarios que el autor desarrolló en la Universidad de Vermont en 1982, que fueron publicados bajo el título “Tecnologías del yo”, inscribe a esta problemática en el seno de su proyecto global de investigación que, según el mismo, persiguió el objetivo de dar cuenta de las diferentes maneras con las que los hombres han desarrollado un saber acerca de sí mismos que incluyen cuatro tipos de tecnologías: tecnologías de producción, tecnologías de sistemas signos, tecnologías de poder y tecnologías del yo (Foucault, 1990:48). A estas últimas, de particular interés para nuestro trabajo, las define como:

[aquellas que] permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (Foucault, 1990:48).

A estas prácticas no las analiza abstractamente, sino en el seno de un tipo particular de dominación, que incluye la adquisición tanto de habilidades como de actitudes. En este sentido, el autor traza una historia de la evolución de las tecnologías del yo. Por ejemplo, parte de los diálogos socráticos que retoma Platón para subrayar la importancia que tenía en aquél entonces la idea de “cuídate a ti mismo” y propone que posteriormente fue subestimada por la tradición occidental debido a que ésta heredó, de la tradición cristiana, la centralidad de la “renuncia de sí”.

El tipo de prácticas que Foucault incluye dentro de las tecnologías del yo varía según las distintas tradiciones pero en ningún caso se refiere expresamente a alguna práctica similar a lo que hoy conocemos como meditación. Cuando el autor diserta sobre la <meditación> se refiere a prácticas que formaban parte de la *askesis* estoica o a las vinculadas con lo que el autor denomina “sentido contemporáneo”. En el primer caso, <meditación> proviene del griego *melete* traducido como *meditatio* en la traducción latina.

Melete es el trabajo que uno ha realizado con el fin de preparar un discurso o una improvisación pensando en términos y en argumentos que sean útiles...está compuesta de respuestas memorizadas y de la reactivación de estas respuestas... Uno juzga el razonamiento que utilizaría en un ejercicio imaginario para examinar un acto o un acontecimiento. (Foucault, 1990:74, ver también Foucault, 2011:338)

Cuando se refiere al “sentido contemporáneo” lo define como: “...intento de pensar con una intensidad particular en algo, sin profundizar su sentido; o bien, dejar que el pensamiento se despliegue en un orden más o menos regulado a partir de la cosa en la cual se piensa” (Foucault, 2011:338). Ninguno de estos sentidos se vincula al tipo de prácticas que analizaremos en este trabajo y que son aunadas bajo el significante <meditación>. Veremos que hay muchos tipos

distintos de prácticas aunque todas comparten un rasgo en común: en vez de dejar correr libremente al flujo de pensamientos, procuran suspenderlos. Si bien las <meditaciones> que nos incumben no fueron trabajadas por Foucault, nos importa recalcar el aporte conceptual del autor debido a que éstas de todos modos pueden ser inscriptas, dada la definición, dentro del conjunto de las tecnologías del yo que propone el autor.

2.1.2. Sloterdijk

El filósofo alemán también desarrolla una perspectiva que se ocupa de pensar la dimensión auto-constitutiva del ejercitante mediante la práctica. El autor postula la antropotecnología general que supone pensar al hombre como un ser inserto en un conjunto de disciplinas, tanto involuntarias como voluntarias: “ser hombre significaría existir dentro de un espacio curvado, donde las acciones repercuten en el propio agente...” (Sloterdijk, 2012:147).

Las disciplinas en esta perspectiva se desarrollan en función de optimizar el estado inmunológico. Esto es central en el pensamiento de Sloterdijk dado que su objetivo es conservar la ilustración en oposición a las opiniones que afirman el establecimiento paulatino de un estado de cosas post-secular. En consecuencia, el autor se apoya en los descubrimientos que alcanzó la biología de fines del siglo XIX sobre los sistemas inmunológicos.

Desde entonces nada puede seguir siendo como era en las ciencias que versan sobre las entidades integrales -los organismos animales, las especies, <<las sociedades>>, las culturas-, sólo con titubeos se ha empezado a entender que los llamados sistemas se convierten propiamente en sistemas, los seres vivos en seres vivos o las culturas en culturas gracias precisamente a dispositivos de carácter inmunológico. (Sloterdijk, 2012:21)

En el hombre, el autor encuentra tres tipos de sistemas inmunitarios que trabajan superpuestos y de modo cooperativo: el biológico, las prácticas socio-inmunitarias (prácticas jurídicas, solidarias y militares) y las psico-inmunológicas con las que los hombres sobrellevan su vulnerabilidad ante el destino y la muerte. Prosiguiendo en esta dirección define a las antropotécnicas como: “los procedimientos de ejercitación, físicos y mentales, con los que los hombres de las culturas más dispares han intentado optimizar su estado inmunológico frente a los vagos riesgos de la vida y las agudas certezas de la muerte” (Sloterdijk, 2012:24).

Por otra parte, el acento de la práctica lleva al autor a subrayar la posibilidad de la ascensión, es decir, de la elevación de las capacidades. En este sentido, critica la utilización del concepto de *habitus* que emplea Bourdieu porque solo repara en el condicionamiento generador que suscita la

experiencia de vida en una clase particular sin dejarle espacio a las configuraciones efectivas que sufre el sujeto mediante el ejercicio, el entrenamiento y la habituación. Según Sloterdijk, Bourdieu recortó a consciencia la amplitud conceptual que el concepto tenía en Tomás de Aquino y en Aristóteles (respecto del concepto de hexis) quienes vinculaban estos postulados a una antropología aretológica (Sloterdijk, 2012:238). Esto es de particular interés para nuestro trabajo, porque supone la existencia de una dimensión en la que el individuo, debido a la puesta en marcha de prácticas, puede modificar o afectar su constitución y por ende sus potencialidades, y en consecuencia puede cambiar el tipo de interacción que tiene con la sociedad concreta en la que está inmerso.

2.2. El Neuroconstructivismo y la inclusión de la práctica como constituyente

El Neuroconstructivismo es un marco teórico que vincula al desarrollo cognitivo con las representaciones neurales o patrones de activación neural. Para ello estudia cómo se generan las modificaciones en las estructuras neurales subyacentes a los patrones antes mencionados. Esta corriente también concibe a la dimensión de la práctica (en la forma de experiencia) como constituyente, en parte, del desarrollo cognitivo. Además concuerda con nuestra orientación enactiva dado que tanto la acción activa del individuo como el ambiente juegan un rol en el tipo de desarrollo configurado.

Esta línea de investigación parte del supuesto de que el cerebro está en desarrollo, es decir, en mutación, a partir principalmente de la generación de nuevos circuitos y la eliminación de otros. Estos cambios se generan por modificaciones que ocurren en la estructura neural debido a la experiencia con el contexto, entendiendo al contexto en todo nivel: desde el nivel celular, pasando por el cuerpo hasta el ambiente externo. En este sentido, los cambios que propicia la experiencia ocurren sobre el sistema cerebral efectivamente existente en el organismo que vivencia la experiencia, el cual, a su vez, restringe el tipo de experiencias que el organismo puede vivenciar. En consecuencia, el desarrollo cognitivo se da debido a la interacción entre un sistema cerebral y su experiencia con el ambiente.

2.2.1. Fuentes teóricas

Para proponer esta mirada, según Wersternmann y sus colegas (2007), el Neuroconstructivismo integra diferentes perspectivas del cerebro y del desarrollo cognitivo. De la Epigénesis probabilística toma el estudio de la interacción entre experiencia y expresión genética, del constructivismo neural, la elaboración experiencia-dependiente de estructuras neurales a

pequeña escala; de la perspectiva de la “especialización interactiva”, toma las investigaciones sobre el rol de las interacciones entre las diferentes regiones cerebrales en el desarrollo funcional del cerebro; de la perspectiva del contexto corporal (embodiment), la atención al rol del cuerpo en el desarrollo cognitivo; de Piaget toma el señalamiento de que la adquisición de conocimiento es de carácter proactivo e integra también enfoques dedicados al estudio de la influencia del ambiente social en los niños.

En línea con estas fuentes teóricas, este marco de trabajo propone 5 tipos de constricciones al desarrollo cognitivo que incluyen superficies susceptibles de ser modificadas por la experiencia.

-A nivel celular, debido a la influencia de la epigenética, el Neuroconstructivismo se separa de la mirada tradicional sobre el funcionamiento genético. Esta perspectiva supone que el desarrollo genético es producto de la expresión paulatina de la información contenida en el gen, en cambio la epigenética sostiene que dicho proceso no se limita a un programa predeterminado, sino que también es regulado por señales del ambiente interno y externo. La interacción entre ambiente y constricción, en este caso, compromete a los genes efectivamente existentes en un sistema cerebral y al ambiente interno y externo efectivamente existentes.

-Ambiente celular (encellment): El desarrollo de cada neurona está constreñido por el ambiente celular que la rodea.

-Ambiente cerebral (embrainment): el desarrollo de cada región funcional del cerebro se co-desarrolla con otras regiones cerebrales.

-Ambiente corporal (embodiment): el cuerpo influye al desarrollo del sistema cerebral a partir de dos vías, por un lado, el aparato sensorio le provee al cerebro los inputs que disparan patrones neurales, por lo que, el tipo particular de condición que tiene el aparato sensorio de un cuerpo activa diversos patrones neurales; por otra parte, también es el medio para manipular el ambiente (carácter pro-activo de la adquisición del conocimiento), lo cual genera nuevos inputs sensorios y nuevas experiencias.

-Ambiente social (ensocialment): El carácter constrictivo que genera el ambiente específico en el que interactúa el individuo se expresa a partir de la emergencia de los patrones neurales que motiva, de esta manera, el ambiente social restringe las posibles experiencias del individuo. Estas constricciones son principalmente de carácter físico pero incluyen también, por ejemplo, a la relación entre el niño y quién le brinda atención.

Por otra parte, el Neuroconstructivismo permite estudiar, bajo la misma conceptualización, tanto a los individuos que experimentan un desarrollo cognitivo dentro del marco de variaciones que se definen como “normales”, como a quienes vivencian un desarrollo “anormal”, y también permite la indagación de niños y adultos por igual. Esto debido a que la diferencia entre el

desarrollo “normal” y el “anormal” debe ser trabajada como igualmente influenciada por el ambiente, con la diferencia de que las constricciones que median en la relación son diferentes, lo cual conduce a trayectorias de desarrollo disímiles. Respecto de la investigación en adultos y niños, el Neuroconstructivismo plantea que los primeros deben ser estudiados también como cerebros en desarrollo, aunque atendiendo a que la estabilidad del sistema cerebral es mayor a la que se encuentra en los niños.

2.3. Investigaciones sobre comunicación y emoción

Según Döverling y sus colegas (2011), la investigación sobre medios masivos y emociones está signada por el carácter necesariamente interdisciplinario y la amplia variedad de enfoques en torno a las emociones. Éstos incluyen debates respecto del carácter ontológico de las mismas, del desencadenamiento y provocación de estados de ánimo, sobre la expresión y construcción socio-cultural de emociones e incluso acerca de la diversa utilización del mismo concepto, que en algunos casos refiere a un estado particular y en otros a una amplia gama de estados. Mencionamos temáticamente estos trabajos con el fin de señalar que la decisión de pensar desde la comunicación social basándose en perspectivas afectivas no es una novedad solitaria arriesgada en este trabajo, sino que ya existe un campo establecido en torno a la problemática. Según nuestro conocimiento, estos enfoques han permeado escasamente al campo local de la comunicación.

Algunas de las áreas de investigación son:

[1] La experiencia de emociones vinculada a los medios masivos

[a] Dolf Zillmann (2011) reflexiona en torno a la problemática de que eventos, que se conoce que no son reales, generan emociones reales, y desarrolla una conceptualización en torno a la reactividad emocional.

[b] Robin L. Nabi, Jiyeon So, y Abby Prestin (2011) introducen el concepto de *media-based emotional coping* para analizar tanto los beneficios como los problemas emocionales que puede generar el consumo de medios.

[c] Mary Beth Oliver y Julia K. Woolley (2011) reflexionan y proponen respuestas respecto de la limitación que tienen las líneas de investigación hedonistas para dar cuenta de cómo la audiencia puede derivar gratificaciones del consumo de productos que aparentemente generan emociones negativas.

[d] Arthur A. Raney (2011) analiza como los juicios morales y las emociones afectan la valoración de personajes mediáticos.

[2] La comunicación masiva, política, persuasión y emociones públicas

[a] R. Buck y S. Renfro Powers (2011) proponen, en base a la aportación de diversos campos, otra manera de analizar a la aldea global planteada por McLuhan, afirman que la génesis de esta se basa en la capacidad que tienen los medios electrónicos de promover, mediante el *mirror-neuron system*, comunicación emocional espontánea a escala global. Para los autores, el poder emocional de los medios deriva de su capacidad para desarrollar comunicación espontánea que vincula emocionalmente a los seres humanos con otros, para bien o para mal.

[b] Erik P. Bucy (2011) analiza cómo la comunicación no verbal y las emociones que demuestran los políticos pueden afectar a la evaluación que los ciudadanos hacen de ellos.

[c] Mervi Pantti (2011) indaga el sesgo emocional que contienen las noticias sobre catástrofes junto a las consecuencias políticas que pueden derivarse.

[d] Monique M. Turner (2011) reflexiona sobre la influencia de las emociones en la comunicación persuasiva.

[e] David L. Altheide (2011) explora el vínculo de la creación de emociones de miedo y la instauración de políticas de miedo.

[3] Las emociones más allá de los mensajes

[a] B.H. Detenber y A. Lang (2011) indagan la importancia de la forma y la presentación sobre la amplitud y la dirección de las reacciones emocionales de la audiencia.

[b] Dagmar C. Unz (2011) analiza los efectos de la edición sobre el consumo de noticias debido a la estimulación de emociones.

[c] Marion G. Müller y Arvid Kappas (2011) estudian cómo las imágenes generan emociones a partir de las aportaciones de la psicología y de las investigaciones sobre comunicación visual.

[d] Gerald C. Cupchik (2011) analiza el trasfondo teórico que subyace a los enfoques *reactive mode* y *reflective mode* sobre la selección de programas por parte de los espectadores.

2.4. Tesinas de la carrera

Hay 4 tesinas que tienen cierto vínculo con las problemáticas que incumben al presente trabajo:

[1] Javier García Moritán (2007, tesina N°1883, tutor: Esteban Ierardo) propone un proyecto de autonomía humana, tanto individual como colectiva, basado en lo que denomina “la santidad”, que supone el desarrollo de una vida auténtica en la que los hombres alcanzan coherencia con *aquello que es*. El autor define al “santo” como a un sujeto que intuye una verdad y da su vida por alcanzarla, verdad en la que podría dar con su sí-mismo. En ésta se supone que el sujeto encuentra

que la donación, en el sentido de servicio, es la mayor realización. De este modo, según García Moritán, al conocer la primacía del bien común sobre el egoísmo, el sujeto podrá embarcarse en un proyecto de autonomía real.

El autor adscribe esta proposición a una fenomenología de la religión, no centrada en probar la existencia de Dios, sino en la situación existencial del individuo que se cuestiona por el Ser y que ocasionalmente encuentra, en lo trascendente, la respuesta a sus intrigas. Este sujeto está manido de un espíritu que se constituye como núcleo del yo pensante. En esta dirección, realiza una crítica técnica de la modernidad y de la comunicación moderna por centrarse en la racionalidad y olvidar la importancia de dicha faceta central del individuo humano, además analiza el lugar de Dios y de la espiritualidad en el pensamiento de Freud, Marx y Nietzsche a los que denomina “filósofos de la sospecha”. Como ejemplo de la lectura que hace de los mencionados pensadores, podemos señalar la cita de Jaspers sobre Freud que presenta en su trabajo: “Freud ve, algunas veces, con extraordinaria justicia lo que ocurre con la represión de la sexualidad. Pero ni se pregunta lo que ocurre con la represión del espíritu” (citado en García Moritán, 2007). Es decir, la crítica realizada se propone señalar el tipo de abordaje de las problemáticas indicadas pero sin plantear una ruptura total con los postulados de los autores.

Esta tesina se vincula con el presente trabajo en dos aspectos, por un lado porque crítica la centralidad despótica de la razón sin plantear la necesidad de renunciar a ella y porque sus postulados están relacionados en buena medida con el tipo de discursividad que suele estar adjuntado a las prácticas que nos proponemos analizar. Respecto de la primera temática, nosotros también nos proponemos trabajar con una idea de razón corrida de su sitio exclusivo debido a que analizaremos como los estados afectivos la condicionan y como el trabajo mediante prácticas, por ejemplo la meditación, puede alterar a los mencionados estados sin necesidad de accionar discursivamente sobre la razón. Respecto de la segunda temática, nosotros nos proponemos no tomar en cuenta la inscripción discursiva para ocuparnos de la eficacia de las prácticas.

[2] La tesina de Flavia Gurevich (2009, tesina N°2276, tutor: Santiago Castellano) se relaciona al presente trabajo debido a que toma como objeto al Yoga, práctica vinculada a la meditación. De nuestro conocimiento, es la única que se ocupa de la importancia comunicacional directa de una práctica de este tipo, es decir, que se enfoca en los efectos de la práctica misma. Sin embargo, lo hace en el seno de una propuesta muy diferente, dado que el propósito del trabajo es dar cuenta de como la práctica del Yoga en las empresas puede ayudar al cumplimiento de los objetivos de la comunicación interna, particularmente en instituciones que afrontan cambios significativos. En este sentido, parte de la argumentación de la mencionada tesina se ocupa de detallar los efectos que tiene la práctica sobre el ejercitante.

[3] El estudio de Mariana Piccinini y María Torreche (2010, tesina N°2479, tutor: Daniel Mundo) se relaciona con esta tesina debido a que trabajan, aunque desde otra perspectiva, con el concepto de neuroplasticidad. De nuestro conocimiento, es la única tesina que aborda esta problemática. Las autoras la analizan en el seno de una extensa investigación sobre el marketing de la memoria que indaga las representaciones de memoria expresadas en productos publicitados como optimizadores del rendimiento mental y en noticias y cursos que ofrecen entrenamientos para mejorar la memoria (p.e. ILVEM y Klix Fitness). En este sentido, en los análisis realizados la neuroplasticidad es trabajada como creencia y no como principio científico. En cambio, en nuestro trabajo, la neuroplasticidad será tomada como *hecho*, en consecuencia, como principio que articula el efecto de la práctica sobre los ejercitantes.

[4] Alejo Pérez Acebedo (2013, tesina N°3184, tutor: Marcelo Babio) realiza un detallado análisis de la estructuración de la formación espiritualidad-práctica en base a un corpus compuesto por materiales de la revista “Un mundo mejor” de Claudio María Domínguez. El autor plantea que dicha formación se basa en un monismo “pan-espiritual” que clausura la experiencia humana y genera una suerte de actitud acrítica ante el mundo dado que en consecuencia es solidaria con la reproducción de las condiciones de producción-existencia del capitalismo. Compartimos en general estas críticas respecto de los productos del mencionado Domínguez, de hecho los planteos cobran verosimilitud con solo recordar que el conductor televisivo daba charlas sobre la espiritualidad práctica en el shopping Unicenter con el auspicio de Mercedes Benz. Sin embargo, creemos que no necesariamente, a diferencia de Pérez Acebedo, dicha crítica pueda generalizarse a todas las discursividades vinculadas a la espiritualidad-práctica ni que por regla la espiritualidad-práctica como práctica (y no como formación discursiva) suponga un apoyo al estadio actual del sistema capitalista. Dicho análisis excede a este trabajo aunque sin duda señala interesantes líneas de investigación. En este sentido, como ya hemos señalado anteriormente, nuestro enfoque se diferencia del antes citado (sin que por eso afirmemos la invalidez de los análisis discursivos sobre el espiritualismo) debido a que postulamos partir desde los efectos de la práctica.

3. Perspectiva teórica

3.1. Enfoque enactivo

La proposición del enfoque enactivo postulada por Varela y sus colegas (1992) parte de la crítica y necesidad de distanciamiento de las teorías cognitivas que se basan en la idea de representación. En este sentido, los autores procuran ubicar su pensamiento entre la posición

objetivista y la subjetivista. Para argumentar su posición se apoyan, por ejemplo, en las investigaciones sobre percepción de colores.

Contrariamente a la perspectiva objetivista, las categorías de color son *experienciales*, contrariamente a la perspectiva subjetivista, las categorías de color pertenecen a *nuestro mundo biológico y cultural compartido*... el mundo y quien lo percibe, *se definen recíprocamente*... este énfasis en la mutua definición nos permite buscar una vía media entre el Escila de la cognición como recuperación de un mundo externo pre-dado (realismo) y el Caribdis de la cognición como proyección de un mundo interno pre-dado (idealismo). Ambos extremos se basan en el concepto central de representación: en el primer caso la representación se usa para recobrar lo externo; en el segundo se usa para proyectar lo interno (Varela et al.,1992:202).

Esta perspectiva se apoya en el planteo *postdarwinista* de la evolución por deriva natural que también proponen los autores. Este enfoque supone, en base a diversa evidencia empírica del campo de la biología, que la evolución es una red que incluye un repertorio de configuraciones auto-organizativas. Estas configuraciones generan cambios en forma de trayectorias viables mediante el acoplamiento estructural con un ámbito. La clave de esta perspectiva es que dichos cambios no se expresan como la emergencia de la única opción posible (óptima) sino que es resultado de la interacción de múltiples subredes de repertorios auto-organizados. En este sentido, se reemplaza la oposición de los factores causales internos y externos por una relación de complicación entre el organismo y el ámbito (Varela et al.,1992:229). Esto tiene su correlato en el planteo enactivo de la cognición porque el abandono de la idea de representación se consagra con el supuesto de que las aptitudes cognitivas están inextricablemente eslabonadas con historias vividas y en consecuencia, el proceso cognitivo, en vez de representar un mundo pre-dado, enactúa un mundo en el sentido de que lo hace emerger mediante un acoplamiento corporal viable. Esto significa que la única restricción que tiene salvar es que debe conservar su unidad, pero dicha restricción puede ser superada de diversas maneras. De esta manera, “la cognición depende de las experiencias originadas en la posesión de un cuerpo con diversas aptitudes sensorio-motrices” (Varela et al., 1992:203).

Por último, los autores señalan que el enfoque enactivo supone que los actos del sistema siempre se dirigen hacia *situaciones* que aún no están en acto, dado que la cognición corporizada plantea tanto los problemas como las soluciones. De esta manera Varela desliza una intencionalidad de doble funcionamiento que toma de Searle, ésta forma parte del impulso que designa como el sistema interpreta el modo de ser del mundo, y por otro moviliza también la evaluación respecto de si el mundo satisface o deja de satisfacer dicha interpretación (Varela et al., 1992:239).

3.2. Cierta eficacia

A lo largo de este trabajo, en línea con el enfoque enactivo, usaremos la expresión cierta eficacia para describir el tipo de influencia tanto de la práctica de algún ejercicio o de los estados afectivos sobre la consciencia. Decimos cierta eficacia porque no procuramos desestimar ningún tipo de influencia, entre ellas a las determinaciones de tipo sociohistóricas que comprenden relaciones con discursos, instituciones, relaciones de producción, etc. Planteamos, en cambio, que junto a esta constelación de determinaciones que se interrelacionan de modo co-determinativo, las prácticas y los estados afectivos también tienen cierta eficacia, es decir, que participan de la constitución de la vivencia del mundo realmente existente. Es decir, no procuramos delinear una monodeterminación afectiva sino que pretendemos señalar la necesidad de considerar también a esas dimensiones.

3.3. Dialéctica individuo-ambiente

La reflexión implícita sobre las prácticas así como los planteos teóricos que realizaremos en este trabajo son solidarios del señalamiento de una dimensión constituyente que proviene del individuo, pero no porque suponga la existencia des-socializada del mismo, sino porque lo inscribe en el marco de una dialéctica ambiente-individuo, en la que lo social se hace cuerpo. Hablamos de individuo debido a que éste posee tanto un cuerpo propio como un sistema cerebral propio desarrollados como consecuencia de la interacción entre la dinámica de la experiencia y de la base genética que lo disponen de un modo particular, distinto a los demás, ante un evento concreto. En este sentido, la vivencia del evento concreto no se desenvuelve exclusivamente debido a caracteres del evento, sino que la aportación del individuo hace emerger de un modo particular al evento en función de sus características.

Está claro que la experiencia de un individuo está fuertemente caracterizada por la localización que inducen las relaciones sociales de producción, pero *fuertemente* no es *completamente*, debido a que hay un espacio de auto-determinación por parte del individuo que remite a las prácticas que lleva a cabo en sus tiempos libres. De más está decir que el tiempo libre está sesgado por las relaciones sociales de producción, pero las prácticas que desarrolla el individuo en su tiempo de ocio, por más pequeño que sea, también tienen cierta eficacia sobre el desarrollo de su cuerpo y su sistema cerebral, y por ende, sobre la aportación constituyente en el seno de la dialéctica ambiente-individuo. En este sentido, las prácticas o los ejercicios en general, sean

realizados en los tiempos de producción o fuera de los mismos, constituyen, al menos en parte, al individuo real viviente (*wirklichen lebendigen Individuen*) que debe cumplir la primera tarea histórica de reproducir su existencia (Marx, 1958:27[1837]). Es decir, a la luz de la dialéctica ambiente-individuo, ese individuo real viviente marxiano no solo posee necesidades de orden homeostáticas que debe subsanar en el seno de una socialización socio-histórica concreta, también tiene un cuerpo con disponibilidades, un sistema cerebral neuroplástico y un estado anímico que tienen cierta eficacia sobre la puesta en marcha de la reproducción de su existencia. En otras palabras: el cuidado de sí es parte de la historia.

3.4. Prácticas e inscripción en discursividades

La dialéctica ambiente-individuo supone la eficacia activa de las prácticas sobre el individuo que actúa sobre un ambiente (natural y social) realmente existente. Esto no implica que en lo cotidiano las prácticas meditativas puedan estar inscritas en discursividades que plantean supuestos diferentes (p.e. Pérez Acebedo, 2013), sin embargo, desde nuestra perspectiva, hay que separar analíticamente a los ejercicios de las inscripciones. En este sentido, los ejercicios son *reales* dado que la práctica de los mismos genera una afectación del <estado somato-anímico> que trasciende a la que también genera la discursividad. Es decir, el mismo ejercicio practicado con la misma exacta performance genera la misma afectación sin importar la discursividad de inscripción, lo cual no supone desconocerle eficacia a la discursividad en lo que refiere a la constitución de la conciencia del individuo.

3.5. Estado somato-anímico

Por estado somato-anímico entendemos al estado corporal-anímico que expresa un individuo en el presente enactuante. Dicho cuerpo está manido de disponibilidades e incluye un cerebro con un sistema cerebral particular y una funcionalidad particular y está en un estado anímico general también particular que afecta a la activación de las disponibilidades de dicho cuerpo-cerebro. Posiblemente muchas dimensiones de este estar anímico concreto no sean pasibles de señalización empírica, aunque sí pueden encontrarse algunas huellas mediante la utilización de técnicas vinculadas a las neurociencias. Varela y sus colegas utilizan la expresión sensorio-motriz, nosotros preferimos somato-anímico para subrayar el carácter activador de lo anímico sobre el funcionamiento posible de un cuerpo.

4. La meditación y sus efectos sobre los estados afectivos

4.1. La meditación como objeto de estudio para las neurociencias

El recorrido de nuestra reflexión nos obliga a detenernos en una de las hipótesis, necesarias, de mitad de camino: la práctica de la meditación no es inocua, sino que genera alteraciones en el individuo-ejercitador, entre ellas, genera modificaciones de los estados afectivos y de la susceptibilidad de emergencia de los mismos. Para dar cuenta de la veracidad o la verosimilitud de dicha hipótesis usaremos la evidencia empírica construida por líneas de investigación vinculadas a las neurociencias.

4.1.1. Conceptualización de la meditación

Las investigaciones que citaremos en este trabajo postulan a la meditación como ejercicio de entrenamiento mental, con efectos neuroplásticos que, en lo fundamental, no difieren de otras formas de adquisición de habilidades (Lutz, Dunne & Davidson, 2007).

En este sentido, el uso habitual de la palabra meditación conlleva la dificultad de que engloba a una amplia gama de prácticas con notorias divergencias entre sí. Por ejemplo, bajo el mismo significante pueden señalarse ejercicios que incluyen movimiento corporal como otros basados en la quietud, meditaciones enfocadas en un objeto o meditaciones sin objeto, entre otras variabilidades. Dado que las investigaciones del campo de las neurociencias procuran estudiar los circuitos neurales vinculados a cada práctica específica, la construcción de objetos debe ser minuciosa a la hora de caracterizar la especificidad de cada tipo de meditación ya que éstas pueden vincularse con diferentes circuitos neurales.

Por lo tanto, para elaborar un concepto de meditación operacional, Lutz y sus colegas aconsejan utilizar un cuestionario de 5 ejes que permite especificar el tipo de ejercitación estudiada: (1) grado relativo de estabilidad y claridad apropiado para la práctica, (2) modalidad intencional (inclusión o no de objetos), (3) técnicas empleadas, (4) efectos esperados de la meditación durante la ejecución y (5) los efectos que se esperan, una vez terminado el ejercicio (Lutz et al., 2007). En función de las necesidades de nuestro trabajo, si bien nos parece importante atender al conjunto de las dimensiones mencionadas, la más significativa de éstas remite a los efectos esperados durante la ejecución. Todas las prácticas que incluimos bajo la rúbrica de meditación tienen en común que procuran detener el libre flujo de pensamientos.

Por otra parte, vale aclarar que los mencionados neurocientistas, para postular

investigaciones, abren diálogos con las tradiciones, principalmente con el budismo, para obtener de las mismas material que pueda señalar caminos de investigación, con la precaución de solo atender a lo que es susceptible de ser explorado desde la perspectiva de las neurociencias. En este sentido, Lutz y sus colegas toman de la tradición tres características de las prácticas meditativas: cada práctica induce distintos y predecibles estados, los estados inducidos tienen efectos predecibles tanto en el cuerpo como en la mente, las prácticas son graduales en el sentido de que la habilidad para lograr el estado buscado se intensifica con el tiempo (Lutz et al., 2007).

4.1.2. El cerebro como superficie de afectación

El repaso de los diversos informes de investigación viene a cuenta de marcar una posible superficie de afectación de la práctica meditativa, dado que si caminamos tras la pista de que la práctica de la meditación genera alteraciones en los pensamientos discursivos que experimentan los individuos-ejercitantes, debemos dar cuenta de alguna transformación que posteriormente pueda ser vinculada teóricamente con los mismos. Hablamos de superficie de afectación porque si nos ceñimos a los distintas discursividades vinculadas a la práctica, los potenciales efectos de la meditación son múltiples y muchos de ellos, de orden místico. Nada de eso nos interesa aquí dado que esos potenciales efectos son inasibles para las metodologías y técnicas disponibles, al menos, en la actualidad; las “huellas” que buscamos son absolutamente *laicas*, lo que en realidad quiere decir: epistémicas (Foucault, 1966).

4.1.3. Marco epistemológico de inscripción

Las investigaciones y la producción teórica que se realiza bajo el englobador título de neurociencias tiene un carácter variopinto que no solo mezcla diversas disciplinas sino incluso diferentes marcos teóricos. El material teórico y empírico vinculado a dicho campo que utilizaremos en este trabajo está vinculado a los marcos teóricos de las *Affective Sciences* y la neuroplasticidad.

4.2. Affective Sciences

Según el *Handbook of Affective Sciences* (Davidson et al., 2003), bajo esta rúbrica se pretende aunar a un conjunto de prácticas científicas que tienen como objeto a los fenómenos afectivos, que incluyen investigaciones sobre la emoción, sentimientos, talente (mood), actitudes, estilo afectivo y temperamento desde diversos enfoques y disciplinas; por ejemplo, incluye a los

estudios de los mecanismos neurales subyacentes al procesamiento emocional, investigaciones sobre el rol genético respecto de la afectividad, vínculos entre la cognición y la afectividad, estudios sobre la influencia de la cultura sobre los distintos componentes de la emoción, entre otros.

Las *Affective Sciences* son presentadas como interdisciplinarias, abiertas a la reflexión y a las investigaciones provenientes de diversos campos, entre ellos, las Ciencias Sociales. Si bien es evidente que el impulso inicial, tanto en términos teóricos como ejecutivos, proviene de investigadores pertenecientes a las Neurociencias, hay que destacar que al menos en términos programáticos (la práctica científica puede conllevar consecuencias epistemológicas que generen una subsunción en los hechos), esta corriente no intenta subsumir al resto de las prácticas científicas al reinado de las Neurociencias, sino que se manifiesta abierta e incluso necesitada del diálogo con otros campos de saber. Por ejemplo, Damasio afirma:

No intento reducir los fenómenos sociales a fenómenos biológicos, sino más bien exponer su vigorosa interconexión. Debería estar claro que si bien cultura y civilización surgen del comportamiento de individuos biológicos, las conductas fueron engendradas por un colectivo de individuos en interacción al interior de entornos específicos. Ni cultura ni civilización pudieron nacer de sujetos aislados, y por ello es imposible reducir las a mecanismos biológicos y aún menos a un subconjunto de especificaciones genéticas. Su intelección requiere no sólo de biología y neurobiología generales, sino también la aplicación de las metodologías de las Ciencias Sociales. (Damasio A., 1999:148[1994])

Desde la perspectiva de las Ciencias Sociales, seguramente una de las primeras aversiones que pueden aparecer respecto de este tipo de programas de investigación están vinculadas a los modelos de sociedad que pueden estar latentes detrás de los supuestos de investigación. En nuestra opinión, las *Affective Sciences* armonizan con nuestro planteo de la dialéctica ambiente-individuo.

Por otra parte, una característica central de este conjunto de prácticas científicas es que rompen con la postura clásica de que las emociones rivalizan sino impiden la cognición. En este sentido, en las *Affective Sciences* hay un creciente tendencia a estudiar la interacción entre cognición y emoción con el objetivo de comprender aspectos fundamentales de la memoria, los juicios, toma de decisiones, resolución de problemas y conductas sociales y emocionales (Scherer, 2003).

En función del presente trabajo, es de principal interés retomar las definiciones operacionales que Davidson y sus colegas (2003) establecen de los conceptos mencionados anteriormente dado que éstos configuran los objetos de las investigaciones que citamos como apoyo empírico de los efectos de la práctica de la meditación. En este sentido, desde las *Affective Sciences*, éstos son definidos de la siguiente manera:

- Emoción (emotion): “...refers to a relatively brief episode of coordinated brain, autonomic, and behavioral changes that facilitate a response to an external or internal event of significance for the organism.”
- Sentimientos (feelings): “...are the subjective representation of emotions.”
- Talante (mood): “...refers to a diffuse affective state that is often of lower intensity than emotion, but considerably longer in duration.”
- Actitudes (attitudes): “...are relatively enduring, affectively colored beliefs, preferences and predispositions towards objects or persons.”
- Estilo afectivo (affective style): “refers to relatively stable dispositions that bias an individual toward perceiving and responding to people and objects with a particular emotional quality, emotional dimension, or mood.
- Temperamento (temperament): “refers to particular affective styles that are apparent early in life, and thus maybe determined by genetic factors” (Davidson et al., 2003:xiii)

4.2.1. Definición operativa de emoción

En nuestra opinión, la naturaleza plena de las emociones es inasible por definición, al menos desde el lenguaje conceptual, quizás puede generarse algún testimonio parcial de las mismas con la herramientas de la poesía, la música y el arte pictórico en general. Sin embargo, para darle operatividad en el seno de nuestro proyecto las concebimos a partir de las consecuencias corporales que genera su expresión. En este sentido, nos apoyamos en la definición que postula Damasio:

La esencia de las emociones es la colección de cambios en el estado corporal que las células de los terminales nerviosos inducen en numerosos órganos, bajo el control de un sistema cerebral especializado que responde al contenido de los pensamientos relativos a una entidad o acontecimiento específico.(Damasio A., 1999:164[1994])

Esta misma lógica de inscripción la postulamos para todos los estados afectivos que categorizan las *Affective Sciences*.

4.2.2. Las emociones: un objeto de cuantioso debate

La investigación sobre las emociones esta signada por la existencia de una enorme cantidad de textos que discuten diversos aspectos de la naturaleza ontológica de las mismas, por ejemplo, hay debates respecto de la existencia o no de las emociones básicas que plantea Ekman (1999), las

cuales serían transculturales dado que se manifestarían en todas las culturas; y del estatus funcional, entre otros tópicos. Estas discusiones exceden a este trabajo debido a que las emociones nos importan en función de su poder de eficacia.

4.3 Neuroplasticidad

El concepto de neuroplasticidad remite al supuesto de que el cerebro está en continua transformación. Según Davidson y Lutz (2007): “the term neuroplasticity is used to describe brain changes that occur in response to experience”. La experiencia es pensada como vínculo con el ambiente y como práctica ejercida por el individuo. Según Ancermet y Magistretti (2006) : “el cerebro es considerado como un órgano extremadamente dinámico en permanente relación con el medio ambiente, por un lado, y con los hechos psíquicos o los actos del sujeto, por otro”.

Por otra parte, las transformaciones que genera la experiencia incluyen cambios cerebrales de carácter estructural y funcional, motivados por la creación de nuevas conexiones neurales debido a modificaciones en las sinapsis y a la creación de nuevas neuronas (Ansermet & Magistretti, 2006; Davidson & Lutz, 2007). Por ejemplo, una investigación vinculada a este marco teórico es la realizada por Maguire y sus colegas (2000) quienes indagaron las transformaciones en el hipocampo de taxistas de Londres.

El postulado de la neuroplasticidad es una novedad en el campo de la neurociencia dado que rompe con la idea tradicional de que el cerebro en algún punto de su trayectoria cesa su desarrollo y comienza un constante proceso de declive. Esta nueva perspectiva está fuertemente vinculada al hallazgo propiciado por la epigenética respecto de que el desarrollo genético, en lugar de ser producto de la expresión paulatina de la información contenida en el gen como especificaba la tradición científica, no se limita a un programa predeterminado, sino que también es regulada por las señales del ambiente interno y externo.

4.4. Investigaciones

El campo de las neurociencias ha aportado diversos resultados respecto de los efectos de la práctica de la meditación. Por ejemplo, se ha encontrado mayor espesor cortical (Lazar et al., 2005), reducción de la declinación cognitiva vinculada a la edad (Pagnoni & Cekic, 2007), incremento de la flexibilidad cognitiva (Moore & Malinowski, 2009), amplificación de la conectividad del *default mode network* (Jang et al., 2010) y aumento de la capacidad de concentración (Zeidan et al., 2010). Dadas las necesidades de nuestro trabajo, aquí nos referiremos solamente a investigaciones que se

ocupan del vínculo entre la meditación y estados afectivos.

A continuación pasamos revista sucintamente de algunos resultados pertenecientes a investigaciones que indagaron los efectos de distintas prácticas meditativas en relación a la afectividad. Dividiremos a los mismos en dos grupos. Por un lado agruparemos a los resultados que son producto de mediciones *self-report*, las cuales se basan en cuestionarios que dependen de la propia percepción del practicante. Posteriormente exhibiremos resultados obtenidos mediante la observación de zonas cerebrales y circuitos neurales a partir de la utilización de distintas tecnologías. Evidentemente las mediciones *self-report* tienen ciertas limitaciones, por lo que los resultados basados por ejemplo en la tecnología fMRI, ofician de cierto respaldo a los mismos.

Por otra parte, la mayoría de los estudios existentes (no solo los relacionados a la emoción) respecto de la meditación tienen un diseño experimental transversal y funcionan a partir de la comparación de un grupo experimental con un grupo control. Esto genera que los distintos resultados no puedan establecer relaciones causales indiscutibles. De todos modos hay algunos estudios longitudinales (1,3,4,5).

En otro orden, si bien las distintas investigaciones generan operaciones para emparejar a los grupos con el fin de evitar el sesgo de selección, son escasos los que toman en cuenta otras variables de importancia para las Ciencias Sociales, como por ejemplo, la variable laboral. De todos modos, los pocos estudios que tienen en cuenta al trabajo como posible sesgo de selección, operacionalizan a la variable de modo precario. Aun así hay que recalcar que investigar con el trasfondo teórico de la neuroplasticidad dependiente de la experiencia supone resignarse a la imposibilidad de controlar a la totalidad de los condicionantes cuasi-infinitos que actúan sobre el cerebro de cada individuo particular.

Por último, es necesario realizar un análisis epistemológico detallado de las distintas investigaciones, en particular de los diversos cuestionarios utilizados, dicha tarea excede a este trabajo. Los resultados de estas investigaciones, por el momento, son asumidos como parciales y son convocados como orientadores del tipo de programa de investigación que proponemos en este trabajo. En algunos casos, la información exhibida no remite a las conclusiones generales de las investigaciones, sino a los resultados concretos de diversas pruebas en el seno de un experimento que incluyó diversos procedimientos evaluativos. En este sentido, replicamos el tipo de citación y análisis que se realiza en el campo de las neurociencias.

4.4.1. Resultados Self-report

[1] Fredrickson y sus colegas (2008) encontraron que la práctica de la meditación compasiva

generó un incremento de la experiencia diaria de emociones positivas. La meditación compasiva es una práctica que supone contemplación silenciosa, el ejercitante debe estar sentado y debe conducir las emociones propias hacia un sentimiento bondadoso para con los demás. Primero debe generar esas sensaciones respecto de personas por quienes ya tiene el sentimiento, como familiares o amigos, y luego debe, paulatinamente, extender el sentimiento hacia otros seres. Los resultados se construyeron mediante la comparación estadística de las respuestas a dos test que contestaron tanto el grupo de practicantes como el grupo control. El primer grupo estuvo conformado por 67 personas y el segundo por 72. Según los autores, los grupos no mostraron diferencias demográficas (sexo, edad, nivel educativo, estado civil e ingresos). Los test utilizados fueron el *Modified Differential Emotions Scale* (mDES) (Fredrickson et al., 2003) y el *Day reconstruction method* (DRM) (Kahneman et al., 2004).

[2] Jung y su grupo de investigación (Jung et al., 2010) encontraron mayores niveles de estado afectivo positivo y menores valores de estrés en un grupo de meditadores en comparación a un grupo control (emparejados por edad) en base a los test *Stress Response Inventory* (SRI en versión modificada) (Koh et al., 2001) y *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS) (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Respecto del tipo de meditación, este estudio trabajó con el entrenamiento corporal-mental “Brain Wave Vibration”, una meditación en movimiento, diseñada para calmar a la mente pensante y para liberar las emociones mediante movimientos físicos y concentración sobre las sensaciones corporales. El grupo de meditadores estuvo formado por 67 participantes con una media de experiencia previa en la práctica de la meditación de 43 meses, el grupo control estuvo conformado por 57 participantes sin previa experiencia de práctica.

[3] Bowden y sus colegas (Bowden et al., 2012) observaron una reducción de los talentos (mood) negativos, en particular del estrés y la depresión, debido a la práctica de tres tipos de prácticas meditativas según una evaluación realizada con el *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS) diseñada por Brown y sus colegas (1997). Esta investigación trabajó con 3 grupos, uno practicó la meditación *Brain Wave Vibration* (BWV), otro la meditación mindfulness, y el tercer grupo practicó Yoga Iyengar. La primera ya fue mencionada anteriormente, la meditación mindfulness supone concentrar la atención sobre un objeto procurando detener todo tipo de juicio, y la práctica restante, según la investigación: “Iyengar yoga practice emphasises standing poses with the aim of building strenght, concentration and meditation, and relieving stress” (Bowden et al., 2012:2). Los grupos tuvieron 2 sesiones semanales de 75 minutos de la práctica correspondiente, durante 5 semanas. Antes de cada sesión, los participantes debieron contestar diversos test, entre ellos el DASS. La reducción de las emociones negativas fue establecida en base a operaciones

estadísticas basadas en los test (para detalles ver Bowden et al., 2012:5).

[4] Un estudio (Davidson et al., 2003) encontró una disminución del estado afectivo negativo entre los practicantes en las mediciones 2 y 3 respecto de la 1 en base al test PANAS, mientras que no se observó esa disminución en el grupo control; y halló reducción de ansiedad entre las mediciones 1 y 2, en los meditadores, según el test *Spielberger State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberger et al., 1983). Este experimento indagó los efectos de la práctica de la meditación mindfulness durante 4 meses en base a 3 mediciones cuyos resultados fueron posteriormente comparados. El estudio indagó los resultados en 48 participantes que eran empleados de una compañía biotecnológica, éstos fueron separados azarosamente en un grupo de meditación y en un grupo control de tipo *wait-list* con un ratio 3:2 y con emparejamiento por edad.

4.4.2. Resultados en base a tecnología fMRI o EEG

[5] En el mismo experimento (Davidson et al., 2003) se encontró mayor activación entre los miembros del grupo de meditadores en comparación al grupo control, en áreas vinculadas al procesamiento de emociones positivas, en base a tres mediciones de actividad eléctrica cerebral (EEG).

[6] Una investigación (Kang et al., 2012) que hizo un análisis del espesor cortical en base a tecnología fMRI, reportó mayor espesor cortical en áreas vinculadas al procesamiento emocional en el grupo de meditadores en comparación al grupo control. Ambos grupos estuvieron conformados por 46 participantes, y estuvieron emparejados por sexo, edad y años de educación. El grupo de meditadores tenía experiencia en la práctica de la meditación BWV, mientras que los integrantes del grupo control no tenían experiencia en la práctica de la meditación o de ejercicios similares.

[7] Un estudio (Hölzel et al., 2011) halló un incremento de la concentración de materia gris en el hipocampo izquierdo del grupo de meditadores en comparación al grupo control en base a análisis MRI. La región mencionada está asociada, según estudios previos, a la regulación de la emoción. La meditación analizada fue mindfulness, utilizó un grupo de meditadores de 16 participantes y un grupo control de 17, con emparejamiento en edad, sexo y años de educación. El grupo de meditadores fue escaneado 2 semanas antes y dos semanas después de la participación en la meditación mindfulness, mientras que el grupo control también fue escaneado dos veces pero no participó del programa *Mindfulness-Based-Stress Reduction* (MBSR).

5. Los estados anímicos y la cognición

Luego de señalar cierta verosimilitud al planteo de que la meditación genera cambios en el estado afectivo de los practicantes, nos ocuparemos de revistar un conjunto de líneas de investigación que plantean eficacias del estado anímico sobre el procesamiento cognitivo. Las mismas también están inscriptas en las *Affective Sciences*. El conjunto es variopinto e incluye ciertas discusiones y contradicciones, este es un campo declarado en formación por sus mismos impulsores. Por otra parte, las líneas de investigación que repasaremos en su mayoría adscriben al cognitivismo pero en la forma de *Hot Cognition* (Brand, 1987).

5.1. Investigación sobre lesiones neurológicas

El aporte principal en relación al vínculo entre cognición, emociones y lesiones cerebrales fue desarrollado por Antonio Damasio y sus colegas. A diferencia de la tradicional oposición entre la razón y las emociones, postulan que el buen funcionamiento de la racionalidad depende de una cierta base de emociones. Esta postura la sostienen a partir de los resultados empíricos de investigaciones que toman como objeto a individuos que han sufrido lesiones en el lóbulo frontal.

5.1.1. Lógica de la investigación sobre lesiones cerebrales

Los autores parten de que las lesiones tienen consecuencias sobre el funcionamiento cognitivo aunque no todas las discapacidades son adecuadas para este tipo de investigaciones. Según Damasio y sus colegas (2003), hay dos tipos de lesiones: las que generan daños no focales sino generalizados (p.e. enfermedades neurodegenerativas) y las localizadas. Éstas últimas son las que pueden utilizarse para medir los daños sobre el funcionamiento cognitivo debido a que permiten indagar la relación entre el daño en ciertas estructuras y el menoscabo de funciones particulares. Como este tipo de lesiones son minoritarias y además en escasas oportunidades distintas personas sufren la misma afectación, asiduamente este tipo indagaciones se basan en pocos casos o incluso solo en uno. En consecuencia, el *single-case approach* se complementa con análisis de muestras más grandes de individuos con lesiones focalizadas en lugares similares (Damasio A., Adolphs, R. & Damasio H., 2003:66). Este método de investigación se apoya en la detección de las disociaciones dobles: “el daño en la zona A provoca la perturbación X pero no la perturbación Y, en tanto que la lesión del área B causa la perturbación Y pero no la perturbación X” (Damasio, 1999:74).

Por otra parte, dado que el principal objetivo es señalar el vínculo entre estructuras y funciones, los autores subrayan que este tipo de indagación muchas veces se topa con la limitación

de que las áreas dañadas solo son parte de una estructura mayor. Por último, destacan que los resultados que se obtienen siempre deben ser analizados en función del tipo de prueba utilizada. (Damasio A. et al., 2003:66).

5.1.2. Casos

En *El error de Descartes* (1999[1994]), Damasio presenta dos casos emblemáticos que suscitaron la emergencia de su hipótesis de trabajo en torno a las emociones: el caso Phineas P. Gage y el caso Elliot. Ambos tienen en común que luego de una lesión neurológica sufrieron cambios conductuales aunque sin que se vean afectadas sus capacidades intelectuales.

El caso Gage fue célebre, sucedió durante el verano de 1848 en Vermont. La víctima fue un trabajador ferroviario que sufrió un accidente debido a la utilización ineficiente de la dinamita que generó, debido a una explosión, que una varita metálica se introduzca en la cabeza del hombre propiciando una lesión en las capas corticales pre-frontales. Para sorpresa de los contemporáneos, incluidos los investigadores y médicos, Gage no sólo no murió, sino que no tuvo afectaciones motrices ni lingüísticas. Sin embargo, según Damasio (1999:27[1994]), en base a la narración del doctor que atendió a Gage, los cambios se hicieron notorios cuando terminó la fase aguda de la lesión. En dicho momento el paciente comenzó a exhibir un cambio conductual sensible, antes de la lesión era señalado como un “personaje inteligente y hábil, muy persistente y enérgico en la consecución de sus objetivos”(Damasio A., 1999:28[1994]), y luego comenzó a mostrarse “impredicible, irreverente, dado a la expresiones más groseras... mostraba, junto a una porfiada obstinación, una conducta caprichosa y vacilante; fantaseaba con un futuro improbable, armando castillos en el aire que abandonaba apenas esbozados” (Damasio A., 1999:27[1994]). El hecho de que el caso se haya tornado célebre y haya concitado debate generó que el cráneo de Gage sea guardado por el Warren Medical Museum de la Facultad de Medicina de Harvard, en Boston. Esto permitió que luego de 100 años la lesión pueda ser nuevamente analizada en base a la neuroanatomía contemporánea, a la tecnología de resonancia magnética nuclear por imágenes y a la técnica “Brainvox” con las que se determinó que el cambio conductual de Gage se debía a un daño selectivo de las capas corticales prefrontales (Damasio A., 1999:54[1994]).

Además, Damasio relata el caso Elliot, que a diferencia del antes descrito, fue atendido por éste. El paciente manifestó cambios conductuales como consecuencia de la extracción de un tumor cerebral que incluyó la remoción del tejido lobulofrontal dañado. Según el autor, Elliot “había sido buen marido y padre, había trabajado en una empresa, cumplía el rol de modelo para sus hermanos menores y colegas. Había logrado una posición envidiable, tanto en su profesión como en lo

personal y social” (Damasio A., 1999:56[1994]). Sin embargo, luego de la afección comenzó a exhibir la incapacidad de jerarquizar tareas: “Elliot hacía *demasiado bien* su tarea puntual, en detrimento del propósito general; su conducta era irracional respecto al trabajo general -principal prioridad-, en tanto que en marcos más pequeños, los relativos a deberes secundarios, se conducía de modo innecesariamente detallista” (Damasio A., 1999:57[1994]). Este paciente, de modo similar a Gage, superó indemne todos los test que evaluaban las capacidades intelectuales aunque manifestaba incapacidad para tomar decisiones, especialmente cuando éstas involucraban asuntos personales o sociales (Damasio A., 1999:64[1994]), y carencia de reactividad emocional ante la exhibición de materiales con carga emotiva. Según el autor, Elliot sostenía que algunos tópicos que antes lo alteraban anímicamente, ahora le eran indiferentes.

Estos dos casos, junto a otros doce al momento de la publicación del libro, propiciaron que Damasio formule la hipótesis de que la disminución de la capacidad emocional puede constituir una fuente importante de conducta irracional. Esto lo apoya en la investigación realizada tanto en humanos como en animales, éstas señalan la implicación del lóbulo frontal tanto en el procesamiento emocional como en los procesos de razonamiento (Damasio A., 1999:100[1994]).

5.2. Mood-congruent cognition

El fenómeno *Mood-congruent cognition* (Forgas & Eich, 2012) implica el supuesto de que los estados anímicos promueven el procesamiento de información que posee un tono afectivo o valencia similar al estado anímico que el individuo está experimentando. Según Forgas y Eich, éste ha sido estudiado desde dos tipos de teorías: teorías basadas en la memoria (*memory based theories*) y teorías inferenciales (*inferential theories*).

Un ejemplo de las primeras es la propuesta por Bower, denominada *the affect priming account*, que trabaja con la idea de que los fenómenos afectivos están vinculados a un circuito asociativo de representaciones de la memoria, por lo que los estados afectivos pueden convocar representaciones previamente asociadas al mismo estado afectivo, y por ende, es más probable que los mismos sean utilizados en los subsiguientes procesos cognitivos. Según los mencionados autores, este modelo obtuvo un respaldo empírico sustancial (Bower, 1981; Forgas, Bower, & Krantz, 1984; Forgas & Bower, 1987) aunque otras investigaciones posteriores (Blaney, 1986; Bower, 1987; Singer & Salovey, 1988, Bower & Mayer, 1985; Bower, 1991) señalaron que el fenómeno *Mood-congruence* está sujeto a diversas condiciones. De esta manera, el mencionado fenómeno es más factible que suceda cuando los estados anímicos involucrados son intensos, cuando hay vínculos significativos entre el estado anímico y el procesamiento cognitivo, cuando las

tareas cognitivas son auto-referenciales y cuando los procesamientos requieren de un mayor grado de procesamiento abierto y constructivo como en el caso de la generación de inferencias y asociaciones, entre otros.

Por otra parte, respecto de las teorías inferenciales, Forgas y Eich destacan al modelo *affect-as-information* (AAI) desarrollados por Schwarz y Clore (1983,1988). Del mismo destacan dos características: por un lado, que trabaja con la idea de que el afecto influye sobre los procesos cognitivos mediante un error de inferencia que supone confundir al estado anímico previo con el juicio que se realiza de un estímulo; y por otra parte, que este modelo se basa en las investigaciones sobre falsa atribución y juicios heurísticos, las cuales postulan que los estados afectivos funcionan como señales heurísticas que modulan los juicios de los individuos.

En base a estos dos aportes, aunque principalmente en el *affect priming*, Forgas (1995) plantea el *Affect infusion model* (AIM), al cual presenta como integración teórica de las corrientes antes esbozadas. Según este modelo (Forgas & Eich, 2012), como consecuencia del *affect priming*, se genera un proceso denominado *affect infusion*, que supone una tendencia a que los juicios, los recuerdos, los pensamientos y las conductas sean congruentes con el estado afectivo (*mood-congruents*). Este fenómeno es más factible que ocurra cuando las circunstancias impulsan un procesamiento cognitivo abierto que debe procesar los detalles del estímulo presente tanto como convocar información perteneciente a la memoria. En este sentido, este modelo plantea cuatro tipos de estrategias cognitivas en función del grado de apertura que pone en juego el procesamiento de la información y del nivel de esfuerzo que insumen:

- (a) Las estrategias *direct-access* son aquellas que ponen en juego respuestas preexistentes, especialmente cuando se trata de tareas previamente familiarizadas en un contexto que no reclama un mayor procesamiento cognitivo.
- (b) Las estrategias *motivated-processing* incluyen pensamientos fuertemente dirigidos y seleccionados que están dominados por un objetivo motivacional particular.
- (c) Las estrategias *heuristic-processing* que ocurren cuando las tareas son simples, familiares, de poca relevancia para la persona, reclaman una capacidad cognitiva limitada y no hay presiones motivacionales o situacionales que reclamen un procesamiento más detallado.
- (d) *Substantive processing* incluye a los procesos que requieren de la selección e interpretación de información nueva y la combinación de esta con las estructuras de conocimiento basadas en la memoria.

Dado que la predicción principal que plantea el AIM es que el fenómeno del *affect infusion* se expresa con mayor eficacia en función del grado de la extensión y la elaboración del procesamiento cognitivo convocado, el mismo se supone que se expresa en el tipo de estrategias

“c” y principalmente en las “d”.

5.2.1. Evidencia empírica del fenómeno Mood Congruence

Según expresan Forgas y Eicht (2012), la investigación empírica basada en el AIM es abundante. Lamentablemente no tuvimos acceso a la gran mayoría de los estudios por lo que aquí solamente repasamos algunos. Los trabajos mencionados a continuación brindan resultados que en general apoyan los postulados del AIM aunque conllevan algunas limitaciones. En todos los casos la constitución de los grupos es de baja sofisticación por lo que los sesgos de selección pueden ser múltiples aunque puede argumentarse que los planteos del AIM no requieren *per se* una constitución más compleja de los grupos. Además, salvo la investigación [2], las demás trabajan con la inducción de estados anímicos en base a diversas técnicas, por lo que los resultados deben ser ceñidos a esas situaciones y no pueden ser generalizados a estados anímicos constantes no generados en el seno del diseño experimental. Por otra parte, si bien todas las investigaciones trabajan con el trasfondo conceptual del AIM, cada una pone en juego distintos constructos derivados de los planteos del mismo.

[1] Forgas y Ciarrochi (2000) observaron que el ánimo no generó efectos congruentes sobre las tareas que pueden llevarse a cabo utilizando *direct access strategies*, en este caso, respecto de evaluaciones objetivas del valor de ciertos productos; aunque sí encontraron que el estado de ánimo positivo genera evaluaciones subjetivas más positivas de las posesiones materiales en comparación a las mismas realizadas en un estado de ánimo negativo, pero solo para el caso de los individuos que obtuvieron resultados altos en la escala *Openness to feelings* (Costa & McCrae, 1985). El diseño experimental trabajó con 102 estudiantes que fueron expuestos a dos tipos de inductores de ánimo, algunos trabajaron con uno de tipo autobiográfico (memoria de momentos tristes y felices) y el resto visionó videos inductores de ánimo positivo o negativo. Luego clasificaron el valor de distintos objetos materiales que poseen o que quisieran poseer. Por un lado, se buscó establecer un valor subjetivo a partir del dinero que requerirían para separarse de un objeto ya poseído o del que pagarían por un producto que no poseían. Además, el diseño experimental procuró construir un valor objetivo para lo cual los participantes juzgaron el valor real de mercado de dichos productos.

[2] Newcombe y Ashkanasy (2002) estudiaron la importancia del rol de la afectividad y de la congruencia afectiva respecto del vínculo entre líderes y empleados a cargo. A partir del planteo de Ekman y Frieren (1974) acerca de que los sentimientos se expresan principalmente en gestos faciales y a diversas propuestas sobre como la comunicación no verbal puede modificar la

significación de un mensaje verbal (Mehrabian & Weiner, 1967; Argyle, Alkema & Gilmour, 1971) plantearon dos hipótesis que fueron respaldadas por los resultados de la investigación. Una hipótesis era: “members' perception of a leader's positive emotion will lead to higher member ratings of the leaders' negotiating latitude than will a perception of negative leader emotion” (Newcombe & Ashkanasy, 2002:6) y la otra: “members' perceptions of an incongruous display of positive feedback accompanied by negative affect will lead to lower member ratings of the leaders' negotiating latitude than would perceptions of congruous positive facial display” (Newcombe & Ashkanasy, 2002:7). El experimento convocó a 537 estudiantes de grado de una carrera de negocios quienes fueron divididos en cuatro grupos que observaron cuatro videos diferentes que fingían la relación entre un líder y empleados a cargo. Luego de ver estos videos contestaron el test *negotiation latitude measure* (Graen, Novak, & Sommerkamp, 1982).

[3] Isaacowitz y sus colegas (2008) investigaron el direccionamiento de la mirada utilizando *eye-tracking* para rastrear diferencias entre los adultos-jóvenes (18-25) y los adultos-mayores (58-89) en base a los postulados teóricos de la *socioemotional selectivity theory* (Carstensen, 2006; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) que suponen una limitación al procesamiento de tipo *mood-congruent* debido a la edad. Plantearon tres hipótesis para las cuales encontraron soporte empírico parcial: los adultos-mayores que experimentan un estado anímico malo direccionan sus miradas hacia estímulos positivos para intentar regular dicho estado, los adultos-mayores que experimentan un estado anímico positivo también dirigen su mirada hacia estímulos positivos con el fin de mantener dicho estado, las miradas de los adultos-jóvenes sostienen el procesamiento de tipo *mood-congruent* por lo que sus miradas no regulan sus estados anímicos sino que lo que mantienen y lo reflejan (Isaacowitz et al., 2008:2). El diseño experimental incluyó a 85 adultos-jóvenes y a 106 adultos mayores a quienes se les indujo estados anímicos en base a la *continuos music technique* (Eich & Metcalfe, 1989) y luego se les exhibió 272 pares de fotos de rostros sintéticos con valencia emocional diseñados a partir de los postulados de Ekman y Friesen (1975).

[4] Detweiler-Bedell, B., & Detweiler-Bedell, J. B. y Salovey, P. (2006), indagaron la influencia del fenómeno *mood-congruence* sobre las percepciones de éxito. Partieron de la hipótesis de que el mismo se manifiesta cuando las percepciones de éxito están enmarcadas sobre el yo, y en cambio, que no se expresa en los casos en que las percepciones se vinculan a otros individuos. En consonancia con los planteos del AIM antes descrito, los investigadores trabajaron con la idea de que las percepciones enmarcadas en el yo disparan procesos cognitivos más abiertos y más constructivos por lo que el fenómeno *mood-congruence* se expresa con mayor claridad. La hipótesis fue respaldada en base a dos experimentos. El primero evaluó la influencia del ánimo sobre la percepción de éxito respecto de una prueba de identificación de objetos y el segundo hizo la misma

estimación pero respecto de la percepción de rendimiento académico. La investigación trabajó con procedimientos de inducción anímica de tipo autobiográfico (Forgas 1995, 1999) que les requerían a los participantes que recordasen eventos de su vida, felices o tristes según el grupo al que había sido asignado cada cual, y que luego los redacten.

[5] Sedikides (1995) halló respaldo empírico para la *differential sensitivity hypothesis* respecto de las autopercepciones. Esta hipótesis se basa en el constructo de dos tipos de autopercepciones: *central self-conceptions* y *peripheral self-conceptions*. Según el autor, basado en el AIM propuesto por Forgas (1995), solo las segundas están sujetas al influjo del fenómeno *mood-congruence* debido a que están menos consolidadas y son sostenidas con menor certidumbre por lo que su procesamiento incrementa la posibilidad de poner en marcha construcciones sobre las que puede actuar la infusión afectiva.

La hipótesis fue respaldada en base a cuatro experimentos. El primero trabajó la influencia del estado de ánimo sobre el señalamiento de conductas como descriptivas del yo. Los resultados evidenciaron que la inducción anímica no modificó la selección de las conductas centrales que describían al yo pero sí de las periféricas. El segundo experimento replicó los resultados del primero pero trabajó con aspectos en lugar de conductas. El tercer experimento obtuvo resultados similares a los antes mencionados pero su diseño experimental se diferenció debido a que los test fueron contestados con limitaciones de tiempo para evaluar la importancia de la pre-construcción de las concepciones del yo. El cuarto experimento indagó cuál de los dos tipos de influencia que propone el AIM (*affect as information* y *affect priming*) tiene mayor efecto sobre las concepciones periféricas del yo, los resultados evidenciaron que ambos tienen injerencia, pero los mismos señalaron mayor eficacia del *affect priming*. Los cuatro experimentos trabajaron con inducciones anímicas basadas en procedimientos *two-step guided imagery* (Sedikides, 1992).

5.3. Mood dependent memory

Otro vínculo entre los procesos cognitivos y los estados afectivos que señalan Forgas y Eich (2012) es el fenómeno denominado *mood-dependent memory* (MDM) que según estos implica “the observation that what has been learned in a certain state of affect or mood is best remembered in that state” (Forgas & Eich, 2012:68). Los autores remarcan que la investigación de esta problemática ha comenzado hace 30 años y ha arrojado resultados dispares, pero que la tendencia cambió en los años noventa luego de que se establecieron diversos factores que deben ser tenidos en cuenta para dar con el fenómeno. Éstos son de dos tipos: unos están vinculados al tipo de tarea de codificación y recuperación que se incita en los sujetos y los otros remiten al ánimo experimentado

durante la realización de estas tareas.

Respecto del tipo de tareas, según los autores antes mencionados, se ha establecido que el fenómeno MDM es más factible que suceda cuando se trabaja con tareas que ponen en juego recuperaciones disparadas por estímulos “invisibles” producidos por el sujeto en comparación a los estímulos observables proporcionados por el experimentador y cuando los eventos recuperados son generados por los mismos sujetos.

Por otra parte, Forgas y Eich señalan tres aspectos a tener en cuenta respecto del tipo de estados afectivos que deben suscitarse en los sujetos para tener mayores probabilidades de dar con el fenómeno MDM: intensidad, estabilidad y autenticidad. Respecto de la primera propiedad, cuanto mayor es la intensidad del estado afectivo experimentado, mayor es la posibilidad de que acontezca el efecto *mood-dependent*. En relación a la estabilidad, afirman que es necesario suscitar estados que no se evaporen en cuanto al sujeto se le prescribe algo para hacer. Por último, respecto de la autenticidad, es necesario controlar que los estados afectivos sean efectivamente experimentados.

5.3.1. Evidencia empírica del fenómeno MDM

A continuación revistamos sucintamente algunas investigaciones que indagaron la existencia del fenómeno *mood dependent memory* en base a los postulados previamente descriptos. En este sentido, no vamos a repasar en este trabajo a las investigaciones que fueron realizadas antes de que se establezcan los principios de investigación repasados por Forgas y Eich. Las tres investigaciones citadas tienen limitaciones significativas: están basadas en diseños de grupos sin criterios de selección rigurosos y en inducciones de ánimo de carácter artificial y de discutible eficiencia.

[1] Daly (2010) testeó al fenómeno MDM y a la *associative network theory* (Bower, 1981) a partir de la hipótesis de que la inducción de estados de ánimo estables y fuertes generarían que los participantes a quienes se les indujo el mismo estado, tanto en la sesión de codificación como en la de recuperación, recordarían más palabras en comparación a quienes experimentaron estados de ánimo disímiles. La prueba utilizada fue del tipo *free recall* en consonancia con lo planteado por Forgas & Eich (2012). El experimento obtuvo resultados que respaldaron parcialmente a los dos planteos teóricos, dado que los mismos fueron avalados mediante la correlación positiva hallada entre la cantidad de palabras recordadas y la diferencia del estado de ánimo antes y después de la tarea de codificación. Según Daly, el resto de los análisis no alcanzaron valores estadísticos significativos en apoyo a las hipótesis evaluadas debido a que el método de inducción anímica

utilizado (*musical mood induction procedure*) tuvo deficiencias. Los niveles de ánimo fueron estimados mediante el test PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*; Watson, Clark & Tellegen, 1988). El diseño experimental trabajó con 5 grupos, 4 grupos con inducción de estado de ánimo (positivo-positivo, positivo-negativo, negativo-positivo, negativo-negativo) y un grupo control al que no se le indujo estado de ánimo. Los grupos estuvieron formados por 72 estudiantes de psicología que no debieron cumplimentar ningún criterio de selección adicional.

[2] Eich y Metcalfe (1989) obtuvieron resultados que levemente apoyan la hipótesis MDM. La suma de los resultados de 4 experimentos arrojó una mayor tasa de recuerdo de los ítems generados internamente en comparación a los leídos por el experimentador. La diferencia de la tasa de recuperación de los ítems leídos entre los grupos que realizaron las pruebas de generación y recuperación con la inducción del mismo estado de ánimo respecto a los que las llevaron a cabo con distintos estados de ánimo fue del 3%, mientras que fue del 9% para los ítems generados internamente. Por otra parte, la inducción anímica fue realizada mediante la *continuous music technique* (CMT) propuesta por los investigadores en este mismo trabajo y evaluaron los estados de ánimo de los sujetos experimentales en base a la *Affect Grid* (Russell, Weiss & Mendelsohn, 1989). El diseño experimental incluyó grupos formados por estudiantes de grado quienes no fueron evaluados bajo ningún criterio de exclusión.

[3] Eich, Macaulay y Ryan (1994) hallaron respaldo para la hipótesis MDM en tres experimentos en los que la probabilidad de recuerdo de eventos, codificados dos o tres días antes, fue superior cuando la generación y la rememoración fueron llevadas a cabo vivenciando el mismo estado de ánimo. Los tres experimentos utilizaron un test de tipo *free recall*, y al igual que la investigación [2] utilizaron la *continuous music technique* para inducir los estados anímicos que fueron evaluados en base a la *Affect Grid* (Russell et al., 1989). Por otra parte, los experimentos 1 y 2 trabajaron con 64 sujetos experimentales que fueron divididos en 4 grupos de 16 que cubrían las distintas posibilidades anímicas de modo similar a Dali (2010), mientras que el experimento 3 trabajó con 128 sujetos experimentales porque la mitad de la muestra fue evaluada con 2 o 3 días de diferencia entre la codificación y la rememoración, mientras que la otra mitad trabajó con 7 días de distancia. No se hallaron resultados que apoyen a la hipótesis MDM en los grupos que trabajaron con la segunda cantidad de días mencionada. Por otra parte, los experimentos 2 y 3 se diferenciaron del 1 en que en los primeros se trabajó con pruebas *free recall* de tipo *unconstrained* (ante cada sonda los sujetos determinaron la valencia emocional del evento generado) mientras que en el experimento 1 se utilizó una prueba de tipo *constrained* (los experimentadores determinaron ante

cada sonda si los sujetos debían generar eventos positivos o negativos). El diseño experimental de los tres experimentos incluyó grupos cuya formación respondió a los siguientes criterios de selección: los elegidos debían ser estudiantes de grado de primer o segundo año, con dominio fluido del idioma inglés y sin experiencia previa en investigaciones similares.

5.4. Eficacia del ánimo sobre el procesamiento cognitivo

Además de las líneas de investigación señaladas previamente, otras se ocupan de indagar la influencia de los estados anímicos sobre el procesamiento cognitivo. A continuación pasamos revista de las corrientes señaladas por Bless y Fiedler (2006) que son de importancia para la reflexión en torno a las problemáticas que aborda este trabajo. Vale aclarar que en el artículo citado, los autores procuran vincular a las diferentes corrientes con los conceptos de *assimilation* y *acomodation* (Piaget, 1954) por lo que conceptualizan como regulación al vínculo entre los estados afectivos y los procesos cognitivos. El concepto de regulación es definido como: “all kinds of adjustment processes that serve to keep stimuli and reactions within an appropriate range, and to prevent them from exceeding critical boundaries” (Bless & Fiedler, 2006:2). En este trabajo no nos interesa el debate sobre el estatus ontológico del vínculo entre procesamiento cognitivo y estados anímicos, solo nos interesa señalar la existencia de cierta eficacia. Esta decisión no supone una extrapolación irresponsable en términos epistemológicos debido a que las investigaciones y marcos teóricos convocados fueron impulsados sin relación expresa a los planteos de Piaget dado que la vinculación realizada por los autores es de tipo *post-hoc*.

5.4.1. Nivel de abstracción de procesamiento

Esta corriente de investigación trabaja con la idea de que los estados afectivos positivos incrementan la complejidad de integración y el nivel de abstracción (Isen, 1984). Es abundante la cantidad de trabajos empíricos diseñados en esta dirección aunque lamentablemente solo tuvimos acceso a los siguientes:

[1] Isen y sus colegas (1985) hallaron respaldo a esta hipótesis en dos experimentos que indagaron el grado de asociación inusual de palabras como medida del nivel de abstracción. Para ello utilizaron un test en el que los participantes debían escribir la primera palabra que se les ocurría en relación a 20 palabras seleccionadas para el experimento pertenecientes a un trabajo de Palermo y Jenkins (1964). Los experimentos se diferenciaron en el tipo de inducción anímica y en el diseño

de los grupos de control. En el primero se utilizó una incitación con palabras, las primeras diez de las veinte que conformaban el test estaban dispuestas para incitar el estado anímico buscado, por lo que un tercio de la muestra tuvo 10 palabras positivas, otro tercio neutras y el restante negativas; estos dos últimos tercios oficiaron de grupos de control. En el segundo experimento, en cambio, se realizó la inducción anímica positiva a un grupo mediante el visionado de un film, a otro con la implementación de un regalo sorpresa, mientras que otro grupo observó un video categorizado como afectivamente neutro y un cuarto recibió manipulación. Estos cuatro grupos contestaron un test similar al utilizado en el primer experimento con la misma división de la muestra, por lo que este diseño de investigación incluyó 12 grupos experimentales formado por entre 14 y 18 participantes. Por otra parte, los individuos que formaron parte de la muestra eran todos estudiantes y no fueron sometidos a ningún otro tipo de criterio de selección.

[2] Beukeboom y Semin (2006) obtuvieron apoyo empírico respecto del vínculo entre los estados afectivos y los niveles de abstracción en base a cuatro experimentos que indagaron el nivel de abstracción lingüística según lo establecido por el *Linguistic Category Model* (LCM; Semin & Fiedler, 1988, 1991, 1992). En los primeros dos experimentos se indagó el nivel de abstracción en referencia a eventos autobiográficos y se indujeron los estados anímicos mediante el visionado de films con carga emocional, con la única diferencia de que en el primero se realizó la inducción anímica antes de requerirles a los participantes que recuerden y describan algún evento autobiográfico; en cambio, en el segundo, se operó de modo inverso por lo que inicialmente los participantes debieron recordar algún evento pasado de sus vidas, luego recibieron la inducción anímica, y finalmente realizaron la descripción del mismo. Para obtener un respaldo empírico más amplio, en el experimento 3, el nivel de abstracción lingüística se evaluó mediante la descripción, realizada en última instancia, de un film de valencia emocional neutral que los participantes observaron antes de la inducción anímica que en este caso supuso el recuerdo de algún evento de la vida personal muy positivo o muy negativo. En el experimento 4 también se realizó la estimación de abstracción sobre la descripción de un film de valencia emocional neutra observado antes de la inducción anímica que fue llevada a cabo mediante el visionado de videos. Este último experimento, a diferencia de los anteriores cuyo diseño configuró la comparación de dos grupos, uno con inducción positiva y otro con inducción negativa, trabajó con cuatro grupos debido a que incorporó en su diseño la decisión de sugerirle a la mitad de la muestra que el video inductor procuraba generarles un estado afectivo concreto. Así, hubo dos grupos con inducción anímica positiva (a uno no se le sugirió la inducción) y dos grupos con inducción anímica negativa (a uno no se le sugirió la inducción). En este caso, el mayor nivel de abstracción lingüística solo fue observado entre quienes recibieron la inducción anímica positiva sin sugerencia.

5.4.2. Impacto del ánimo sobre la influencia del conocimiento anterior

Esta línea de investigación trabaja a partir de la noción de que el conocimiento anterior (*prior general knowledge*) tiene mayor influencia cuando los individuos experimentan estados de ánimo positivos. En este sentido, según Bless y Fiedler: “Individuals' affective states regulate the relative contributions of top-down processes, facilitated in positive mood, and bottom-up processes, supported by negative mood” (Bless & Fiedler, 2006:16). También hay muchos trabajos relacionados a esta corriente, pero solo tuvimos acceso a los siguientes:

[1] Bless et al. (1996) encontraron respaldo empírico para esta hipótesis en un experimento que indagó la cantidad de errores en una prueba que requería identificar, en un test de 30 ítems, cuáles hechos habían sucedido en una historia [propuesta por Graesser et al. (1979)] escuchada anteriormente. Los investigadores partieron del supuesto de que el estado de ánimo positivo genera una mayor adscripción a *event schemas* o *scripts* por lo que los participantes a quienes se les induce un estado de felicidad deberían cometer mayores errores dado que a la hora de recordar la historia tenderían a calificar, como pertenecientes al relato, a hechos característicos de la situación contextual que se tiene que recordar, en este caso, una cena en un restaurant. El diseño experimental trabajó con una inducción anímica basada en el recuerdo y posterior escritura de algún evento con carga anímica de la vida personal y con cuatro grupos experimentales diferenciados según el estado emocional y el momento de inducción. Los participantes fueron 82 estudiantes, quienes no debieron superar ningún criterio de exclusión.

[2] Bodenhausen, Kramer, y Süsler (1994) hallaron apoyo para esta hipótesis en una investigación en la que indagaron si el uso de estereotipos entendidos como “mundane cognitive function that provides simplification and structure to our subjective experience of the complex social milieu in which we live” (Bodenhausen et al., 1994:621) se incrementa en personas a quienes se les indujo un estado anímico positivo. El experimento se basó en una prueba en la cual los participantes debían leer la sinopsis de una audiencia de un conflicto disciplinario en el seno de una universidad en base a la cual debían decidir la posibilidad de que el acusado sea culpable en función de una escala de 0 (*no at all likely*) a 10 (*extremely likely*). La prueba incluyó una modificación adrede de la identidad del acusado, en algunos casos la sinopsis nombraba al sospechoso con un nombre que lo vinculaba a grupos estereotipados que usualmente son señalados como partícipes del tipo de conflicto que le endilgaban, en otros casos no se expuso el nombre y en otros se escogió una

identidad que está vinculada a estereotipos no asociados al tipo de conflicto. El experimento utilizó una inducción anímica basada en el recuerdo y escritura de algún evento anímico autobiográfico. Solo la mitad de la muestra tuvo inducción anímica positiva, la otra mitad participó en la condición de estado anímico neutral. Todos los participantes fueron estudiantes y no debieron superar ningún otro criterio de selección.

5.4.3. Estados de ánimo, normas y trasgresión

Esta línea de investigación parte de que los estados de ánimo positivos respaldan comportamientos y asociaciones que se desvían de las conductas usuales mientras que los estados de ánimo negativos tienden a impulsar comportamientos y asociaciones convencionales. En este caso no revisamos investigaciones debido a que no pudimos tener acceso a ningún trabajo.

6. Hacia el colapso narratológico

6.1. Expresión

Colapsar narrato-lógicamente a un objeto de la conciencia es colocarlo en el seno de una narración que funciona como una galaxia de objetos narrativos dotados de diverso dinamismo para generar, en torno suyo, enlaces lógico-explicativos acerca de la vivencia del momento, ya sea para elaborar una evaluación del presente, o para designar un pasado o futuro. En este sentido, creemos que distintos estados afectivos vía intencionalidad operante ponen en marcha diversas estructuras de enlaces explicativos en las que son posicionados los objetos narrativos, *a priori* pensamos que los estados anímicos depresivos y eufóricos y los estados emocionales intensos mostrarían una tendencia a postular objetos con mayor dinamismo enlazador que los estados calmos. Según nuestra hipótesis, estas estructuras de enlaces operan en una dimensión infra-discursiva, algo así como el instante previo a la descarga de la tensión que se resuelve en una expresión tramada con la materia prima de las significaciones y los discursos disponibles para el individuo.

6.2. Desglose

6.2.1. ¿Por qué colapso?

Colapsar es fijar al objeto en una posición dentro de un orden y al mismo tiempo es la

evitación de los otros infinitos posicionamientos posibles en los que podría ser ordenado. Siempre laten en torno al objeto infinitas galaxias narrativas en las que puede ser colapsado, pero el acto de atribución significativa que lleva adelante el individuo las suspende, las oculta en el mero estado de posibilidad. El individuo volcado en su acto colapsativo cree, al menos en ese instante, en su colapso, cree en el sentido de que lo desconoce.

Esta lógica de pensamiento tiene cierta inspiración en la física cuántica, en particular, en el problema del colapso de la función de onda. Sin embargo, no es éste un intento de tender un puente entre la física y las ciencias humanas, dicho proyecto en la actualidad es impracticable debido a que la física cuántica nada tiene para decir sobre la conciencia porque el observador no está incluido en sus desarrollos, sino que tan solo describe objetos en forma de posibilidades. De esta manera, la *cierta inspiración* se limita a imitar la lógica de reflexión pero para enlazar objetos distintos: en vez de mediciones y partículas, enlazamos significaciones con estados somato-anímicos.

6.2.2. ¿Por qué Narrato-lógico?

Según nuestra perspectiva, lo pre-discursivo, es decir la significación proveniente de la dimensión somato-anímica, se expresa como pensamientos conscientes en forma imagética. Éstos son un secreto inabordable para quien observa desde fuera. Por ejemplo, las neurociencias nos permiten vía *fMRI* vislumbrar el grado de activación de las diferentes áreas cerebrales durante el transcurso de un pensamiento, pero no la materia de ese pensamiento. En este sentido, Roger Penrose (1999) plantea la imposibilidad del abordaje de la conciencia debido a que en su opinión ésta puede incluir fenómenos físicos que la ciencia actual aún no está en condiciones de comprender.

Ésta imposibilidad nos obliga a conformarnos con indagar las huellas del caminar del pensamiento. Creemos que podemos encontrar algún resto de ellas en los enlaces lógico-explicativos de las vivencias, que al menos nos permiten vislumbrar como la impronta pre-discursiva se hace discurso, mediante la matriz lógica infra-discursiva que postula las tensiones significativas que se realizan en galaxias de objetos narrativos. Por éstas nos referimos a un campo de fuerza de significación en equilibrio, en el que los objetos mentales traman relaciones entre sí, relaciones que no son cualesquiera, sino que se traman en función del dinamismo significativo que cada objeto tenga. Es decir, los objetos con mayor dinamismo enlazador trenzan a los demás en función de su dinámica de significación.

Un ejemplo plausible: una persona camina sola por una plaza del conurbano bonaerense a la 1 de la madrugada. No hay otras personas en la plaza. Ella la observa y elabora un pensamiento.

¿Acaso hay sólo un único pensamiento actualizable? No. Hay distintos, cuasi infinitos. La plaza existe realmente, la persona está *realmente socializada* en un mundo en el que se satisface la existencia de una manera concreta, de hecho, la plaza está construida de un modo particular, con diseños arquitectónicos y apoyada en tecnologías concretas, pero aun así hay un marco cuasi infinito de posibles pensamientos que esa persona puede experimentar. El pensamiento que elabora rápidamente postula un objeto que es reenviado en milisegundos a una galaxia de objetos. Entre la gama infinita de objetos podemos tomar dos: puede fijarse en el canto nocturno de los pájaros o puede postular un objeto virtual como la posible presencia de alguna persona que ponga en riesgo su vida. Según nuestra hipótesis, no sería azaroso que elija uno u otro objeto, sino que la gama de posibilidades se desplegaría con el sesgo del estar somato-anímico cuya eficacia generaría que sea menos probable que la conciencia postule al virtual agresor si su estado es calmo, lo mismo que sería poco probable que se concentre en el canto de los pájaros si experimenta una emoción vinculada al miedo. Sin embargo, mientras tanto, la plaza es la misma. Según nuestra hipótesis, las galaxias en la que sería posicionado uno y otro pensamiento tenderían a presentar equilibrios de fuerza diferentes, el campo de fuerzas potencial al que sería reenviado el canto de los pájaros seguramente mostraría objetos con menor capacidad de establecimiento de enlaces en torno de sí en comparación al que podría corresponderle al virtual agresor.

Por último, esas galaxias se llenan en base a las narraciones y discursos disponibles por el individuo. En consecuencia, el colapso narratológico es transcultural y transclasista dado que la cultura y las relaciones sociales de producción median en el acceso a las discursividades y su fijación. Por ejemplo, los estados depresivos tienden a generar galaxias de objetos con estructuras similares, pero la narración de dicha historia varía según la cultura y el acceso diferencial a la misma que movilizan las relaciones sociales de producción.

6.2.3. Antecedentes teóricos sobre la relación entre el lenguaje y la pre-discursividad

La materia prima con la que se urden las narraciones de los colapsos son las palabras. El colapso narratológico se apoya en el supuesto de que hay una dimensión pre-discursiva que tiene cierta eficacia sobre el lenguaje convocado, este tipo de reflexión puede encontrarse tanto en Merleau Ponty como en Damasio.

6.2.3.1. Damasio: El lenguaje como traducción.

En la óptica de Damasio hay un más allá del lenguaje compuesto por imágenes. Así, sostiene la hipótesis de que el lenguaje juega un rol de traducción de las narraciones imagéticas de carácter no verbal que serían la base de la conciencia (Damasio A., 2000 :125). Las imágenes pueden ser conscientes o no conscientes. No son exclusivamente visuales, sino que son patrones neurales contruidos con los indicadores de las modalidades sensoriales que incluyen a las visuales, auditivas, olfativas, gustativas y somatosensoriales. Sin embargo, según Damasio, las imágenes no son facsímiles del objeto particular, sino imágenes de la interacción entre el individuo y el objeto.

No existe un retrato del objeto que se transfiera desde éste a la retina y de la retina al cerebro. Más bien existe un conjunto de correspondencias entre características físicas del objeto y modalidades de reacción del organismo, que sienta las bases de la imagen internamente generada y construida. (Damasio A., 2000:349)

En otras palabras, la imagen es producto de la interacción entre el objeto y la vivencia particular que tiene de ese objeto el individuo. De esta manera, la composición de dichas imágenes puede estar afectada por experiencias anteriores con el mismo objeto u objeto similar, que fueron registradas en la forma de patrones neurales, o por el estar somato-anímico que está experimentando el individuo en el momento de interactuar con el objeto, incluyendo emociones, estados afectivos, dolores, entre otros.

Damasio apoya su argumentación respecto de la centralidad de las imágenes en su experiencia con pacientes que padecen desordenes lingüísticos.

...Los pacientes con impedimentos de lenguaje siguen despiertos y atentos y son capaces de comportarse intencionalmente. Más importante, son muy capaces de señalar que están experimentando un objeto particular o detectando la comicidad o tragedia de una situación, o de imaginar un desenlace que el observador anticipa. La señalización puede tomar forma de lenguaje rudimentario, gesto de la mano, movimiento corporal o expresión facial, pero está allí, y pronto. (Damasio A., 2000:127)

La mejor evidencia, según el autor, son los pacientes que padecen afasia global, aun cuando éstos no pueden comprender al lenguaje tanto escrito como oído, ni pueden proferir palabras, sí pueden mantener comunicaciones vía signos no lingüísticos.

La existencia de las imágenes y el rol traductor del lenguaje se erigen sobre la hipótesis que plantea el autor respecto de la existencia de tres tipos de *self*: el proto-self, el self nuclear y el self autobiográfico. El primero tendría un funcionamiento de tipo inconsciente y estaría compuesto por

patrones neurales interconectados que se encargarían de representar al estado corporal con el objetivo de mantener la homeostasis. Estas representaciones serían los mapas de primer orden. El segundo sería generado por la captación de un objeto, ya sea que provenga del campo perceptivo o de la rememoración.

La conciencia nuclear...ocurre cuando los dispositivos cerebrales de representación generan, en imágenes, un relato no verbal de la manera en que el estado del organismo se ve afectado por el procesamiento de un objeto, y cuando este proceso realza la imagen del objeto causal, instalándolo destacadamente en un contexto espacial y temporal. (Damasio A., 2000:190)

La hipótesis plantea que el self nuclear se basaría en patrones neurales de segundo orden los cuales se ocuparían de re-representar al proto-self en imágenes no verbales a partir de estructuras que cruzarían las señalizaciones generadas en los mapas de primer orden. Por último, el self-autobiográfico sería el que convoca a la conciencia ampliada, éste estaría compuesto por los registros permanentes y disposicionales de las experiencias que procesó el self-nuclear anteriormente. Según el autor, estos registros podrían ser activados en forma de patrones neurales y transformados en imágenes explícitas y serían susceptibles de ser modificados por experiencias posteriores (Damasio A., 2000:196). La conciencia ampliada que se correspondería con el self-autobiográfico sería la que permite reposicionar a la experiencia presente en el reservorio de experiencias anteriores tanto como desplegar ideas de pasado y futuro y de la identidad del individuo.

Esta suerte de tópica que postula Damasio se basa en la observación de las alteraciones funcionales que sufren los pacientes neurológicos con lesiones o afecciones concretas. En este sentido, el planteo supone que una afección en los mecanismos del proto-self impediría el funcionamiento del self nuclear y del self-autobiográfico, a su vez, la interrupción de la conciencia nuclear generaría la parálisis de la conciencia ampliada mientras que el detenimiento de ésta última no impediría la activación de la conciencia nuclear, aunque sí limitaría su potencialidad (p.e. amnesia global transitoria). En este sentido, las alteraciones funcionales le permiten a Damasio abstraer características del funcionamiento de los sistemas cerebrales saludables, las cuales agrupa en los tres tipos de self mencionados. Él mismo reconoce que parte de sus desarrollos se basan en datos empíricos fiables y que otros no son más que hipótesis. En función de los objetivos del presente trabajo, no necesitamos indagar la exactitud o las debilidades que pueda generar el aparataje teórico que propone Damasio, solo nos basta con señalar la existencia de esa cierta capa de actividad constructiva pre-lingüística que el autor abstrae debido a que permanece en funcionamiento en los pacientes afásicos. En este sentido, quizá pueda ponerse en duda los

mecanismos que subyacen a dicha capa, e incluso el mismo concepto de imagen, pero a nuestro entender, es sólido el planteo de que el lenguaje traduce un estado que lo desborda y lo antecede.

6.2.3.2. Pre-discursividad en Merleau Ponty: la intención significativa

Merleau Ponty parte de la postura sobre el lenguaje de Husserl en su textos tardíos:

“Pero ésta (la opinión) no se encuentra exteriormente al lado de las palabras, sino que hablando, realizamos constantemente un opinar interior que se funde con las palabras y al mismo tiempo las anima. El resultado de esta animación es que las palabras y el propio discurso encarnan por así decir una opinión y la contienen encarnada como su sentido” (citado en Merleau Ponty, 1964).

En esta línea, plantea la noción de intención significativa, a la que señala como un caso eminente de intencionalidad corporal, y la define como deseo mudo y cierto vacío que busca realizarse en las herramientas de expresión disponibles en el hablante aunque con la particularidad de que la expresión nunca puede ser total, siempre habría un resto de intención significativa que no podría ser volcado en palabras. En consecuencia, Merleau Ponty (1964) afirma que el significante está desbordado por el significado que éste mismo hace posible.

Para nuestro trabajo los planteos de Merleau Ponty son importantes por dos motivos: por un lado marca la existencia de una dimensión pre-discursiva y por su discusión con las perspectivas que piensan al lenguaje como basado en la convención:

-Respecto del primer ítem, el filósofo opta por trabajar con la impronta de la intencionalidad operante que (a diferencia de la intencionalidad de acto que se basa en las tomas de posiciones voluntarias):

... constituye la unidad natural y antepredicativa del mundo y de nuestra vida, la que se manifiesta en nuestros deseos, nuestras evaluaciones, nuestro paisaje, de una manera más clara que en el conocimiento objetivo, y la que proporciona el texto del cual nuestros conocimientos quieren ser la traducción en un lenguaje exacto. (Merleau Ponty, 1993:17[1945])

El agente principal de dicha intencionalidad es el cuerpo por lo que el estar de éste funciona como un *a priori* de los procesos que puede desenvolver la conciencia. Este planteo es importante para nosotros debido a que es coherente con la idea de que una modificación del estado corporal, por ejemplo de orden emocional, puede cambiar el desenvolvimiento intencional de la conciencia.

-Por otra parte, como consecuencia del carácter expresivo del lenguaje, Merleau Ponty discute con las perspectivas que piensan que el lenguaje es capaz de reducir todas las experiencias al sistema de

correspondencias entre signo y significante instaurado por la convención. Según el autor, para que un lenguaje de este tipo sea posible, no debería haber deslizamientos de sentido, ni haber excesos de significación respecto de lo dicho. La perspectiva de la intención significativa lo posiciona a Merleau Ponty en la posición contraria, para éste la significación depende de la intención significativa que en su despliegue se hace de los recursos expresivos ya existentes para realizarse, con el doble objetivo de suscitar en el oyente el presentimiento de una nueva significación y para anclar a la nueva significación junto a las ya disponibles. En este sentido, afirma: “Yo expreso cuando, utilizando todos esos instrumentos ya hablantes, les hago decir algo que no han dicho nunca”. (Merleau Ponty, 1964). De esta manera, la significación de una palabra no se da por convención, sino que se genera en la utilización que progresivamente le suscita desplazamientos de sentido al incorporarla en un mecanismo de palabra al cual no estaba destinada. (Merleau Ponty, 1964, 1971). Este posicionamiento del autor es importante para el planteo del colapso narratológico debido a que señala la necesidad de no analizar las narraciones-objeto a partir del análisis de los signos presentes en función de su relación con lengua en su totalidad, sino que hay que analizarlos como conjunto en funcionamiento.

6.3. El colapso narratológico y la teoría implícita de lo social

En línea a lo planteado en el apartado “Dialéctica individuo-ambiente”, la proposición del colapso se apoya en el supuesto de la existencia de una dimensión constituyente que proviene del individuo aunque signada por las características concretas del ambiente natural y social. Es decir, la emergencia de un colapso supone una cierta aportación del ambiente (tanto social como natural, tanto presente como sedimentada) y una cierta aportación del individuo.

6.4. El colapso narratológico y la noción de comunicación implícita.

El planteo del colapso supone que la comunicación pone en marcha intercambios de significados pero también de procesamientos cognitivos subyacentes. En este sentido, cuando un individuo “decodifica” un mensaje escrito o audiovisual no solo le interpone las estructuras significativas que postula Hall sino que también pone en juego sus capacidades cognitivas, por ejemplo, competencias en materia de interpretación del lenguaje corporal, capacidades lógico-deconstructivas y la mayor o menor capacidad para abstraer las diversas modalidades de un producto audio-visual (no se produce la misma significación si se mira una publicidad con una conciencia global y difusa que si se la observa atendiendo a las estimulaciones por separado en

formato auditivo, lingüístico y visual), entre otras. En función de los objetivos del presente trabajo es importante subrayar particularmente la importancia de los procesamientos vinculados a los estados afectivos por dos motivos: por un lado porque los estados anímicos suscitan diversas galaxias de objetos y por otro debido a que los mensajes también son inductores de emociones y estados afectivos.

Respecto del primer hecho, las líneas de reflexión que impulsan algunas corrientes como las investigaciones sobre *mood-dependent memory* (lo aprendido en un estado es más factible de ser recordado en el mismo estado), las indagaciones del fenómeno *mood-congruent cognition* (los estados anímicos promueven el procesamiento de información con valencia anímica similar) y los estudios sobre el incremento de la influencia del conocimiento ya adquirido cuando se experimentan estados de ánimo positivo, sugieren la necesidad de pensar al proceso de recepción de una manera distinta a la propuesta, entre otros, por Hall (1994[1973]). La decodificación supone que la información recibida confronta con la interposición de una “estructura significativa” personal que la revaloriza evitando la teoría del efecto directo, en cambio, en función de las líneas de investigación antes citadas, es factible pensar que el individuo que lleva a cabo la recepción cuenta con múltiples “estructuras significativas” que pueden ser convocadas a la hora de la recepción, pero cuya factibilidad de convocatoria varía en función del estado anímico. En este sentido, el colapso es un procesamiento de tipo *Hot cognition* (Brand, 1987) mientras que la decodificación de Hall puede ser clasificada como procesamiento de tipo *Cold cognition* debido a que no le otorga eficiencia a la afectividad en su planteo. Huelga aclarar que el autor realiza un comentario respecto de las emociones pero les otorga un rol secundario en su argumentación y les asigna el carácter de mera consecuencia de una codificación: “Es este conjunto de significados codificados el que 'tiene un efecto', influye, entretiene, instruye o persuade, con consecuencias de comportamiento, perceptuales, cognitivas, emocionales, e ideológicas muy complejas” (Hall, 1994[1973]).

Respecto del segundo motivo, el hecho de que la comunicación no esté meramente compuesta del intercambio de mensajes sino también de procesamientos abre el espacio para la reinscripción de la noción de efecto vía inducción de emociones y estados afectivos de modo inconsciente. En este sentido, por ejemplo, Cantor (2011) plantea dos tipos de influencias de los procesamientos inconscientes: por un lado están las eficiencias de los procesamientos vinculados a las etapas del desarrollo cognitivo y por el otro el influjo del inconsciente vía memoria implícita: -En relación a la influencia de las etapas del desarrollo, la autora afirma que con la edad cambia el material que es categorizado como aterrador. La tendencia, según las investigaciones del desarrollo cognitivo en las que se basa Cantor (Flavell, 1963), es que los niños pequeños reaccionan a los estímulos en función de las características perceptibles inmediatas de los mismos mientras que con

el paso de los años comienzan a responder, de modo creciente, a los aspectos conceptuales de éstos.

Preschool children (up to the age of about 5 years) are more likely to be frightened by something that looks scary but is actually harmless than by something that looks attractive but is actually harmful; for older elementary school children (approximately 9-11 years), appearance carries much less weight, relative to the behavior or destructive potential of a character, animal or object (Cantor, 2011:153).

La autora apoya esta generalización en los resultados de investigaciones (Cantor y Sparks, 1984) en la que los padres de niños menores a 6 años mencionaron películas que incluyen personajes con características grotescas (p.e. el increíble Hulk y el Mago de Oz) como las que más asustaron a sus hijos, mientras que los padres de adolescentes señalaron películas o programas cuyas escenas aterradoras requieren imaginación para ser comprendidas.

Por otra parte, respecto de la inducción de estados afectivos, la autora sostiene que ciertas imágenes, como el ataque de un animal, despiertan la sensación de miedo debido a que éstas tienen significancia evolutiva y empática, en el sentido de que el observador recuerda la existencia de la amenaza potencial, aun cuando la reflexión consciente evalúe a la misma como improbable.

Although viewers know that Jaws was killed in the movie (and that, in fact, he was only a mechanical monster), witnessing his bloody attacks on helpless, screaming victims makes the viewers intensely and memorably aware that there is the possibility of a shark attack in the ocean (Cantor, 2011:159).

Según la investigadora, estos efectos se extienden en el tiempo, en línea a lo planteado por LeDoux (1996), debido a que el cerebro humano cuenta con dos tipos de memoria: la explícita que es consciente y compromete interpretaciones y la implícita que es inconsciente y susceptible de condicionamiento. Esta línea de investigación sugiere que los recuerdos archivados de modo implícito están administrados principalmente por la amígdala. Se supone que ésta dispara procesos que repiten el estado corporal del momento del condicionamiento con la particularidad de que el proceso puede comenzar incluso antes de que el individuo conscientemente reconozca un objeto en relación al que ha sido condicionado, ya sea artificialmente o debido a experiencias de su vida personal. En este sentido, en función de las investigaciones de LeDoux, Cantor afirma que si bien los pensamientos conscientes pueden disparar procesos en la amígdala, es mayor la capacidad de ésta para actuar sobre los pensamientos conscientes.

Éstos efectos inconscientes que pueden ser disparados debido a estimulaciones emocionales [otro ejemplo es el del propuesto *Mirror-Neuron system* (Rizzolatti & Craighero, 2004) que utilizan los propagandistas del neuromarketing (Pradeep, 2010)], sin embargo, no deben ser pensados como

imposibles de detener. El procesamiento que podría interceder con eficiencia es el meta-cognitivo, el cual se supone es perfeccionado, por ejemplo, mediante la práctica de la meditación *mindfulness* (Zeidan et al., 2010).

Por otra parte, la comunicación entendida como la interacción de mensajes y procesos señala la necesidad de incorporar la posible eficiencia de las prácticas en las investigaciones, incluyendo no solo a la meditación, sino también a la práctica de deportes, las tareas laborales, entre otras.

6.4. Colapso, poder e Ideología

La interacción entre los mensajes y los procesamientos nos debe impulsar hacia la construcción de teorías ideológicas de carácter imagético, en el sentido que plantea Damasio, es decir, no ceñidas exclusivamente a las imágenes visuales, sino a todos los tipos de imágenes cerebrales, incluyendo también a los estados afectivos, sin dejar de lado a la eficiencia de los pensamientos discursivos. Orientaciones de este tipo nos permitirían tender puentes, por ejemplo, entre el consumo de noticias sobre inseguridad y las mutaciones de la opinión pública atendiendo también al grado de eficiencia que tienen las estimulaciones de índole musical y visuales-empáticas (plano al familiar de la víctima en plena crisis emocional seguido del anclaje “nos están matando a todos”). Un ejemplo paródico pero efectivo de denuncia de la instauración de estimulaciones imagéticas es el micro radial “Hasta cuando” de Diego Capusotto que plantea el consumo de noticias que solo sirven para generar furia en el oyente.

El desarrollo de este tipo de perspectivas es importante para el planteo del colapso debido a que una de las eficiencias del poder radicaría en la fijación de los colapsos dado que éstos tienen consecuencias micro-históricas en forma de prácticas puestas en marcha. Si bien en teoría los colapsos que pueden actualizarse en un presente son infinitos, la posibilidad de emergencia está signada y coaccionada, entre otras cosas, por el tipo de socialización en órdenes de verdad multidimensionales, sean éstos impulsados por medios, empresas o partidos políticos.

7. Conclusiones

7.1. Generales

Más allá de la cierta dispersión epistemológica que muestran en conjunto todas las fuentes teóricas y empíricas convocadas, creemos que podemos afirmar que hay un sólido respaldo a la hipótesis de que la práctica de la meditación propicia cambios en el estado somato-anímico que al

mismo tiempo genera modificaciones en los procesos cognitivos que subyacen al desenvolvimiento de la conciencia. En este sentido, es verosímil suponer que la práctica de la meditación puede ejercer cierta influencia sobre el flujo de pensamientos que experimenta el practicante. Hablamos de experimentar en un sentido enactivo, es decir, la relación del individuo con el flujo de sus pensamientos conscientes no se da ni como enajenación ante lo pre-dado, ni en la forma de un solipsismo trasparente a salvo de la intencionalidad operante, sino que se da por co-determinación y acoplamiento corporal viable. En este sentido, por ejemplo, es verosímil suponer que el flujo del pensamiento puede sufrir alteraciones debido a la práctica porque mediante el cambio de estado somato-anímico se pueden suscitar diversas convocatorias de conocimiento ya adquirido (en línea con las investigaciones sobre *Mood Congruence* y *Mood dependent memory*, entre otras).

En cambio, el salto a la comprobación del funcionamiento del colapso narratológico necesita inevitablemente de la indagación empírica. Esto supone hallar pistas tanto de que cambian los procesamientos y el tipo de discursividad convocada como de la afectación a nivel infra-discursivo. Está claro que la operacionalización del concepto en el seno de una investigación concreta deberá afrontar un laborioso desafío metodológico. Por ejemplo, la propuesta de las galaxias de sentido postula la necesidad de elaborar técnicas medición que sean coherentes con la teoría de los estados emocionales subyacente la cual tiene ciertas tensiones teóricas con los trasfondos epistemológicos de algunas investigaciones citadas.

7.2. Particulares

[1] El rol de la afectividad en general debe ser tomado en cuenta en la reflexión que se genera desde el campo de las Ciencias de la Comunicación. Como lo atestigua *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media* (Döveling, von Scheve & Konijn, 2011), aun cuando puedan señalarse críticas a los enfoques, la inclusión está mucho más avanzada en el ámbito académico norte americano. Como ejemplo, meses atrás circuló en los portales de noticias internacionales la polémica por el estudio de contagio emocional que realizó Facebook (Kramer, Guillory & Hancock, 2014). En cambio, en el ámbito académico crítico nacional hay poco trabajo sobre este tipo de problemática, nuestra hipótesis es que hay un cierto recelo de tradición. Lamentablemente la dimensión que está siendo obviada es importante: las *Affective Sciences* tienen mucho para aportar en materia de análisis de la significación de los productos mediáticos sobre inseguridad, tanto como del marketing, la publicidad política, el fútbol, entre otros objetos.

[2] Un problema al que particularmente pueden aportar las *Affective Sciences* y el constructo del colapso narratológico (de conseguir apoyo empírico) es al de la coptación, dado que nos

permitiría analizar el entrecruce de prácticas rituales con afectación emocional y la socialización de los individuos en un orden de discurso en tanto reprogramación de las creencias. Un ejemplo posible es el fenómeno “Pare de sufrir”, aunque las potenciales investigaciones no se limitarían a la coptación religiosa sino también a la política: no hay partido alguno en ningún lugar que socialice a los nuevos miembros en base meramente a argumentos racionales sobre sus directrices políticas.

[3] La co-determinación que plantea el enfoque enactivo nos parece muy útil para la investigación en Comunicación y en Ciencias Sociales en general debido a que ofrece un esquema teórico en el cual el individuo como dimensión actuante puede ser inscripto en un marco determinado, es decir, en un mundo social con características y limitaciones concretas pero en el que aún hay un margen de maniobra, no como espacio de posible acción, sino como acción que irremediamente debe ser llevada a cabo [aun cuando opte por una suerte de “no-acción” (aunque tal cosa no exista), como afirma Sloterdijk, la supuesta “no-acción” sería un programa implícito de *unfitness* (Sloterdijk, 2012:519)]. En consecuencia, se pueden desarrollar enfoques que partan de que en todo contexto social determinado existe la necesaria acción del individuo que tiene cierto grado de autonomía fundamentada en la dimensión auto-constitutiva que remite irremediamente al individuo, pero estando, al mismo tiempo, condicionada por el contexto social-ambiental. En este sentido, tanto el enfoque enactivo, como el marco teórico de la neuroplasticidad le aportan a las Ciencias Sociales un camino de reflexión en el que la práctica, inscripta o no directamente en la relación social de producción, puede cobrar un lugar central en la constitución particular de cada individuo, y en consecuencia, de su trayectoria social-ideológica. Rasgos similares se pueden rastrear en el pensamiento antropotécnico de Sloterdijk (2012).

[4] Los estudios en comunicación pueden beneficiarse mediante estrategias interdisciplinarias que incluyan conclusiones provenientes de las neurociencias. En nuestra opinión, la utilización de dichas conclusiones no supone necesariamente una operación de reducción de nuestro campo a la déspota soberanía neurocientífica. Estos saberes pueden aportar a la investigación en Ciencias Sociales de dos modos: pueden funcionar como punto de pasaje para la elaboración de modelos teóricos, y en el mejor de los casos, pueden aportar base empírica en el marco de estudios interdisciplinarios, que vale aclarar, son convocados por neurólogos como Kandel y Damasio, entre otros.

[5] Las líneas de investigación que toman como objeto al vínculo entre los procesos cognitivos y los estados afectivos tienen en común que trabajan principalmente con perspectivas que les permiten analizar cómo lo anímico influye sobre lo cognitivo en tanto actualización en un presente. Sería útil para el campo de la comunicación social que se desarrollen teorías que, a partir de estas perspectivas, puedan reflexionar sobre cómo afecta diacrónicamente lo afectivo sobre las creencias

de los individuos. En este sentido, tomar en cuenta lo afectivo no supone desplazar la importancia de los análisis ideológicos o discursivos, supone re-posicionarlos en relación a los estados afectivos, tanto como a las experiencias y a las capacidades de procesamiento que tiene cada individuo particular.

Bibliografía

Altheide, D., "Creating fear: transforming terrorist attacks into control and consumption", en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., en *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 259-272.

Ansermet, François y Magistretti, Pierre, *A cada cual su cerebro, Plasticidad neuronal e inconsciente*, España, Katz, 2006.

Argyle, M., Alkema, F. y Gilmour, R., "The communication of friendly and hostile attitudes by verbal and non-verbal signals", en *European Journal of Social Psychology, Volume 1, Issue 3*, July/September 1971, pp. 385-402.

Beukeboom, C. J., y Semin, G. R., "How mood turns on language", *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 2006, pp. 553-566.

Blaney, P.H., "Affect and memory: a review", en *Psychological Bulletin*, 99, 229-246, 1986.

Bless, H., Clore, G. L., Schwarz, N., Gollwitzer, P. M., Rabe, C., y Wölk, M., "Mood and the use of scripts: Does happy mood make people really mindless?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 1996, pp. 585-595.

Bless, H., y Fiedler, K., "Mood and the regulation of information processing and behavior", en J. P. Forgas (Ed.), *Hearts and minds: Affective influences on social cognition and behaviour*, New York, NY: Psychology Press, 2006, pp. 65-84.

Bodenhausen, G. V., Kramer, G. P. y Süster, K., "Happiness and stereotypic thinking in social judgment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1994, pp. 621-632.

Bowden, Deborah, Claire Gaudry, An, Seung Cham y Gruzelier, John, "A comparative randomised controlled trial of the effects of Brain Wave Vibration training, Iyenga Yoga, and Mindfulness on mood, well-being, and salivary cortisol", en *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2012.

Bower, G. H., "Mood and Memory", en *American Psychologist*, 36, 1981, pp. 129-148.

Bower, G.H., "Commentary on mood and memory", en *Behavior research and Therapy*, 25, 1987, pp. 443-455.

Bower, G. H., "Mood congruity of social judgment", en J. P. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgment*, Oxford, UK, Pergamon, 1991, pp. 31-53.

Bower, G. H., y Mayer, J. D., "Failure to replicate mood-dependent retrieval", en *Bulletin of Psychonomic Society*, 23, 1985, pp. 39-42.

Brand, A. G., *Hot cognition: Emotions and writing behavior*, JAC, 6, pp. 5-15, 1985/1986.

Brown, T.A., Chorpita, B. F., W. Korotitsch, y Barlow, D.H., "Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples", en *Behaviour Research and Therapy*, vol. 35, n°1, pp. 79-89, 1997.

Buck, R. y Powers, S., "Emotion, media, and the global village", en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 181-194.

Bucy, E., "Nonverbal communication, emotion, and political evaluation", en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp 195-220.

- Cantor, J., "Fear reactions and the mass media", en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 148-165.
- Cantor, J. and Sparks, G.G., "Children's fear responses to mass media: Testing some Piagetian predictions", *Journal of Communication*, 34, 1984, pp. 90-103.
- Cartensen, LL., Isaacowitz, D.M., Charles, S.T., "Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity", en *American Psychologist*, 54, 1999, pp. 165-181. [PubMed: 10199217]
- Cartensen, LL., "The influence of a sense of time on human development", en *Science*, 2006, pp. 1913-1915. [PubMed: 16809530]
- Costa, P.T. y McCrae, R.R., "The NEO Personality Inventory Manual", en *Psychological Assessment Resources*, Odessa, FLA, 1985.
- Cupchik, G., "Reactive and reflective responses to mass media", en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 332-346.
- Daly, M., "Mood dependent memory for self-generated words using a musical mood induction procedure", en *Student Psychology Journal*, 1, 2010.
- Damasio, A., *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, Editorial Andrés Bello, Santiago de Chile, tercera edición, 1999 (Ed.or.: 1994).
- Damasio, A. R., *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*, Andrés Bello, Santiago de Chile, 2000.
- Damasio A., Adolphs, R. & Damasio H., "The Contributions of the Lesion Method to the Functional Neuroanatomy of Emotion", en Davidson, R.J., Scherer, K. R., y Hill Goldsmith, H., *Handbook of Affective Sciences*, New York, Oxford University Press, pp. 66.
- Davidson, R.J., Scherer, K. R., y Hill Goldsmith, H., *Handbook of Affective Sciences*, New York, Oxford University Press, 2003.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Müller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. y Sheridan, J. F., "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation", en *Psychosomatic Medicine*, 65, Lippincott Williams & Wilkins, pp. 564-570, 2003.
- Davidson, R.J., y Lutz, A., "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation", en *IEEE Signal Processing Magazine*, 2007.
- Detenber, B. y Lang, A., "The influence of form and presentation attributes of media on emotion", en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., en *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 275-293.
- Detweiler-Bedell, B., Detweiler-Bedell, J. B., y Salovey, P., "Mood-congruent perceptions of success depend on self-other framing", en *Cognition and emotion*, 20(2), Psychology Press, 2006, pp. 196-216.
- Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., "Emotions and mass media: an interdisciplinary approach", en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., en *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 1-12.
- Eich, E., Metcalfe, J., "Mood dependent memory for internal versus external events", en *Journal of Experimental Psychology: learning, memory and cognition*, 15, 1989, pp. 443-455.
- Eich, E., Macaulay, D., y Ryan, L., "Mood dependent memory for events of the personal past", en *Journal of experimental Psychology*, 123(2), American Psychological Association, 1994, pp. 201-215.
- Ekman, Paul, "Basic emotions", en Dalgleish, Tim, y Power, Mick (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*, New York, John Wiley & Sons Ltd., 1999.

- Ekman, P., y Friesen, V. W., "Nonverbal behavior and psychopathology", *The contemporary theory and research*, en Friedman, R. J., y Katz, M. N. (eds.), J. Winston, Washington DC, 1974, pp. 203-232.
- Ekman, P., Friesen, W. V., *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*, Oxford, England, Prentice-Hall, 1975.
- Flavell, J., *The Developmental Psychology of Jean Piaget*, New York. Van Nostrand, 1963.
- Forgas, J. P., "Mood and judgment: The affect infusion model (AIM)", en *Psychological Bulletin*, 117, 1995, pp. 39-66.
- Forgas, J. P., "On feeling good and being rude: Affective influences on language use and request formulations", en *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1999, pp. 928-939.
- Forgas, J.P., y Bower, G.H., "Mood effects on person perceptions judgments", en *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1987, pp. 53-60.
- Forgas, J. P., Bower, G.H., y Krantz, S., "The influence of mood on perceptions of social interactions", en *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 1984, pp. 513-528.
- Forgas, J. P., y Ciarrochi, J.V., "On managing moods: Evidence for the role of homeostatic cognitive strategies in affect regulation", en *Personality and Social Psychology, Bulletin*, 28, 2002, pp. 336-345.
- Forgas, J.P. & Eich, E.E., "Affective Influences on Cognition: Mood Congruence, Mood Dependence, and Mood Effects on Processing Strategies". En A. F. Healy & R. W. Proctor (Eds.), *Experimental Psychology*. Volume 4 in I. B. Weiner (Editor-in-Chief), *Handbook of Psychology*, New York, Wiley, 2012, pp. 61-82.
- Foucault, Michel, *Las palabras y las cosas, una arqueología de las ciencias humanas*, Siglo XXI editores, 1968 (ed.or: 1966).
- Foucault, M., *Tecnologías del yo y otros textos afines*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1990, ISBN 84-7509-558-8.
- Foucault, M., *La hermenéutica del sujeto: Curso en el collège de France: 1981-1982*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2011, ISBN 978-950-557-495-7.
- Fredrickson B.L., Tugade M.M., Waugh C.E., Larkin G., "What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001", en *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 2003, pp.365-376. [PubMed: 12585810]
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. y Finkel, S. M., "Open hearts build lives: positive emotions, induced through Loving-Kindness meditation, build consequential personal resources", *J. Pers. Soc. Psychol.*, 95(5), 2008, pp. 1045-1062. doi:10.1037/a0013262.
- García Moritañ, J., "La dimensión espiritual del Hombre. Claves para un proyecto de autonomía" (tesina de grado de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires), 2007.
- Graen, G. B., Novak, M., & Sommerkamp, P., "Role of leadership in the employee withdrawal process", en *Journal of Applied Psychology*, 67, 1982, pp. 868-872.
- Graesser, A. C., Gordon, S. E., y Sawyer, J. D., "Memory for typical and atypical actions in scripted activities: Test of a script pinter + tag hypothesis", en *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 18, 1979, pp. 319-332.
- Gurevich, F., "La comunicación interna y el yoga: aliados estratégicos para fortalecer la gestión organizacional" (tesina de grado de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires), 2009.
- Hall, Stuart, "Codificar/decodificar", en ENTEL, Alicia, *Teorías de la comunicación*, Docencia, Buenos Aires, 1994 y de una traducción de cátedra de POCCIONI, T., mimeo, UNLP, La Plata, 1995 (ed.or.: 1973).
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W., "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density", en *Psychiatry Res.*, 191(1), 2011, pp. 36-43,

doi:10.1016/j.psychresns.2010.08.006, 2011.

Isaacowitz, D. M., Toner, K., Goren, D., Wilson, H. R., “Looking while unhappy Mood-congruent gaze in young adults, positive gaze in older adults”, en *Psychol Sci.*, 19(9), September, 2008, pp. 848-853.

Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., y Robinson, G. F., “The influence of Positive Affect on the Unusualness of Word Associations”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), American Psychological Association, 1985, pp. 1413-1426.

Jang, Joon Hwan, Wi Hoon Jung, Do-Hyung Kang, Min Soo Byun, Soo Jin Kwon, Chi-Hoon Choi y Jun Soo Kwon, “Increased default mode network connectivity associated with meditation”, en *Neuroscience Letters*, 487(2011), pp. 358-362, 2010.

Jung, Ye-Ha, Kang, Do-Hyung, Jang, Joon Hwan, Park, Hye Yoon, Byun, Min Soo, Kwon, Soo Jin, Jang Go-Eun, Lee, Ui Soon, An, Seung Chan y Kwon, Jun Soo, “The effects of mind-body training on stress reduction, positive affect, and plasma catecholamines”, en *Neuroscience Letters*, 479, 2010, pp. 138-142.

Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A., “A survey method for characterizing daily life experience”, en *Science*, 306, 2004, pp. 1176-1780.

Kang, Do-Hyung, Jo, Hang Joon, Jung, Wi Hoon, Kim, Sun Hyung, Jung, Ye-Ha, Choi, Chi-Hoon, Lee, Ui Soon, An, Seung Chan, Jang, Joon Hwan, y Kwon, Jun Soo, “The effect of meditation on brain structure: cortical thickness mapping and diffusion tensor imaging”, en *Social cognitive and Affective Neuroscience*, January 2013, pp. 27-33, 2012.

Koh, K.B., Park, J.K., Kim, C.H., Cho, S., “Development of the Stress Response Inventory and its application in clinical practice”, en *Psychosom. Med*, 63, 2001, pp. 668-678.

Kramer, A., Guillory, J. Y Hancock, J. T., “Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks”, en *PNAS*, vol. 111 n°24, 2014, pp. 8788-8790.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McFarvey, M., Quinn, B.T., Dusek, J.A., Benson, H., Rauch, S.L., Moore, C.I., y Fischl, B., “Meditation experience is associated with increased cortical thickness”, en *Neuroreport*, 16(17), 2005, pp. 1893-1897.

LeDoux, J., “*The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*”, New York: Simon and Schuster, 1996.

Lutz, A., Dunne, J.P., y Davidson, R.J., “Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction”, en *The Cambridge Handbook of Consciousness*, P.D. Zelazo y E. Thompson, Eds. Cambridge, U.K.: Cambridge Univ. Press, in press, 2007, pp. 499-552.

Maguire, E. A., Gadian, D. G., Johnsrude, I. S., Good, C. D., Ashburner, J., Frackowiak, R. S.J., y Frith, C. D., “Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers”, en *Proceedings of the National Academy of Science*, 97, USA, 2000, pp. 4398-4403.

Marx, Karl, *La ideología alemana*, Pueblos Unidos, Montevideo, 1958(Ed.or:1837), pp. 16-55.

Mehrabian, A., Wiener, M., “Decoding of inconsistent communications”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 6, No. 1, 1967, pp. 109-114.

Merleau Ponty, M., *La fenomenología de la percepción*, Editorial Planeta Argentina, Buenos Aires, 1993 (ed.or.: 1945).

Merleau Ponty, M., *Signos*, Barcelona, Seix-Barral, “Sobre la fenomenología del lenguaje”, 1964.

Merleau Ponty, M., *La prosa del mundo*, Madrid, Taurus, “El fantasma de un lenguaje puro”, 1971.

Moore, A., y Malinowski, P., “Meditation, mindfulness and cognitive flexibility”, en *Consciousness and Cognition*, 18, 2009, pp. 176-186.

Müller, M. y Kappas A., “Visual emotions – emotional visuals: emotions, pathos formulae, and their relevance for communication research”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and*

Mass Media, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 310-331.

Nabi, R., So, J. y Prestin, A., “Media-based emotional coping: examining the emotional benefits and pitfalls of media consumption”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 116-133.

Newcombe, M. J., y Ashkanasy, N. M. , “The role of affect and affective congruence in perceptions of leaders: An experimental study”, en *Leadership Quarterly*, 13, 2002, pp. 601–614.

Oliver, M. y Woolley, J., “Tragic and poignant entertainment: the gratifications of meaningfulness as emotional response”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 134-147.

Pagnoni, G., y Cekic, M., “Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation”, en *Neurobiology of Aging*, 28(10), pp. 1623-1627, 2007.

Palermo, D. S. & Jenkins, J. J., *Word association norms: Grade school through college*, Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 1964.

Pantti, M., “Disaster news and public emotions”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 221-236.

Penrose, R., *Lo grande, lo pequeño y la mente humana*, Cambridge University Press, Madrid, 1999 (Ed.or: 1997), ISBN 84 8323 047.

Pérez Acebedo, A., “¿Un mundo mejor? (Víctimas de fê) Análisis discursivo de la formación “espiritualidad-práctica” (tesina de grado de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires), 2013.

Piaget, J., *The construction of reality in child*, New York, Free Press, 1954.

Piccinini, M. y Torreche, M., “Memoria y entrenamiento cerebral. El apogeo de las neurociencias en la búsqueda de la administración técnica de la memoria” (tesina de grado de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires), 2010.

Pradeep, A. K., *The buying brain*, Wiley, New Jersey, 2010.

Raney, A., “Media enjoyment as a function of affective dispositions toward and moral judgment of characters”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 166-178.

Rizzolatti, G. y Craighero, L., “The Mirror-Neuron system”, en *Annu. Rev. Neurosci.* Annual Reviews, 2004.

Scherer, K. R., “Introduction: Cognitive Components”, en Davidson, R.J., Scherer, K. R., y Hill Goldsmith, H., *Handbook of Affective Sciences*, New York, Oxford University Press, 2003.

Schwarz N., y Clore, G.L., “Mood, misattribution and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1983, pp. 513-523.

Schwarz N., y Clore, G.L., “How do i feel about it? The informative function of affective states”. en Fiedler, K., y Forgas, J.P. (Eds.), *Affect, cognition, and social behavior*, Toronto, Canadá, Hogrefe, 1988, pp. 44-62.

Sedikides, C., “Mood as a determinant of attentional focus”, en *Cognition and Emotion*, 6, 1992, pp. 129-148.

Sedikides, C., “Central and peripheral self-conceptions are differentially influenced by mood: test of the differential sensitivity hypothesis”, en *Journal of personality and social psychology*, 69(4), American Psychological Association, 1995, pp.759-777.

Semin, G. R., y Fiedler, K., “The cognitive functions of linguistic categories in describing persons: Social cognition and language, en *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1988, pp. 558-568.

Semin, G. R., y Fiedler, K., “The Linguistic Category Model: Its bases applications and range”, en *European Review of*

Social Psychology, 2, 1991, pp. 1-30.

Semin, G. R., y Fiedler, K., “The inferential properties of interpersonal verbs”, en Semin, G. R., y Fiedler, K. (Eds.), *Language, interaction, and social cognition*, Newbury Park, CA, Sage, 1992, pp. 58-78.

Singer, J. A., y Salovey, P., “Mood and memory: evaluating the network theory of affect”, en *Clinical Psychology Review*, 8, 1988, pp. 211-251.

Sloterdijk, Peter, *Has de cambiar tu vida, sobre antropotécnica*, Valencia, Pre-Textos, 2012(Ed.or: 2009), ISBN 978-84-15297-54-3.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., y Jacobs, G. A., *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, 1983.

Turner, M., “Emotion in persuasion and risk communication”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 237-258.

Unz, D., “Effects of presentation and editing on emotional responses of viewers: the example of TV news”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 294-309.

Varela, F., Thompson, E. y Rosch, E., *De cuerpo presente, Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*, Barcelona, Gedisa, 1992, ISBN 84-7432-419-X.

Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A., “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales”, en *Journal of personality and social psychology*, 54(6), American Psychological Association, 1988, pp. 1063-1070.

Westermann, G., Mareschal, D., Johnson, M., Sirois, S., Spratling, M. y Thomas, M., “Neuroconstructivism”, en *Developmental Science 10:1*, Oxford, Blackwell Publishing Ltd., 2007, pp. 75-83.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., Goolkasian, P., “Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training”, en *Consciousness and Cognition*, 19, 2010, pp. 597-605.

Zillmann, D., “Mechanisms of emotional reactivity to media entertainments”, en Döveling, K., von Scheve, C., Konijn, E., *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, New York, Routledge, 2011, ISBN 0-203-88539-2, pp. 101-115.

Índice

Introducción.....	2
Estado del arte.....	4
Perspectiva teórica.....	12
La meditación y sus efectos sobre los estados afectivos.....	16
Los estados anímicos y la cognición.....	23
Hacia el colapso narratológico.....	36
Conclusiones.....	45