



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTADO DEL ARTE SOBRE LA
NOSTALGIA COMO RECURSO
PERSONAL

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

CAMILA ADRIANA ZAA DÍAZ

LIMA – PERÚ

2022

Fecha de entrega: 11-dic-2022 10:44a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1977974278

Nombre del archivo: PROYECTO_FINAL_Zaa_Camila.docx (210.33K)

Total de palabras: 16872

Total de caracteres: 93477

ESTADO DEL ARTE SOBRE LA NOSTALGIA COMO RECURSO PERSONAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.upch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

2

David B. Newman, Matthew E. Sachs.
"Variation in bittersweet nostalgic feelings and their divergent effects on daily well-being.",
Emotion, 2022

Publicación

<1%

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. CAROLINA JESUSA MAYORCA CASTILLO

Presidente

Mg. BRIGITTE ANA LUCIA AGUILAR SALCEDO

Vocal

Lic. ELENA DEL ROSARIO MARTÍNEZ DÍAZ

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Mg. RITA SELENE ORIHUELA ANAYA

DEDICATORIA

A Dios por permitirme guardar en la memoria tantas experiencias con amor y a cada una de las personas involucradas en esos recuerdos; los quiero.

“Entremos en la casa del conocimiento de nosotros mismos” – Sta. Catalina de Siena

AGRADECIMIENTOS

A Dios por todas las oportunidades y tesoros otorgados. Que esta sea una nueva oportunidad de responder a tan grande amor.

Gracias infinitas a mis padres por su incansable esfuerzo y apoyo, ahora y siempre. A la incansable motivación de mi familia Days, especialmente mis abuelitos y sus hermosas sonrisas.

Feliz y agradecida, por todas las personas que fueron parte de este camino, resaltando a mis amigos, mi familia espiritual (MAC, PES y HKN), Nutre, Altana y mentores. Por todos los aprendizajes obtenidos de cada experiencia y compartir sus conocimientos conmigo.

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|--|----|
| Resumen | |
| Abstract | |
| 1. Introducción | 1 |
| 2. Análisis del estado del arte | 5 |
| 2.1. Conceptualización y alcance del tema | 5 |
| 2.1.1. Etimología de la palabra..... | 5 |
| 2.1.2. Historia y definición de nostalgia | 6 |
| 2.1.3. Desarrollo de nostalgia desde la psicología..... | 8 |
| 2.1.4. Recurso Personal | 9 |
| 2.1.5. Nostalgia como recurso personal desde la psicología | 10 |
| 2.2. Métodos de estudio del tema | 15 |
| 2.2.1. Metodologías | 15 |
| 2.2.2. Aspectos éticos | 18 |
| 2.2.3. Instrumentos | 19 |
| 2.3. Estudios acerca del tema | 23 |
| 2.3.1. Social | 23 |
| 2.3.2. Personal..... | 31 |
| 2.4. Reflexiones Teóricas sobre el tema | 40 |
| 2.5. Impacto Teórico y Social del tema | 45 |
| 3. Conclusiones | 55 |
| Referencias | 60 |

RESUMEN

El ser humano se enfrenta a diversas situaciones; muchas veces complejas, en las que se requieren aptitudes; catalogadas como recursos personales, para sobrellevar el momento y obtener lo mejor de ello. Desde la psicología se estudian estos recursos y se ha identificado la nostalgia como uno de ellos. Se han realizado investigaciones que permiten apreciar las bondades de los procesos nostálgicos con características motivadoras, especialmente en momentos de soledad o tristeza. Además de aportar en el desarrollo personal y afianzar los vínculos interpersonales.

A pesar de que la nostalgia siempre fue un concepto relacionado a la salud mental, ha sufrido múltiples cambios en el significado, popularizando una percepción negativa sobre la emoción, más difundida que los beneficios. Por ello, esta investigación tiene como objetivo analizar los avances de investigación sobre la nostalgia como recurso personal. A través de la verificación de evidencia científica por estudios publicados en los últimos diez años; proporcionando un aporte teórico en cuanto a la conceptualización y ventajas para incitar la intervención mediante este recurso para el beneficio de las personas.

Palabras clave: *nostalgia, recurso personal, salud mental, recuerdos*

ABSTRACT

The human being faces different situations, often complex, in which skills are required. They are called personal resources to help with the moment and get the best of it. From psychology, these resources are studied and nostalgia has been identified as one of them. Nowadays, research allows us to appreciate the benefits of nostalgia with motivating characteristics, especially in moments of loneliness or sadness. In addition, they contribute to personal development and strengthening ties.

Although nostalgia has always been a concept related to mental health, it has undergone multiple changes in meaning, popularizing a negative perception of emotion and more widespread than the benefits mentioned. Therefore, this study compiles the scattered and inaccessible information on the subject from another perspective. Verifying the progress of nostalgia as a personal resource based on eleven articles published, it offered a theoretical report regarding the current conceptualisation and social report as various proposals. This is considered useful for the study and future intervention for the well-being of people.

Key Words: *nostalgia, personal resource, mental health, memories*

1. Introducción

La nostalgia ha sufrido una serie de cambios en cuanto a su significado y utilidad; especialmente, en el ámbito de salud mental. De acuerdo a Cano Reyes (2018) al inicio, la concepción de la nostalgia, estaba asociada a una connotación negativa. Era considerada una enfermedad neurológica con consecuencias perjudiciales a nivel psicológico y físico. Esto se ha perpetuado gracias al arte y la política que incitaron dicha inclinación resaltando el dolor evocado por los recuerdos sobre situaciones irrecuperables y sentimientos de patriotismo (Fuentenebro De Diego & Ots, 2014; Paniagua, 2010).

Pese a ello, años más tarde esta connotación cambia por completo y en diferentes estudios se demuestra que es un recurso espontáneo favorable para el ser humano. La psicología del consumidor detecta la utilidad de los procesos nostálgicos en planes publicitarios y las respuestas positivas del público frente a la oferta del mercado (Berbery-Montoya et al., 2019). Así mismo, se descubre que mejora la percepción y motivación en el presente y afianza vínculos sociales (Sedikides, Wildschut y Baden, 2004 en Sedikides et al., 2021). En concordancia con ello; estos mismos autores, desarrollan una serie de estudios que indican la nostalgia como un recurso valioso para afrontar momentos complejos a los que todos estamos expuestos en alguna oportunidad.

Lo señalado, se revela como una oportunidad, ya que a lo largo de nuestras vidas pasamos por situaciones desafiantes que suelen evocar emociones y sentimientos

desagradables que debemos afrontar. Parte del ciclo vital se encuentran las experiencias de aprendizaje o etapas de transición que exigen salir del ritmo de vida al que una persona está acostumbrada. Cada historia personal atraviesa situaciones adversas que pueden ser afrontadas de diversas maneras (Jiménez et al., 2019). Incluso, los sucesos históricos, también suelen marcar hitos importantes en cada persona.

Precisamente, este estudio se enmarca dentro de un suceso histórico, donde se ha declarado una pandemia que acarrea múltiples consecuencias. Tal como lo evidencia Wang et al. (2020) que exponen los resultados proporcionados al inicio de la pandemia; indicando que el 53,8% de las personas encuestadas, de su país, presentó un impacto psicológico moderado a grave. Por su parte Lovón Cueva & Chegne Cortez (2021), a nivel nacional; resaltan cuadros acentuados de estrés, depresión y ansiedad en la población peruana.

Puntualizando situaciones resaltadas por la pandemia, se contempla que, así como la falta de contacto interpersonal, con amigos, familia extensa, pareja, compañeros de trabajo o grupos de interés social; es perjudicial y fomenta el riesgo de aislamiento y soledad (Guillén, 2021). En la convivencia; el contacto constante con el núcleo familiar o cónyuge también se han identificado problemas. Garcés et al. (2020) demuestran esto indicando el déficit de estrategias que tienen las parejas para resolver sus conflictos. Aquello que era considerado por la pareja como tolerable antes, durante el confinamiento se convierte en insoportable. Asimismo, Orellana y Orellana (2020) precisan que el 46% de su muestra, percibe de alguna forma el desgaste en la calidad de las relaciones entre convivientes.

Ante situaciones como las expuestas o sencillamente momentos en los que se requiera mayor motivación y confianza; como se ha mencionado tanto para el ámbito personal como social, existe información valiosa sobre la nostalgia demostrando que ya ha sido utilizada para sobrellevarlos. Sin embargo, esta información se encuentra de manera desordenada y de difícil acceso. Además de persistir la connotación negativa en el uso coloquial de la palabra.

Evidenciando, la necesidad latente de trabajar con recursos que permitan afrontar mejor las situaciones mencionadas, en este documento se sostiene como objetivo: analizar los avances de investigación sobre la nostalgia como recurso personal. De esta manera, se realiza una recopilación bibliográfica que demuestra evidencia científica de los beneficios alcanzados mediante la nostalgia. Para ello, se ha buscado describir las definiciones conceptuales del constructo, las metodologías utilizadas y explicar la implicancia de la nostalgia como recurso personal, de manera que sea un aporte a la psicología. En consecuencia, se expone desde la definición conceptual hasta los estudios realizados en diferentes poblaciones y contextos; donde se evidencie lo postulado. Esta información fue obtenida de revistas indexadas que presentan estudios de libre difusión publicados en los últimos 10 años.

La implicancia de este estudio empieza por esclarecer el concepto de nostalgia y la connotación que esta tiene. Ya que esto puede aperturar un campo de estudio aun no desarrollado en Latinoamérica. Específicamente en Perú, y servir como base para futuras investigaciones al respecto. Se considera que esta información será de utilidad principalmente para profesionales de salud mental, pero para una mejor difusión y

comprensión social de este constructo, se motiva a que pueda ser trabajado por sociólogos, educadores, antropólogos y todas aquellas profesiones que pretendan comprender y aportar al desarrollo de los seres humanos. A nivel práctico, la consolidación de esta información permitirá conocer este recurso y obtener beneficios para futuras intervenciones psicológicas tanto individuales como colectivas con un impacto a nivel personal y social como se detalla más adelante en este documento.

2. Análisis del estado del arte

2.1. Conceptualización y alcance del tema

Con la pretensión de responder adecuadamente al objetivo de esta investigación, se han tomado en cuenta criterios de inclusión y exclusión para la elección de investigaciones por analizar; al margen de señalar que fueron documentos publicados en los últimos 10 años. Por un lado, es importante recalcar que las investigaciones son recopiladas de revistas indexadas o plataformas de investigación reconocidas, con el fin de que la información sea confiable. No existe limitación en cuanto a la metodología o población, solo se verificó que los estudios estén orientados al uso de la nostalgia como un recurso personal, manteniendo el enfoque de esta investigación.

Por otro lado, se ha omitido información encontrada como contenido de opinión o cartas al editor que, a pesar de contener información interesante, no se considera confiable. Así mismo, destacar que esta investigación abarca estudios a nivel global. Sin embargo no se consideró investigaciones que no estaban redactadas en inglés y tampoco documentos orientados al estudio del consumidor o neuromarketing, para poder acatar correctamente la finalidad planteada.

2.1.1. Etimología de la palabra

La palabra Nostalgia se debe al griego; donde al separar la palabra “*nostein*” significa regreso y “*algia*” equivalente a dolor. Por ello, desde el inicio se asocia la

palabra a la añoranza o deseo de volver al lugar de origen u hogar (Cano Reyes, 2018). Su significado ha dado margen a una serie de interpretaciones y en distintos ámbitos. Ha pasado por ser un diagnóstico médico, un fenómeno de marketing o un sentimiento percibido tanto de manera positiva como negativa. (Elgue-Martini, 2008) resalta que pasa de ser una emoción contraria al progreso; por basarse en una historia ficticia o irreal que atrapa a la persona en el pasado, a ser un sentimiento con repercusión en el presente y con posibilidad de influir en el futuro.

2.1.2. Historia y definición de nostalgia

Aunque el término suele estar asociado a la poesía o filosofía. Realmente es implementado por Johannes Hofer en el año 1688 en el ámbito de la medicina, específicamente como una enfermedad neurológica, manifestando síntomas psicológicos y fisiológicos, como tristeza, pensamientos recurrentes, ansiedad, arritmia cardiaca, anorexia, insomnio; hasta terminar en muertes trágicas como el suicidio (Cano Reyes, 2018). Esto era una condición clínica asociada a la añoranza o al gran deseo de volver al hogar, manifestado por los soldados suizos, por lo que el término original es “*Heimweh*”. Es preciso señalar que, en ese tiempo, entre los siglos XVII y XVIII, ese problema era frecuente bajo ese contexto; incluso existían otras teorías que buscaban darle explicación a dicho fenómeno.

Se menciona la concepción de la época sobre la nostalgia como una enfermedad desencadenada por los sentidos, especialmente gusto y olfato, en la que se evocaba a la memoria momentos y figuras como un peligro, ya que se daba de manera

obsesionada y que incluso llegaba a la creación de fantasmas (Elgue-Martini, 2008; Sedikides et al., 2021). Años más tarde, a fines del siglo XIX predomina el modelo orgánico, que definiría la nostalgia como una respuesta a ciertos estímulos. Por ende, la nostalgia deja de ser un diagnóstico clínico o asociado a otros como la histeria, hipocondría, depresión o melancolía para pasar a ser un concepto indefinido utilizado tanto en el campo de la literatura como en el político. Bajo ese contexto es que se establece que la nostalgia está asociada a un lugar y tiempo definitivamente perdido (Angé & Berliner, 2018; Elgue-Martini, 2008; Fuentenebro De Diego & Ots, 2014; Gironés Femenina, 2020).

Para la definición del significado de nostalgia se identifican dos corrientes bastante importantes: La francesa, orientada a la identificación de síntomas y categorización como desorden mental y la alemana, en la que predominó el ámbito forense y las consecuencias criminales. Se podría decir que se ocupaban de la “causa y efecto” de la enfermedad, respectivamente (Fuentenebro De Diego & Ots, 2014; Sedikides et al., 2021). La concepción actual empieza definiendo la nostalgia como una emoción que produce una experiencia personal, en la que se evocan recuerdos clasificados como importantes (Wildschut, Sedikides, Arndt y Routledge, 2006 en Sedikides et al., 2021). Esta emoción ya no contempla la pérdida de un lugar, pero sí del tiempo; abarcando la añoranza de todo lo del pasado. Esta emoción se cataloga como agridulce; ya que la dulzura del recuerdo predomina sobre la amargura de no encontrarse más en esa situación (Leunissen et al., 2020).

2.1.3. Desarrollo de nostalgia desde la psicología

Como se ha visto, desde el inicio, la nostalgia estuvo relacionada a la salud mental, como una enfermedad transitoria. Con el paso de los años y los avances paradigmáticos, se ha podido conceptualizar mejor el término y cada cambio ha sido relevante para la utilización del constructo.

Áreas como la psicología del consumidor y la neuropsicología, se han enfocado en las bondades de la nostalgia. Por ejemplo, (Berbery-Montoya et al., 2019) sostiene que, desde estudios de marketing, las respuestas en los clientes ante estímulos que fomentaban procesos nostálgicos ofrecían respuestas positivas, provenientes de una conexión afectiva con el producto ofrecido. Al igual, que se detecta actividad cerebral frente a episodios nostálgicos en áreas asociadas a la memoria y el sistema de recompensa. Lo que quiere decir que ambas zonas están directamente involucradas en la experiencia subjetiva del recuerdo evocado; por lo tanto, en el recuerdo y la connotación otorgada (Oba et al., 2016). Esto da un ápice sobre los beneficios de la nostalgia y motiva a investigarla aún más.

Finalmente, se descubre que, para los episodios nostálgicos; el principal protagonista de estos recuerdos suele ser uno mismo; seguido de seres queridos como familiares o amigos y momentos especiales. Por lo general los recuerdos suelen ser de experiencias positivas e incluso cuando se memoran experiencias dolorosas; son enfatizadas desde la “victoria” de aquella situación. Es decir que, se prioriza el

aprendizaje alcanzado sobre la complejidad del recuerdo o la vivencia (Wildschut, Sedikides, Arndt y Routledge, 2006 en Sedikides et al., 2021).

2.1.4. Recurso Personal

La psicología como disciplina enfocada al estudio del desarrollo humano, cuenta con múltiples enfoques que permiten cumplir mejor con dicho objetivo. Una de las miradas más recientes, emergente en el siglo XXI es la psicología positiva, en la que el foco de estudio se centra en 5 pilares: Las metas alcanzadas, sentido de vida, positividad, relaciones sociales e involucramiento con estas (González Valarezo et al., 2020).

Un concepto proveniente de este enfoque son los “Recursos personales” que hacen referencia a las fortalezas y los atributos que permiten el bienestar en la vida de una persona. Por lo tanto, trabajar con ellos, se enfoca desde una estrategia de aprendizaje para que sea de utilidad para futuras ocasiones, en que los puedan necesitar (García-Álvarez et al., 2020). Tomando en cuenta lo expresado, y en base a la información recabada, en este documento, se encuentra impacto del constructo tratado en los pilares atendidos por este enfoque. Por lo tanto, en la presente investigación se cataloga la nostalgia como un recurso personal y se realiza una recopilación bibliográfica bajo este enfoque.

2.1.5. Nostalgia como recurso personal desde la psicología

2.1.5.1. Psicoanálisis

En el psicoanálisis el pasado y los vínculos ocupan un rol fundamental en la persona. Por ello, afirmar que el amor es un sentimiento nostálgico, posiciona a la nostalgia como un fenómeno importante (Braunstein, 2011). La nostalgia conservadora se fundamenta desde la pérdida, que todo lo bueno está siempre en el pasado. Justo donde no lo podemos alcanzar; donde se queda de manera intacta, tal y como queremos alargar el recuerdo y mantener la esperanza de un posible desenlace que no pasó. Es decir que, no tenemos memorias exactas; sino que recordamos los hechos como nos interesa mantener el recuerdo, de esta manera, hacerlos agradables para nosotros y conservarlos durante más tiempo (González-Alfonso et al., 2021; Paniagua, 2010).

Bajo este fenómeno no solo se puede conocer mejor a las personas de manera individual, sino que sostiene que es posible conocer mejor a la humanidad. Ya que, desde este enfoque, en todos queda una memoria heredada a la que siempre volvemos y se mantiene activa y presente; basándose en que todo lo que ha pasado de alguna manera deja una huella que se transmite por generaciones. Braunstein (2011) explica que este fenómeno va mucho más allá de un momento pasajero; sostiene que la nostalgia tiene el poder de enlazar la memoria individual con la colectiva.

Además, desde este enfoque, se habla de la nostalgia creativa como un medio para la búsqueda la transformación del mundo, consolidándose como una sublimación (González-Alfonso et al., 2021). Para el psicoanálisis, la sublimación un recurso que

transforma un impulso no aceptado, por algo favorable para la sociedad. A efectos de este estudio, se traduce esta interpretación del concepto como un recurso personal. Ya que tanto la nostalgia conservadora como creativa, se muestran como favorables a alcanzar el bienestar en la persona. Así mismo, alude a esta característica de conexión con el medio social; cuando hace referencia a la conexión de la memoria colectiva e individual a través de la nostalgia.

2.1.5.2. Psicología social

Desde el campo de la psicología social, constructos importantes para la percepción de uno mismo, como “*self-esteem*” e identidad también son abordados desde una implicación grupal. En el caso de esos constructos, se refieren a aspectos relacionados con la autorreflexión. Por ello, en investigaciones empíricas está enmarcado en el concepto de autoestima y la influencia social sobre ella. De la misma manera, la identidad, se refiere a la categorización que uno hace de sí mismo tomando en cuenta influencias grupales, históricas y socioculturales (Campos Vizacarra, 2013; Elgue-Martini, 2008; Sedikides et al., 2021).

Así como en los conceptos mencionados influye el entorno social, también los vínculos y la calidad de estos repercuten en otros aspectos importantes. En este caso, de acuerdo a Austin & Costabile (2017) la nostalgia afianza vínculos. Ya que, dentro de las características de las memorias evocadas por la nostalgia, suelen estar involucrados seres queridos y las emociones que provoca el recuerdo; es lo que refuerza el vínculo con ellos. Este recurso se ve como un factor que cuida y mantiene los

vínculos y medio social de una persona. Lo que, desde este enfoque, tiene implicancia directa con características personales fundamentales como lo es el “*Self-esteem*”. Por lo tanto, también cumple con la descripción de “recurso personal” que se utiliza en esta investigación.

2.1.5.3. Psicología del consumidor

Se ha considerado relevante tomar en cuenta este ámbito de estudio, ya que los primeros en identificar los beneficios que puede generar la nostalgia se desarrollaron en este campo y se mantiene vigente el uso del concepto para su estudio y aplicación en el mercado. Berbery-Montoya et al. (2019) hacen referencia a la caja negra del consumidor fundamentándose en dos elementos principales: La motivación, que impulsa la decisión de compra y la memoria, que trae presente emociones y elementos guardados a largo plazo. En base a ello, la nostalgia activa los mecanismos de memoria que ayudan a tener una asociación positiva con una idea expuesta que facilita el proceso de venta de un producto o servicio.

La nostalgia ha pasado a ser una importante estrategia de marketing para la industria comercial. Desde esta experiencia, se ha establecido una serie de componentes atractivos para el público. Es común que las cosas del pasado vuelvan en cierta medida y que sean gratamente acogidas, en espacios como: moda, juegos, música. En general, cualquier producto últimamente catalogado como “Vintage” suele ser bien recibido por el público (Membiela-Pollán et al., 2021).

Pese a lo expuesto, es importante recalcar que, como se ha expresado en este apartado, los estudios de este enfoque se concentran más en la reactividad ante los estímulos por parte del consumidor. Por ende, en esta investigación se ha determinado que este tipo de estudios no aportan directamente al objetivo de esta investigación. Empero, si se considera como un antecedente relevante para el conocimiento y entendimiento de la variable.

2.1.5.4. Psicología Existencial

Desde este enfoque, los recursos y capacidades humanas son fundamentales. La persona adquiere responsabilidad de sí mismo. Incluso, la manera de percibir el mundo y desde esa misma percepción se encuentra la causa de los problemas (Munafó Bs As, 2021). De acuerdo a lo expuesto por Sedikides, Wildschut y Baden en 2004 (Wildschut et al., 2006 en Costa Ribeiro et al., 2021) la nostalgia juega un rol importante frente a las problemáticas enmarcadas dentro de este enfoque.

- Teoría del manejo del terror (TMT)

Esta teoría se contempla dentro de la psicología existencial. Fue elaborada por Ernest Becker en 1973 en base a la ansiedad entendida como el “terror” que surge por parte del ser humano al ser consciente de la muerte como un acontecimiento inevitable. Se sostiene que el ser humano por naturaleza, tiende a preservar la vida (Pyszczynski et al., 2021). Apelando a que las personas somos capaces de pensar en el futuro y tener presente la muerte, también somos capaces de sostener pensamientos que nos ayuden a afrontar mejor la idea. Esta teoría se sustenta en base a la “*saliencia de mortalidad*”,

que hace referencia a mantener pensamientos sobre la muerte. Para hacer frente a ello, se detectaron mecanismos de defensa como: mantener una buena autoestima, mejorar la concepción que se tiene del mundo y el interés de fortalecer vínculos afectivos (Juhl & Routledge, 2016).

Después de estudiar el constructo “*Nostalgia*” y encontrar resultados acordes a los mecanismos de defensa ante la “*saliencia de mortalidad*” se le enmarca dentro de esta teoría (Costa Ribeiro et al., 2021; Juhl & Routledge, 2016). Ya que esta capacidad de cognición o proyección a futuro, también se puede dar de manera prospectiva generando una respuesta como factor protector ante los pensamientos de muerte. Es decir, que la nostalgia, ante esta teoría funciona como un recurso personal que ayuda a lidiar con los pensamientos sobre la muerte y aplacar la manifestación de “angustia” (en mayor o menor medida) que según esta teoría, estamos orientados a manifestar.

Además, Se señalan tres funciones que lo convierte en un llamado “*Recurso existencial*”: Solidifica y aumenta la identidad; renueva y sostiene el sentido de vida y refuerza las relaciones sociales. Estos, están a su vez interrelacionados, ya que tanto la formación de identidad como el sentido de vida, están bajo el contexto de la persona y su entorno; considerando, las relaciones sociales (Munafó Bs As, 2021; Routledge et al., 2011). La mayoría de investigaciones actuales, utilizan el concepto de nostalgia señalado por Sedikine y Wildschut en el año 2006. Sin embargo, en muchas narrativas se pueden encontrar ápices de conceptualización bajo los otros enfoques descritos. Como se ha señalado con anterioridad, este estudio no se limita a ningún tipo

metodológico de investigación, ni se pretende direccionarlo a una población en particular.

Se hace la recopilación general de documentos considerados como pertinentes para respaldar el uso de la nostalgia como recurso personal. Por ese motivo, en este documento, se ha visto por conveniente excluir investigaciones asociadas al neuromarketing; para centrarse en los beneficios sociales y personales desde lo que propone el enfoque de la Psicología Positiva. Hasta el momento, los documentos publicados dentro de los últimos 10 años, son únicamente de procedencia internacional a nivel global.

2.2. Métodos de estudio del tema

2.2.1. Metodologías

Dentro de las investigaciones indexadas sobre la nostalgia que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión planteados. La mayoría de documentos recopilados involucran varios estudios interrelacionados y descritos en un mismo documento. Se ha realizado un análisis de 11 documentos de los cuales, se puede precisar que se han encontrado dos tipos de estudio:

- Estudios Experimentales

La metodología predominante es la de tipo experimental. Esta, se caracteriza por la manipulación del investigador en al menos una de las variables del estudio. Por

lo general, dentro de las publicaciones analizadas en este caso, la variable inducida es la nostalgia.

Para fomentar la aparición de esta variable se utilizaron diversos procedimientos. El más utilizado es el “*Writing task*”, que consiste en inducir la nostalgia desde el recuerdo de una situación específica que debe ser plasmada en un breve relato escrito (Kersten et al., 2016 y Ye et al., 2018). En algunas investigaciones se hacen variaciones, como orientar el tipo de recuerdo (Austin & Costabile, 2017 ; Suszek et al., 2019 y Van Tilburg et al., 2018), escribir o dar previamente una lista de palabras relacionadas a la nostalgia o presentar una definición, comúnmente, la del diccionario de Oxford (Sedikides et al., 2015; Turner et al., 2013 y Abeyta & Routledge, 2016).

Otra estrategia utilizada fue a través de canciones, en un caso seleccionadas por el investigador (Van Tilburg et al., 2018) y en otro se solicitó a los participantes que mencionen canciones con características específicas para que; al momento de escucharlas surja la nostalgia (Abeyta & Routledge, 2016). En el estudio de Oba et al. (2015) se utilizaron imágenes, que desde la descripción de los investigadores, tenían una carga nostálgica común dentro del grupo muestral; ya que se utilizaron fotografías de escenarios comunes pero con características culturales específicas de la infancia. También se invitó a recordar un momento con características concretas y mantenerse en el recuerdo imaginando interacción con las personas asociadas al recuerdo (Turner et al., 2013).

- Estudio Correlacional

Dentro de los estudios seleccionados para esta investigación, se encuentra un estudio de tipo correlacional. Lo que quiere decir, que plantea la relación de dos variables y esta puede tener una dirección positiva o negativa. Positiva en caso los resultados de ambas variables aumenten a la par y negativa en caso de que cuando una variable incrementa, la otra se reduce. En este caso, la única investigación con metodología diferente es el realizada por Abakoumkin et al. (2020) que estudia la correlación entre conceptos como la predisposición a la nostalgia y factores de personalidad que tienen aproximación a la nostalgia en base a modelos teóricos y verifican la correlación hipotetizada mediante resultados obtenidos de una base de datos.

Suplementando a la información descrita; se considera importante destacar y contemplar ciertos puntos sobre la metodología que se utiliza en las investigaciones revisadas en este documento. En primer lugar, el contar con diversos experimentos como parte de una misma investigación tiene como parte favorable; el tener la posibilidad de enriquecer más los resultados del estudio: Permite precisar más en las conclusiones y brindar información más profundizada.

En segundo lugar; aparentemente, el resumir tantas investigaciones en un documento hace que la calidad de la descripción de estas disminuya. La lectura de esos estudios evidencia que carecen de múltiples factores importantes y útiles, como éticos y metodológicos, para la réplica o análisis posterior. Se dejan muchos vacíos que se

puede asumir que deben haber sido considerados para desarrollar la investigación o que las han omitido y esto podría influenciar en los resultados obtenidos.

Un aspecto que llama la atención de la metodología de estas investigaciones que contienen más de un estudio explicado en el documento; son los criterios que han podido ser establecidos al momento de elegir una población muestral. Ya que, dentro de un mismo estudio, se pueden encontrar diferencias significativas. Es decir, que no han trabajado con la misma población para el desarrollo de los mismos. Por ejemplo en las investigaciones de Abakoumkin et al. (2020) ; Kersten et al. (2016) ; Sedikides et al. (2015) y Van Tilburg et al. (2018) se recopila datos de personas de diversas nacionalidades o variando de estudiantes a trabajadores. Aun así, se presentan conclusiones generales, sin ningún tipo de énfasis sobre el tratamiento de estas diferencias sociodemográficas, ni culturales.

2.2.2. Aspectos éticos

De manera general, como se ha hecho mención anteriormente, los artículos publicados no centran la atención en los aspectos éticos. Por un lado, a excepción de Oba et al. (2015) en ningún otro estudio se especifica el uso del consentimiento informado. Así mismo, solo Ye et al. (2018) señalan específicamente el cuidado de la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

Por otro lado, lo que sí es comunicado en reiteradas ocasiones, son los beneficios directos o alicientes para los participantes del estudio como: los créditos estudiantiles (Austin & Costabile, 2017; Kersten et al., 2016; Mallory et al., 2018 y

Suszek et al., 2019), un pequeño incentivo monetario (Kersten et al., 2016 y Van Tilburg et al., 2018) o algún regalo de menor valor (Suszek et al., 2019).

También se señalan algunos principios como el de dar las indicaciones de manera conjunta (Turner et al., 2013), la aleatoriedad al momento de asignar a las personas al grupo experimental o al grupo control por parte de todos los estudios experimentales y la independencia (Abeyta & Routledge, 2016), recalcada en algunas narraciones del desarrollo de la investigación. También, cabe resaltar que la mayoría de investigaciones atribuye la recopilación de datos de manera virtual.

Adicionalmente, se pueden deducir algunos criterios de exclusión; ya que hubo personas que fueron retiradas de los estudios, por motivos puntuales que interferían con el adecuado desarrollo del proceso. Como por ejemplo; no seguir las indicaciones adecuadamente (Abeyta & Routledge, 2016; Kersten et al., 2016), en algunos casos los procedimientos fueron interferidos (Oba et al., 2015), también se excluyeron a aquellos participantes que acertaban en adivinar el objetivo del estudio (Kersten et al., 2016) y en el caso de Abakoumkin et al. (2020) directamente los participantes debían obtener un puntaje mínimo en una de las variables para analizar sus datos.

2.2.3. Instrumentos

En la mayoría de estudios la variable inducida es la nostalgia. Y como se expuso antes, existen y han sido utilizadas diferentes metodologías para incitarla. Además, en esta mayoría, para objetivar la variable se utilizaron diversos instrumentos psicométricos. Tomando en cuenta cada estudio englobado dentro de los artículos

revisados; la metodología más utilizada en el tema, es la escala tipo Likert. Es decir que se formulan afirmaciones asociadas a las variables y a partir de ellas, los participantes pueden indicar el grado de cercanía en el que se encuentren o si están de acuerdo o en desacuerdo con la aseveración presentada.

La escala más utilizada fue “*The Southampton Nostalgia Scale*” (SNS) publicada por Routledge, Arndt, Sedikides, & Wildschut, en el año 2008 en un estudio titulado “*Nostalgia: Past, Present, and Future*”. El objetivo de esta escala es conocer la propensión y frecuencia de una persona a experiencias nostálgicas con una estructura unifactorial. Originalmente, fue compuesta por 5 ítems (Costa Ribeiro et al., 2021). Se resalta que esta escala tiene un grado de aceptación óptimo ya que no solo los autores Sedikides et al., (2015) & Ye et al. (2018) mencionan el uso generalizado de esta escala en otros estudios. Incluso, Sedikides et al. (2015) muestran los criterios estadísticos obtenidos, de su propia experiencia, donde se demuestra un buen índice de consistencia interna de 0.96.

En el caso de (Abakoumkin et al., 2020) utiliza una adaptación de la escala SNS presentada por Barrett et al. En el año 2010 con el mismo objetivo. En esta versión; la escala, cuenta con 7 afirmaciones: 3 sobre el concepto y percepción de la importancia de la escala y las siguientes 4 asociadas a la frecuencia en la que se experimenta. Según los autores el coeficiente de Crombach obtenido (.94) demuestra confianza en ese instrumento.

El segundo instrumento más mencionado es “*Nostalgia Inventory*” (NI) publicada por Batcho en el año 1995. Esta escala muestra la particularidad de tener el formato de un inventario; es decir que nombra objetos, personas o experiencias puntuales. El objetivo es reconocer que tanto extrañan lo señalado de acuerdo a la puntuación asignada. Lo curioso es que señalando la misma fuente del instrumento, en un caso se señala que cuenta con 20 ítems y una puntuación del 1 al 6 (Abakoumkin et al., 2020) y en la otra, afirma que son 18 ítems que deben ser valorados en una escala del 1 al 5 (Sedikides et al., 2015). A pesar de que no se ha encontrado el documento original, la misma autora Batcho (1998) publica una investigación mencionando que el inventario aplicado en esa ocasión; contiene 20 ítems y se evalúa en una escala de 5 puntos y en base a cuatro dimensiones: Desarrollo, personalidad, estado de ánimo y generacional (Batcho, 1995). Al margen de esta observación, ambos estudios previamente señalados, revelan una adecuada consistencia interna (.94 y .87 respectivamente).

Mallory et al. (2018) también utiliza una versión propia adaptada de esta escala/inventario para su estudio. Su temática al ser específicamente sobre parejas. Con el objetivo de conocer el grado de nostalgia presentado frente a la pareja amorosa; se reorientó todos los enunciados hacia el tema en cuestión y se definió a la nostalgia como un constructo unidimensional. De acuerdo a los autores, el instrumento compuesto por 16 ítems, con una escala de 1 a 5 tiene una excelente consistencia interna ($\alpha = .98$) y una correlación ítem-test (índice de homogeneidad) aceptable de $r = .70$. Además, se señala que, para obtener estos resultados, solo se tuvo que extraer un factor

del diseño original. Aunque no se menciona explícitamente, por la naturaleza del factor se podría sugerir que omitieron el generacional.

Continuando con las escalas, solo se encuentra una escala más atribuida a la autoría de otro investigador que no sea propio del estudio. Austin & Costabile (2017) mencionan comprobar la fiabilidad de la medida facilitada por Cheung y su equipo en el año 2013. Los autores, extendieron la forma original y aunque no señalan las dimensiones de la escala original, realizaron un análisis factorial exploratorio para identificar los factores atribuidos a la nostalgia. Además de confirmar que la escala mide lo que dice medir. En cuanto a la descripción de esta, es que consta de 8 ítems a evaluar con una escala de puntuación del 1 al 5.

También es oportuno mencionar que en el caso de Suszek et al. (2019) simplemente adicionaron un par de ítems a la escala PANAS, cuyo principal objetivo es medir la afectividad. Estos dos ítems son los que permitirán a los investigadores confirmar la presencia de la variable nostalgia en el estudio. Bajo esta misma metodología y objetivo, se acoplan las llamadas “*Manipulation check*” o preguntas post exposición a los estímulos nostálgicos. Al igual que en el último estudio presentado, esta metodología suele ser bastante corta y directa para confirmar el estado de los participantes. En algunos casos se responden 2 ítems valorándolos del 1 al 5 (Van Tilburg et al., 2018) o 3 ítems evaluados del 1 al 9 (Kersten et al., 2016 & Sedikides et al., 2015). Por ello los coeficientes de consistencia interna suelen ser altos, como es el caso de estas investigaciones revisadas.

Con respecto a los instrumentos psicométricos se puede hacer varias acotaciones. Es importante destacar que las escalas utilizadas suelen repetirse y a pesar de su antigüedad, se mantienen vigentes. Por un lado, es favorable utilizar instrumentos ampliamente difundidos para poder obtener resultados confiables; por otro lado sería bueno tener más propuestas actuales que también puedan ofrecer confiabilidad y evitar las preguntas agregadas a un test que no corresponde o preguntas directas que le atribuyan completamente la presencia o ausencia de la variable, en este caso, la nostalgia. Otro punto a resaltar es que todos los instrumentos presentados son redactados en inglés, se han mencionado algunas adaptaciones, pero ninguna hace referencia a haber sido trabajada en Perú o Latinoamérica. Por lo tanto, un avance en la investigación de este tema, puede ser la traducción de estos instrumentos o la creación de instrumentos propios.

2.3. Estudios acerca del tema

En este documento se ha optado por dividir las investigaciones en dos temáticas para poder hacer un mejor análisis. Por ello, en el presente apartado se presentará de manera breve aquellas que han sido seleccionadas y separadas tanto en el ámbito “*Social*” como “*Personal*” para que se pueda hacer un análisis en base a sus resultados.

2.3.1. Social

Al denominar la nostalgia como un recurso personal, presenta mucha vinculación y énfasis en el aspecto social de la persona, tal y como se mencionó al inicio desde el enfoque social de la psicología. Dentro de los documentos analizados

en este estudio, se encuentran cuatro artículos que exploran este panorama de manera más completa.

Los primeros dos, hacen referencia a los vínculos más cercanos; como el de *“Remembering the Good Times: The Influence of Relationship Nostalgia on Relationship Satisfaction Across Time”* redactado por Mallory et al. (2018). Se realizaron 2 estudios. En el primero, la muestra estuvo conformada por 206 estudiantes de sociología y desarrollo humano, predominantemente mujeres y en el segundo, quedaron 103 participantes de 462. Los requisitos de participación en esta investigación se filtraban principalmente por tener una pareja estable.

En cuanto al procedimiento; el primer estudio estuvo más enfocado en la definición del constructo por lo que se hizo una adaptación del inventario de Batcho (1995) enfocado en la nostalgia en parejas e identificar la relación entre la nostalgia de pareja y la satisfacción con la relación. En el segundo estudio, se segregó en tres periodos de evaluación. Además, para confirmar la presencia de nostalgia, se agregaron 2 ítems a la escala de PANAS (originalmente, mide afectividad) (Mallory et al., 2018).

Mallory et al. (2018) centran sus objetivos en analizar el impacto de la nostalgia en las relaciones de pareja. Como resultado, se entiende que la nostalgia y la afectividad tienen cierta relación y que actúa como un mediador. Ya que, refleja un rol homeostático transitorio entre los recuerdos de pareja y la satisfacción que tienen sobre su relación. Esto quiere decir que, al traer memorias nostálgicas al presente, refleja mayor satisfacción con la relación y que ante un momento de dificultad de la pareja,

traer a colación estos recuerdos, puede ayudar a mostrar mayor predisposición para enfrentarlos, acudiendo a un espacio seguro de ambos.

En el caso de la publicación “*How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self-continuity*” realizado por Van Tilburg et al. (2018) Se realizaron cuatro estudios evaluando: Nostalgia, sentido de vida y conexión social. La mayoría de participantes fueron residentes; en el primero participaron 220, en el segundo 589 de Irlanda y en el tercero y cuarto, 519 y 664 de Holanda respectivamente. Cada estudio presenta un desarrollo y forma de medir distinta. Por ejemplo, en el primer estudio se les pidió que escriban un aspecto que los caracteriza y prevalece y al grupo control algo que en el pasado fueron y actualmente no. Para el estudio 2 se les pide que escriban una memoria nostálgica. Y para el 3 y 4 se les pone dos canciones: una nostálgica y para el grupo control, una feliz. En la mayoría de estos estudios se utilizó el método de “*manipulation check*”.

Con la intención de presentar un modelo que refleje el impacto de la nostalgia; se tomó en cuenta la conexión social, propia de los recuerdos en los que generalmente participan seres queridos. Incluyendo, la relación con el “*self continuity*” entendido como el nexo entre el pasado y presente de una persona. Tras hacer los estudios correspondientes, se confirmó que la nostalgia y el sentido de vida están relacionados. Además, se corroboró el modelo explicativo del impacto de la nostalgia en la satisfacción de vida de una persona. Indicando, que se ve mediado por la conexión social y a su vez, con el “*self continuity*”(Van Tilburg et al., 2018).

Como se ha mencionado, los dos primeros estudios son enfocados en resaltar los vínculos más cercanos, aquellos con los que nos relacionamos de manera cotidiana. En el caso de (Mallory et al., 2018) presentan la nostalgia con un recurso específico y directo y de manera más evidente. En cambio, Van Tilburg et al. (2018) exponen el rol del “*self continuity*” y la conexión social en el impacto que genera la nostalgia en el sentido de vida. Mientras el primero se muestra como una alternativa de “solución directa”; en el segundo, el sentido se encuentra en la explicación de porqué se resalta la conexión social como un factor. Refiriéndose a que, proviene de las características de la nostalgia señaladas con anterioridad: los protagonistas de estos recuerdos suelen ser uno mismo y personas cercanas.

En cuanto al desarrollo, se puede observar que ambos estudios se ocupan de realizar correlaciones previas o “base” que les permita avanzar en la búsqueda y resolución del objetivo expuesto. Por ello, en ambos artículos se contempla sub-estudios. En el primero, se desarrolla un análisis completo con todos los factores que se consideran relevantes para definir y adaptar un instrumento psicométrico específico para la variable en cuestión; a través de un análisis factorial exploratorio y confirmatorio (Mallory et al., 2018). En cambio, en el segundo estudio, se dedica dos sub-estudios para confirmar la relación con cada uno de los factores tomados en cuenta. Y los dos finales, orientados a corroborar el modelo propuesto, pero con diferente procedimiento y poblaciones en cada uno (Van Tilburg et al., 2018).

De igual manera, se analizan dos publicaciones que toman en cuenta el medio social en general y la interacción. La publicación titulada “*Nostalgia Proneness and*

the Collective Self” de Abakoumkin et al. (2020), se compone de dos estudios correlacionales: En el primero, participaron 868 holandeses y en el segundo, 202 universitarios griegos. Mediante, una base de datos ya establecida se le agrega la variable de estudio a través de los instrumentos SNS y NI. En ambos estudios, se señalan limitaciones por parte de la muestra, en el primero; no se considera representativa y en el segundo, se hacen observaciones por la edad, considerando que son muy jóvenes para obtener los resultados esperados.

Bajo este procedimiento, se estudia la relación entre el aspecto social y la predisposición a la nostalgia que una persona pueda tener. El estudio estaba orientado a identificar la relación entre nostalgia y colectivismo. Lo cual fue confirmado en los dos tipos de colectivismo presentados: Horizontal y Vertical. El primero hace referencia a reconocer la necesidad de relacionarnos sin someterse a esa necesidad y el segundo se enfoca en esta visión desde la jerarquía y poder; señalando que un grupo de personas puede someter a otro (Abakoumkin et al., 2020).

Además, en cuanto a los factores analizados, se encuentra que el de identificación nacional predomina de manera positiva. Es decir, se asocia que se demuestre un interés por el bienestar común, la justicia social, el mantenimiento de costumbres y tradiciones, con tener una predisposición a evocar memorias nostálgicas (Abakoumkin et al., 2020).

La última investigación tomada en cuenta dentro del ámbito social; es la de “*Combating the mental health stigma with nostalgia*”, también dividida en 2 estudios

(Turner et al., 2013). En cuanto a las muestras, en el primer estudio participaron 81 y en el segundo 48 universitarios. En este caso se les pidió que identifiquen a una persona con algún trastorno mental, se les brindó una serie de palabras relacionadas a la nostalgia y se les pidió que recuerden un momento que contenga por lo menos 5 de las palabras expuestas antes. Luego que se sitúen 5 minutos en el evento y que interactúen con la persona. También se hicieron 2 grupos uno que redactó el suceso de manera nostálgica y la otra narrativa. Como observación se destaca que no se utiliza ningún método específico para evaluar la nostalgia, solo por la elaboración de los estudios, se asume que la nostalgia está presente en la interacción.

Mediante este estudio se ha probado utilizar la nostalgia para generar un cambio con respecto a los estigmas sobre las personas con algún trastorno mental (Turner et al., 2013). Con ayuda de los experimentos se comprobó que las memorias nostálgicas, específicamente incitadas a recordar situaciones compartidas con alguna persona con un trastorno, permitirían mayor apertura e inclusión a estas personas; frente al grupo control que demostraron estigmas más arraigados. Cabe resaltar que este resultado positivo no se asegura que perdure a largo plazo y dentro de las mismas observaciones del estudio, se cuestiona que la propia personalidad de las personas con trastorno mental que participaron en el experimento haya favorecido las actitudes favorables por parte de los participantes del estudio.

Por su parte, estos dos últimos estudios de este apartado demuestran la implicación en un entorno social no tan cercano. Se podría considerar estos estudios como complementarios, ya que al confirmar la relación entre la predisposición a la

nostalgia y la inclinación por confiar en un sistema basado en las relaciones sociales y beneficio colectivo (Abakoumkin et al., 2020), se puede pensar en reforzar y utilizar este recurso como un aliciente para disminuir estigmas y en este caso, los resultados obtenidos de Turner et al. (2013) se muestran como positivos y contribuye a los resultados de la primera investigación.

Estructuralmente, el primer documento analizado, es el único que plantea una metodología completamente correlacional. Donde el único contacto con los participantes fue a través del desarrollo de instrumentos psicométricos. En este también se desarrollaron dos estudios para responder a los objetivos. En primer lugar, la asociación directa con el colectivismo y en el siguiente se hizo un análisis orientado al grupo nacional de la población encuestada. En todo el procedimiento se evidencia el respaldo estadístico de los instrumentos utilizados y de los resultados obtenidos (Abakoumkin et al., 2020).

Por su parte Turner et al. (2013) si realizan un estudio experimental, pero también dividido en dos partes. En ambos, se utiliza como técnica para remontarse a momentos nostálgicos, el orientar a los participantes a un recuerdo con elementos comunes. A diferencia del estudio señalado con anterioridad, en su documento, los instrumentos utilizados para medir la nostalgia carecen de rigurosidad metodológica. Sin embargo, la interacción con los participantes es mucho más estrecha, lo cual podría facilitar el análisis de resultados o sesgarlo.

A manera de cierre de este apartado, se colige que, requerimos de vínculos para desarrollarnos como personas. Nos permite múltiples aprendizajes y vivir una vida en sociedad. Por ello, Van Tilburg et al.(2018) expone el impacto que tiene en el sentido de vida el mantener recuerdos asociados a seres queridos. Sin embargo, cada persona es única y posee virtudes y debilidades. Es por ello, que muchas veces nos enfrentamos a situaciones conflictivas o problemas que involucran a estas personas. La nostalgia, al ser un recurso personal con una dimensión social ya investigada, permite que reconozcamos sus beneficios y saber utilizarla en el momento adecuado. Por ejemplo, al momento de tener una discusión de pareja, el poder recordar momentos importantes de la relación; permitirá que la nostalgia actúe como un “tranquilizante” de la situación y dar paso a que el problema se resuelva (Mallory et al., 2018).

La nostalgia también puede ser un mediador con personas con las que no se tenga una relación estrecha. Abakoumkin et al. (2020) recalcó que las personas con una predisposición a la nostalgia, demuestran mayor interés por el bienestar común y en especial con sus compatriotas. O Turner et al. (2013) que encontró actitudes más receptivas ante personas con algún trastorno mental luego de incitar una experiencia nostálgica. Estos resultados pueden ser extrapolados y utilizar de modelo las investigaciones presentadas para abordar más problemáticas y comprobar su efectividad en la resolución o mitigación de estos.

Como se ha demostrado, se considera mucho la repercusión de la nostalgia tanto por parte del entorno hacia uno mismo, como la propia actitud y conectividad con los demás. Ya en estudios pasados, utilizados por los artículos analizados en esta

investigación; se menciona las ventajas de la nostalgia para el medio social. Por ejemplo, en cuanto a la manera que una persona se percibe a sí misma en base a sus recuerdos nostálgicos, reforzar los vínculos de esas memorias compartidas e incrementar la predisposición de empatía, conexión y voluntariedad con los demás (Routledge, Wildschut, Sedikides, y Juhl, 2013; Zhou, Sedikides, Wildschut, y Gao, 2008; Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt y Cordaro, 2010).

2.3.2. Personal

Como hace alusión su propia definición, la nostalgia está basada en hechos del pasado. Sin embargo, uno de los focos de investigación que ha acogido esta variable es la repercusión que puede tener tanto en la percepción del presente como en las expectativas a futuro. Las tres primeras investigaciones, engloban la satisfacción de vida luego de haber inducido un proceso nostálgico.

El primer ejemplo, es la investigación realizada por Suszek et al. (2019) *“Returning to the present moment: Thinking about one's childhood increases focus on the hedonistic present”*. Realizan cuatro estudios para responder mejor a sus hipótesis. En el primero participaron 75 estudiantes, en el segundo 144 personas, en el tercero 126 estudiantes y en el cuarto 134 mujeres. Cada estudio tuvo un planteamiento distinto, se les pidió redactar un corto ensayo o completar frases. Luego, hacen modificaciones en el planteamiento y en el último estudio; se dividieron en 4 grupos: dos de ellos redactarían un suceso de niños; uno en primera y otro en tercera persona y

los dos grupos restantes, trabajaron en base a un suceso de adultos, también redactando unos en primera y otros en tercera persona.

En base a ese procedimiento, Suszek et al. (2019) sostuvieron como objetivo que la implementación de la nostalgia, paradójicamente puede ayudar a centrar a la persona en el momento actual. Esto partiendo de recordar una experiencia de infancia. Se adopta esa inclinación característica de los menores por apreciar y vivir la experiencia actual y esto incrementaría el presente hedonista. De acuerdo a los estudios presentados, esta hipótesis es aceptada y se comprueba que redactar las memorias de infancia en primera persona, tiene mayor efecto en el resultado propuesto. Es decir, permite una mayor conexión y disfrute con el presente.

Así mismo, Ye et al. (2018) publicaron en el artículo titulado: “*Nostalgia and Temporal Life Satisfaction*”. Un estudio realizado en Hong Kong con 250 estudiantes universitarios de los 280 que eran inicialmente. Se excluyeron del estudio 30 estudiantes por no contar con un puntaje alto de predisposición a la nostalgia, lo cual era un requisito. En cuanto al procedimiento; se les dividió en dos grupos: se les pidió que escriban un recuerdo nostálgico (grupo experimental) o uno ordinario de días atrás (grupo control) y ambos completaron una escala para medir la satisfacción de vida.

Este estudio estuvo centrado en la satisfacción personal de vida. Se estudió la predisposición a la nostalgia en relación a la percepción de vida en pasado, presente y futuro. Los resultados muestran, que evocar memorias nostálgicas, genera mayor satisfacción en los relatos del presente y sus expectativas a futuro. La única relación no

significativa es con el pasado. Los autores señalan que puede deberse a que las personas suelen tener un recuerdo subjetivo del pasado que al momento de equipararlo con el presente y contemplar el futuro con esperanza, dejan al pasado como una fase de aprendizaje (Ye et al., 2018).

Y la última investigación considerada para este primer análisis de este apartado es “*Memory and reward systems coproduce 'nostalgic' experiences in the brain*” de Oba et al. (2015) que consta de un estudio realizado en Japón con 15 universitarias mujeres, ya que se ha demostrado que tienen mayor predisposición a reproducir memorias nostálgicas. A través de la prueba de la imagen por resonancia magnética funcional (fMRI) se buscó identificar la activación cerebral provocada por las imágenes entre nostálgicas (adecuadas al contexto) y neutras que eran mostradas cada 8 segundos.

Esta respuesta y asociaciones halladas de manera teórica y experimental, son también observadas en cambios físicos. Es decir, que la investigación realizada por Oba et al. (2015) demuestran a través de tecnología médica el funcionamiento de partes específicas del cerebro que se activan al evocar memorias nostálgicas. Evidentemente, las áreas vinculadas con la memoria como el hipocampo, es activada, ya que la nostalgia memora experiencias pasadas. Y otra de las zonas que es activada es el sistema de recompensa, lo cual refuerza los hallazgos de anteriores investigaciones presentadas en este documento, evidenciando el agrado por sostener esos recuerdos.

Una diferencia positiva en el estudio de Suszek et al. (2019) es que hace un análisis teórico y fundamenta su postura desde enfoques psicológicos reconocidos como el análisis transaccional o la psicoterapia Gestalt, donde “el presente” es parte fundamental. En cambio, algo negativo es que uno de los instrumentos utilizados, aunque no sea el de nostalgia, cuenta con un bajo coeficiente de confiabilidad, lo cual podría influir en los resultados expuestos. Por su parte, Ye et al. (2018) también recurren a una teoría y aunque no la profundizan, coincide con la teoría de manejo del terror presentada al inicio de este documento.

Este último estudio nombrado, es experimental. Para el análisis utiliza un análisis de varianza bidireccional (ANOVA) para definir el nivel de significancia de cada variable considerada y conocer su comportamiento. Es decir, reconocer qué perspectiva era predominante en los resultados y en base a ello, clasificarlos, demostrando los resultados expuestos (Ye et al., 2018).

En total contraste con estas observaciones, la última investigación resumida, ni se apoya en enfoque teóricos psicológicos, ni se desarrollan procedimientos estadísticos. Aunque, si se apoya del concepto nostalgia de la orientación en los que convergen las investigaciones pasadas. A este estudio se agrega un enfoque neuropsicológico; en el que se toman en cuenta factores específicos como: la predisposición a la nostalgia de un grupo poblacional en particular, que en ningún otro estudio se menciona (Oba et al., 2015).

La segunda parte de este apartado, está compuesta por dos investigaciones que dilucidan de qué manera la nostalgia se encuentra relacionada con la salud, lo cual se considera especialmente relevante en este estudio por el contexto de crisis sanitaria en el que se desarrolla y se mantienen actitudes de pesimismo y miedo en este ámbito.

En concordancia con lo mencionado: “*Fountain of youth: The impact of nostalgia on youthfulness and implications for health*” de Abeyta & Routledge (2016) se compone por 3 estudios, que tiene como población, trabajadores. En el primer estudio 162 de Amazon; se les dio la definición de nostalgia y se les pidió que busquen una canción que los haga sentir nostálgicos y a los del grupo control, una canción reciente. En el segundo estudio con 100 trabajadores, se solicitó que escriban un recuerdo. Y en el tercer estudio con 108 participantes, igualmente tenían que redactar memorias, pero esta vez relacionadas a la secundaria.

Dicho estudio, comprueba que el promover recuerdos de la secundaria, produce mayor sensación de juventud, por lo tanto, de vitalidad y bienestar. Esto permite que tengan una imagen más positiva en cuanto a ellos mismos, sobre todo en aspectos físicos y de salud. De cara hacia el futuro, mantiene a las personas con una actitud más positiva y expectante de mantenerse igual de bien que en ese momento (Abeyta & Routledge, 2016).

Bajo la misma línea, Kersten et al. (2016) también desarrollan su publicación: “*An exercise in nostalgia: Nostalgia promotes health optimism and physical activity*” en base a 3 estudios: Primero (n=105), segregaron en grupos aleatorios, se les otorgó

una definición de nostalgia y Writing Task nostalgia y suceso ordinario. En el segundo (n= 118), se hizo el mismo procedimiento y se agregaron un par de cuestionarios, luego a los estudiantes, se les invitó a participar de un reto de actividad física. Y en el tercero (n= 58) se hicieron 4 mediciones sobre la actividad física durante 2 semanas.

Kersten et al. (2016) contribuyen demostrando que la nostalgia puede servir como un recurso para potenciar la actividad física y mantener el bienestar y vitalidad ya señalado. En dicha ocasión, como se ha mencionado, se trabajó haciendo un seguimiento de la actividad física que mantenían los participantes después de haber sido inducidos a una experiencia nostálgica y los resultados fueron favorables: Las personas en general, mostraban actitudes favorables para mantener un buen estado de salud.

De forma complementaria a esta información, se resalta que en ambas investigaciones se realizaron 3 estudios, sin embargo, con una finalidad distinta. En el primero, se realizan bajo la misma hipótesis, solo variando la manipulación de la variable nostalgia y la edad de la población muestral (Abeyta & Routledge, 2016). Mientras en el segundo, los primeros estudios fueron utilizados como sustento para desarrollar el tercero y obtener los resultados expuestos (Kersten et al., 2016).

Un aspecto que llama la atención, es que Abeyta & Routledge (2016) toman en cuenta para el desarrollo de su estudio la variable “edad” y trabajan su investigación con adultos; enfocándose (en los últimos estudios) en que sean mayores de 40 años. Sin embargo, Kersten et al. (2016) trabajan mayoritariamente con estudiantes de

pregrado, menores que la edad señalada y de igual manera obtienen resultados positivos en este ámbito.

Finalmente, se cuenta con dos investigaciones más, que aportan particularmente al entendimiento del funcionamiento y naturaleza de la nostalgia de manera muy personal. En la primera investigación, los autores revelan la naturaleza y alcance de este recurso y en la segunda, se evidencian dos opciones con las que una persona puede sostener memorias nostálgicas. La primera es de Sedikides et al. (2015) que publican “*Nostalgia counteracts self-discontinuity and restores self-continuity*”, desarrollada bajo 4 estudios. En cuanto a la población, la mayoría de estudios se efectuaron con la participación de estudiantes de Reino Unido (E1: 61, E2: 88 y E4: 60), excepto el estudio 3 en el que participaron 127 estudiantes de Estados Unidos.

Señalando una breve descripción de los procesos: Para el primero se les pidió que rellenen 2 cuestionarios. Para el segundo, se les distribuyó en 3 grupos y leyeron conclusiones de ensayos orientando a una postura específica. En el tercero, se separaron en dos grupos (nostalgia y control), se les pidió escribir 4 palabras del momento y cómo se sentían de manera breve. Finalmente, para el cuarto, se solicitó que piensen en una historia pasada, ordinaria y nostálgica; que escribiesen 4 palabras y la historia resumida (Sedikides et al., 2015).

Esta fue una investigación experimental enfocada en comprobar que la nostalgia ayuda a contrarrestar ciertos aspectos que consideramos cambiantes en la personalidad y fortalecer las características que prevalecen. En este caso, se hipotetizó

que la nostalgia tenía estos efectos mediados por el tipo de afecto generado por los recuerdos ante la estabilidad en los conflictos personales. Se esperaba encontrar una afectividad positiva hacia estas memorias. Sin embargo, a pesar de que sí se encontró el comportamiento entre las variables principales, se descartó que el afecto tenga un rol explicativo en aquella relación. Además, se explicó que el rol homeostático ante el “yo” era transitorio y generado como una respuesta natural (Sedikides et al., 2015).

En la publicación: “*Two routes toward optimism: how agentic and communal themes in autobiographical memories guide optimism for the future.*” Austin & Costabile (2017) es dividido en dos estudios, uno con 128 estudiantes y el otro con 226 estudiantes. Para este estudio se les pidió que traigan un recuerdo placentero que podía tener como temática la relación con los demás o algún logro personal/material y para el segundo estudio se les pidió que recuerden una experiencia gratificante.

Para Austin & Costabile, (2017) existen dos formas de evocar una experiencia nostálgica que generan optimismo hacia el futuro. La primera es catalogada como “*Agentic*” que hace referencia toda experiencia de logro personal, mucho más vinculado con metas o logros materiales y la segunda, “*Communal*” que engloba las experiencias de vinculación y relacionales. Se sostiene que estas dos temáticas fortalecen la autoestima y que, por ello, estas memorias producen optimismo en el momento de evocarlas.

En cuanto al contraste entre estas dos investigaciones finales, se resalta que en la primera investigación se ha hecho un análisis de variables que son parte de una que

engloba a todas; catalogada como “self- system” (Sedikides et al., 2015). En cambio, en el de Austin & Costabile (2017) directamente, hay una propuesta de modelo que explique el impacto ya comprobado investigaciones pasadas y la búsqueda de algún ápice de distinción entre los dos tipos de recuerdos nostálgicos, que no suelen ser diferenciados en los estudios sobre el tema.

En relación a las investigaciones descritas en todo el apartado; se centran en los beneficios a nivel personal de la nostalgia. Gracias a la característica tan resaltante en los niños de vivir el presente con ilusión, Suszek et al. (2019) encuentra que compartir experiencias de niños en primera persona, impulsa a que la persona tenga esa misma actitud en el presente. También enfocándose en el presente, Sedikides et al. (2015), estudió aspectos de la personalidad como rasgos cambiantes y prevalecientes e intentando detectar la afectividad que estos recuerdos genera y al margen del efecto confirmado, se resalta las características señaladas por los autores sobre la nostalgia.

Abarcando esto de manera más general, Ye et al. (2018) se interesó por la satisfacción con la vida, donde se demuestra que la relación con el pasado es menor y que especialmente se narran de manera positiva, momentos de presente e ilusión por el futuro. Lo cual se asocia con que aparentemente, mantener buenos recuerdos, genera bienestar y vitalidad (Abeyta & Routledge, 2016). Incluso Kersten et al. (2016) aprovechan este recurso para motivar a las personas a optar por conductas saludables y mantener esa vitalidad percibida en el momento.

Austin & Costabile (2017) alegan que este optimismo y vitalidad desemboca de dos tipos de experiencias que favorecen directamente a la autoestima de una persona: los logros personales y las experiencias sociales. Esta afirmación fue también comprobada de manera física con el estudio de Oba et al. (2015) que demuestra actividad cerebral en dos áreas muy importantes. Naturalmente, la primera está asociada a la memoria, ya que la activación se dio gracias a un proceso nostálgico y la segunda fue el sistema de recompensa, lo que quiere decir que el mismo cerebro percibe como agradable el recuerdo y genera una respuesta positiva ante ello; de ahí el optimismo, vitalidad y bienestar presentado en las diferentes investigaciones. Estos resultados permiten tener una visión mucho más completa del constructo y motiva a ser utilizado en la vida ante momentos de tristeza, soledad o irritación.

2.4. Reflexiones Teóricas sobre el tema

En base a lo desarrollado en este documento, se pueden evidenciar los beneficios y el impacto que tiene la nostalgia como variable en los diferentes estudios presentados. Desde una perspectiva teórica y después del análisis presentado, se reafirma la postura de optar por la psicología positiva como el enfoque para el estudio de la variable de ahora en adelante.

Si bien se encuentra información de años previos que han servido como base teórica a los estudios analizados y que explican muy bien el rol de la nostalgia. Estos son principalmente desarrollados desde una perspectiva existencial o psicosocial,

menos descrita y profundizada que al inicio del cambio de paradigma. Cuando, el concepto se modificó, también fue cambiando de significado.

Basándose en los estudios expuestos con anterioridad; los documentos publicados en los últimos 10 años, omiten la mención del enfoque desde el que se desarrolla la investigación, Sin embargo, se involucran temas propios de la psicología positiva como: “el sentido de vida”, “afectos positivos” y “hedonismo”, apoyándose en investigaciones e investigadores de un enfoque, mayoritariamente, existencial.

La propuesta de apoyarse en este paradigma, relativamente nuevo, se centra en: no solo clasificar la nostalgia como un recurso que permite afrontar mejor la “*saliencia de mortalidad*” como se propone en la teoría del manejo de terror. Más bien, se pretende abrir la posibilidad de seguir encontrando beneficios coherentes con la definición de recurso personal, que conlleva las relaciones sociales, bienestar psicológico y mejorar la calidad de vida de una persona a través de la gestión de sus propios medios (García-Álvarez & Cobo-Rendón, 2020).

Incluso, se podrían incluir elementos de otros autores que aporten a ello, desde otros enfoques teóricos no tomados en cuenta en el análisis presentado. Por ejemplo, Hussain y Alhabash (2020) proponen el estudio de la nostalgia desde la Teoría del comportamiento planeado (TPB) que señala que las creencias y las actitudes son buenos predictores de la conducta de una persona. En ese sentido, con la intención de hallar un efecto positivo para incitar la búsqueda de ayuda en personas con depresión utilizan propaganda con aspectos nostálgicos. Los alcances de esta propuesta son

buenos. Ya que afirma la tendencia positiva y aunque no es de la manera esperada, son resultados que aportan a la perspectiva de la nostalgia como recurso personal pero desde una teoría del enfoque cognitivo conductual que podría englobarse dentro del paradigma de psicología positiva por las características particulares del estudio.

Se considera importante acotar que, aunque son menos, existe la postura antagónica a la propuesta en este estudio. Por ejemplo, Newman y Sachs (2020) plantean que el bienestar psicológico realmente depende de la situación diaria de la persona. De esta manera, encuentran que la nostalgia no es un factor atenuante ante la adversidad; más bien, este podría incrementar el sentimiento de soledad. Es decir, se mantiene la concepción de nostalgia como un factor agravante, tal y como fue concebido al inicio.

También se encuentran algunos documentos que por sus resultados y el enfoque desde el que se propone la investigación, se encontrarían en una postura intermedia; como el estudio de Bocincova et al. (2019) quienes adoptaron un enfoque neurológico para identificar los efectos de la nostalgia a nivel cerebral. En este caso, los autores se apoyaron un poco más en una mirada positiva. Sin embargo, los resultados no fueron como lo esperado, la relación entre mitigar la soledad con la nostalgia no se muestra significativa.

Se pueden acotar algunos ejemplos en los que el enfoque de investigación se orienta a un objetivo aparte del bienestar. Como por ejemplo, los estudios que demuestran los efectos de la nostalgia relacionados al ámbito comercial. La publicación

de Hunt y Johns (2013) es un ejemplo de investigación enfocada a las respuestas directas por estímulos que se manifiestan. Pese al enfoque, se pueden considerar los resultados de estas investigaciones, ya que siguiendo con este ejemplo; mantienen una puerta abierta a los efectos de la nostalgia en una persona, solo que poniéndole mayor énfasis a los estímulos causantes. Es entonces como se reconoce que, se debe tener cuidado con algunas imágenes o mensajes que pueden generar efectos negativos. Estas son acotaciones que serían de utilidad tomar en cuenta para futuros estudios sobre el tema.

En esta investigación se pretende reconocer y difundir la nostalgia desde el aspecto positivo. Ya que se considera que existe suficiente evidencia como para presentarla como un recurso personal y aprovechar los resultados positivos que otorga, en lugar de mantener una visión negativa y rechazar una respuesta que surge de manera natural en las personas y que puede ser direccionada a su favor. De todas maneras, se incide en la importancia de evaluar todas las posturas para un conocimiento cabal de la nostalgia y orientar mejor los resultados ante su exposición, permitiendo investigaciones más completas y el contraste de los resultados desde los distintos enfoques y aportes que se pueden ir adoptando a futuro.

Para la elección de esta postura expuesta en el documento y como guía de un enfoque de investigación; uno de los fundamentos teóricos que la respaldan y que permitió estos avances expuestos, aunque no es mencionada por los autores como tal desde el inicio pero si es parte de la definición de “recurso personal” fue la Psicología Positiva. Ya que brinda una nueva perspectiva de estudio, centrándose en las

capacidades y recursos del ser humano para afrontar las diversas situaciones de la vida (Arias Gallegos, 2016; González Valarezo et al., 2020). Esto en contraparte al paradigma médico, que se utilizó durante muchos años para la conceptualización de enfermedades y clasificación de emociones (Cano Reyes, 2018). Esta perspectiva, enfocaba el estudio desde el problema. Justamente, la aparición del término “nostalgia” emerge de ese contexto y si se conocen las bondades de esta emoción; es gracias a este cambio de paradigma que como su mismo nombre lo indica, se centra en las capacidades o soluciones, ante cualquier problema presentado.

Además se ha optado por proponer otro posible enfoque teórico que ampare la decisión de abordar esta postura sobre la nostalgia. En la psicología cognitiva conductual, se encuentran como de principales representantes a Ellis y Beck que presentan opciones de terapia centrada en las emociones y comportamientos. Para ello, cada uno presenta una serie de “*patrones de pensamiento y creencias*” desde los que nos configuramos, percibimos el mundo y generamos emociones (Arce López, 2020).

Una aplicación práctica de esto, podría representarse en lo que se mencionó al inicio, que de manera cultural la nostalgia es percibida como una emoción desagradable y por lo tanto, rechazada. Lo que quiere decir que, desde esta teoría se podría hipotetizar que las personas al sentir nostalgia, asocian inmediatamente la emoción de manera negativa y se centran en la parte amarga del recuerdo, generando sensaciones desagradables. Cuando en realidad, se podría aprovechar de los beneficios presentados, como revalorar los aprendizajes de situaciones pasadas, provocando consecuencias

emocionales y conductuales más saludables. Como referencia se cuenta la propuesta de Hussain & Alhabash (2020) explicada anteriormente.

Dado que la mayoría de hallazgos son de utilidad y en pro del desarrollo personal del ser humano, se ha optado por profundizar en su conocimiento e incitar a la comunidad científica al estudio de esta variable. Cabe resaltar que la mayoría de estudios encontrados en relación al tema de investigación, publicados en la última década, enriquecen el objetivo de esta investigación en comparación con el postulado contrario. Es oportuno mencionar que mientras más estudiado sea el tema, mejores conclusiones, más generalizables y certeras se podrán encontrar.

2.5. Impacto Teórico y Social del tema

Como se detalla al inicio de la investigación, la nostalgia ha sido percibida por mucho tiempo desde aspectos negativos (Cano Reyes, 2018). Las investigaciones analizadas en este documento adoptan la nostalgia como un recurso personal. Desde los diversos enfoques y definiciones conceptuales, se devela la concepción positiva que se tiene frente a este constructo en los últimos años.

En otras palabras, como aporte teórico a la comunidad científica, esta investigación mantiene la coherencia de recopilar fuentes fidedignas que impulsen este concepto. Además de desarrollar el documento en español, ya que toda la información encontrada en las plataformas utilizadas, está redactada en inglés. Cabe resaltar que, en otras plataformas y documentos acorde con el tema en las que se revisó información

complementaria, también se encontraron solo publicaciones redactadas en inglés y una escasa minoría, en portugués.

Así mismo, en la comunidad científica peruana, sigue muy difundido el enfoque de investigación médica. El cual, resalta los factores de un trastorno, problema o fenómeno en particular. Abarcar la nostalgia desde el enfoque de psicología positiva es una invitación a la comunidad científica de continuar implementándolo, resaltando sus beneficios y respetando la rigurosidad que amerita un estudio. Esto, permitirá facilitar a la población herramientas útiles para su desarrollo y cotidianidad (Soria & Llorens Gumbau, 2016). En este caso, utilizar la nostalgia como un recurso ante situaciones complejas. En ese sentido, de manera práctica, se demuestra los múltiples beneficios de la nostalgia, que pueden ser implementados en intervenciones tanto grupales como individuales tomando como referencia las investigaciones expuestas.

- Implicación social a nivel general

Vivimos en un mundo cambiante. En la vida nos enfrentamos a circunstancias que exigen que se tengamos recursos para enfrentarlas y adaptarnos mejor a ellas. La pandemia declarada en el 2020 solo ha evidenciado y ahondado más en una problemática cotidiana que por las propias características de un ser humano, se requiere trabajar.

La propuesta de utilizar este recurso en general como personas, se encuentra muy bien representado en el estudio de Sedikides et al. (2015) ya que, señala como características de la nostalgia: una respuesta natural y un efecto transitorio. Sin

embargo, converge con (Mallory et al., 2018) que cumple un rol homeostático, en el primer caso ante dilemas de personalidad o existenciales y en el segundo, con una pareja. Tal como mencionan López et al., (2019) las personas nos encontraremos en situaciones de conflicto de este tipo a lo largo de la vida, por lo que se podría difundir esta función y trabajarla ante servicios de orientación y consejería que ameriten estos resultados.

Casualmente, el contexto en el que se enmarca esta investigación, es un escenario en el que la satisfacción de vida, esperanza y optimismo, han sido y son fundamentales para afrontar los cambios y limitaciones adquiridos en los dos últimos años. En concordancia con los resultados presentados por Oba et al., (2015) la nostalgia se presenta como un recurso que fomenta estas respuestas. Permite una mayor conexión con el presente (Suszek et al., 2019) y genera expectativa para el futuro (Ye et al., 2018). Además de mantener el pasado como un aprendizaje valioso. Por lo tanto, este momento se presenta como una oportunidad para implementar este recurso y fomentar estos resultados para favorecer a las personas tanto de manera individual como colectiva.

Continuando con esa línea y añadiendo que la salud es uno de los aspectos más valorados en la actualidad. (Abeyta & Routledge, 2016) demuestran que la nostalgia permite que las personas manifiesten mayor optimismo en temas de salud y aspecto físico en relación al futuro. De igual manera, la investigación de (Kersten et al., 2016) emite resultados positivos sobre fomentar hábitos saludables; a raíz de utilizar la nostalgia como aspecto emocional que motive a continuar con el cuidado personal.

Contando con estas evidencias, la nostalgia se presenta como un recurso puntualmente favorable para el contexto actual, donde se incentiva a las personas a tener una parte activa en el cuidado de su salud y los posiciona en un estado emocional positivo.

Además de lo ya mencionado, el estudio de Austin & Costabile (2017) y la técnica que implementa para fomentar los dos tipos de nostalgia; permiten entrever la posibilidad de direccionar el tipo de nostalgia que se pretende fomentar en base a cada situación particular y que aun así los resultados favorables serán presentados. Por lo tanto, expande la posibilidad de trabajar temas personales y relacionales desde diferentes rutas tomando en cuenta factores como la personalidad o la necesidad que presenta.

- Implicación en la sociedad peruana.

Además de lo presentado en el apartado anterior, se puede hacer un inciso en el impacto a nivel nacional de la nostalgia como un recurso personal, basado en las investigaciones analizadas.

El Perú es reconocido por la riqueza cultural y geológica que ofrece. Sin embargo, esto también supone una constante exposición a situaciones complejas y con dificultad de convergencia entre los diversos grupos sociales. Un ejemplo de ello es que el país ha llamado la atención en los últimos años por su inestabilidad política y su gestión ante la pandemia (Saavedra, 2020). Solo contemplando estos aspectos que se viven a nivel nacional, se denota que los peruanos requerimos de herramientas para afrontar estos escenarios.

Basándose, en las investigaciones de este estudio, se podría tomar como referencia los resultados de Abakoumkin et al. (2020) que indican la relación que tiene la predisposición a la nostalgia y la manifestación de un ser más colectivista. Esto, de la mano de la investigación de Turner et al. (2013) que comprueba los resultados de trabajar estigmas con este recurso. Se podría implementar en temas como los señalados anteriormente, con la finalidad de unificar un poco más nuestro país y respetando las posturas políticas u opiniones que cada uno tenga, se fomente y priorice el respeto entre todos, valorándonos como compatriotas.

Además, cambiar esta percepción de la nostalgia como una emoción negativa; puede ser de gran utilidad para nuestra sociedad. Ya que, se pueden trabajar temas aún no resueltos y relacionados con los escenarios señalados como: los estigmas ante personas con un trastorno mental (Gálvez Arévalo, 2019), inmigrantes venezolanos (Loayza, 2020), el diagnóstico de tuberculosis (Bonilla-Asalde et al., 2021). Además de trabajar la empatía y tolerancia ante las polarizaciones existentes, fortalecer las relaciones sociales abatidas por las medidas tomadas a causa de la pandemia, entre otros.

Por todo lo mencionado, el reconocer la nostalgia como uno de estos recursos y aprender a gestionarlo puede ser de gran utilidad a nivel social. En consecuencia, se incita a todos los ámbitos y profesiones que se asocien con el desarrollo personal y social del ser humano como, sociología, educación, antropología y principalmente a profesionales de salud mental como psicólogos y psiquiatras para el estudio, difusión

y comprensión cabal de este constructo. Se puede decir que el estudio de esta variable es potencialmente llamativo para la psicología, principalmente en los campos de:

- Psicología social

En esta área de la psicología se estudia y encarga de los fenómenos psicológicos que se presentan en base a situaciones que afectan de manera colectiva a un grupo de personas y en este caso, por la pandemia del Covid-19 se acentúan dificultades y problemas ya existentes que deben ser abordados desde este ámbito. La nostalgia para este campo, se muestra como un recurso importante que podría ser el trabajo mediante programas dirigidos a trabajar diversos aspectos como mitigar actitudes de estigmatización que se presenten en un grupo poblacional (Turner et al., 2013) o fomentar la identificación nacional mediante estrategias que involucren la nostalgia (Abakoumkin et al., 2020). Esto no se propone como una solución cabal. Empero, puede ser un factor a tomar en cuenta al momento de realizar programas preventivos promocionales o psicoeducativos que contengan objetivos asociados a estos temas.

Dentro de esta área también se utiliza mucho el trabajo con talleres, que tiene una duración y una planificación menor que un programa. Sin embargo, también trabaja con objetivos específicos y con un estilo en particular. En congruencia, se considera que, en talleres orientados al trabajo con el autoconocimiento o el cuidado de la salud puede ser de utilidad trabajar con la nostalgia; por las razones señaladas a continuación.

Los aspectos de la personalidad son continuamente desafiados por la autoestima, específicamente por el autoconocimiento (Taracena C., 2019). Por ello, los

resultados de Sedikides et al. (2015) son un buen indicador de poder trabajar estos temas contando con un recurso que permita afrontar mejor las situaciones de conflicto personal. En cuanto al cuidado de la salud, tanto los resultados de (Kersten et al., 2016) como de (Abeyta & Routledge, 2016) reflejan que la nostalgia permite tener mejores actitudes y predisposición para el cuidado personal.

- Psicología clínica

Desde este ámbito, se orienta a las personas a trabajar aspectos personales a través de técnicas y herramientas que puedan ser de utilidad para su desarrollo y experiencia diaria. A efectos prácticos para estos profesionales, se propone la investigación y el uso del constructo en procesos de tratamiento y acompañamiento.

Se propone la implementación de la nostalgia en situación de duelo tanto en relación a personas significativas como pérdidas materiales importantes. Ya que las primeras están más asociadas a la nostalgia tipo “Communal” y las otras a “Agentic” (Austin & Costabile, 2017) y se puede trabajar con este recurso para generar mayor optimismo ante la pérdida y pasar cada una de las etapas del proceso. Ya que como plantea (Arévalo Gonzales & Reina Mejía, 2019), en el transcurso, se presentan diversas manifestaciones emocionales y físicas que a raíz de lo contemplado en las investigaciones analizadas, se podría reorientar aprovechando la nostalgia perteneciente a las emociones comunes en el duelo.

También se puede implementar para el tratamiento y proceso terapéutico de personas con un nivel de depresión, ansiedad, drogodependencia. En general, cuadros clínicos que requieran de los beneficios manifestados en esta investigación. Basándose en el estudio de Ye et al. (2018), incitar recuerdos nostálgicos en el trabajo con personas con el diagnóstico de depresión, se indica que podría servir para intentar fomentar indicios de una actitud positiva hacia el futuro. Así mismo, combatir síntomas como: sentimientos de soledad, poco disfrute de la vida, tristeza y vacío (Quintero Ramírez et al., 2019). Además de reforzar temas de personalidad apoyados de este recurso como detallan Sedikides et al. (2015) en su publicación.

En el caso de tratar una drogodependencia, podría utilizarse este recurso para motivar a la persona a tener más conductas de autocuidado dentro de su tratamiento como se realizó con los retos físicos en Kersten et al. (2016) y generar mayor optimismo ante la posibilidad de una rehabilitación exitosa, como se trabajó en aspectos de salud y juventud con Abeyta & Routledge (2016).

La ansiedad también podría ser abordada mediante alguna técnica, como la de escribir un recuerdo de la niñez en primera persona u otro, que invite a tomar la nostalgia como un recurso que permita que la persona esté más dispuesta a vivir el momento actual; “el presente”, como lo consiguieron Suszek et al. (2019) mediante su estudio experimental; en lugar de mantener el foco de atención en el futuro.

En relación a los vínculos, queda demostrado que son parte de una característica importante de la nostalgia. Los recuerdos nostálgicos, suelen involucrar como

personajes principales a personas de un círculo social cercano (Sedikides et al., 2021). Además de que los seres humanos contamos con una dimensión social que repercute de manera directa en cada persona. Por ello, es importante considerar que así como Mallory et al. (2018) demuestran un efecto positivo entre las parejas, se indague más sobre la repercusión que pueda tener este recurso en relación a otros vínculos importantes.

- Neuropsicología

Este estudio mantiene la relación con algunos conceptos, postulados y resultados del neuromarketing. Ya que, gracias a este ámbito, se ha recabado los beneficios de la nostalgia con mayor antelación que los enfocados en la salud emocional y el bienestar psicológico. Por ello, desde este enfoque, se invita a seguir profundizando los descubrimientos sobre el funcionamiento de la nostalgia a nivel cognitivo y asociado al funcionamiento físico del cerebro para mayor evidencia del impacto.

Está claro que la nostalgia, al hacer referencia a situaciones del pasado, está asociada a la memoria. Sin embargo, hace falta más investigación como la de Oba et al. (2015) que evidencia el papel de este proceso asociado a la nostalgia y poder reconocer cabalmente las dimensiones con las que se relaciona para utilizarla mejor.

Además, contar con estudios como el señalado, permite asociar la evidencia física de la actividad cerebral con los postulados teóricos y plantear aportes más específicos sobre este recurso y direccionarlo mejor. Tomando en cuenta la misma investigación, los autores señalan que la población electa fue de mujeres, ya que bajo este enfoque se ha descubierto que tienen mayor predisposición a tener recuerdos nostálgicos con mayor frecuencia. Hacer este tipo de especificaciones también permitirá direccionar mejor el recurso para proporcionar los mejores resultados en base a las características de la población.

Otro factor importante bajo este campo de investigación es que permite la relación entre la neurociencia aplicada para los distintos campos de la psicología. Por exhibir un ejemplo de ello; la investigación realizada por Hussain & Alhabash (2020), desde un enfoque clínico se utilizan estrategias de neuromarketing para obtener los resultados en su investigación. Justamente, como este ejemplo; se pueden proponer múltiples estudios y llegar a conclusiones desde dos o más enfoques que puedan trabajar juntos.

Finalmente, se expone que; al ser una recopilación teórica de los avances en los diez últimos años sobre el concepto nostalgia desde un enfoque novedoso; el impacto teórico y social del tema es muy amplio. Lo que se presenta como una oportunidad para abrir la posibilidad a múltiples investigaciones sobre este recurso.

3. Conclusiones

Como conclusiones de este documento dedicado al análisis de investigaciones que ofrecen la nostalgia como un recurso personal, después de lo revisado y que se consolida en este apartado, queda señalado que la nostalgia tiene un alcance importante en diversos temas que han sido estudiados y compartidos a través de las investigaciones revisadas.

Mediante dicho análisis, se evidencia un beneficio a nivel personal, en aspectos como preservar características de la personalidad y autoestima, mayor satisfacción de la vida y disfrute del momento actual, potenciar actitudes frente a una vida saludable, con mayor sensación de juventud y actividad cerebral positiva frente a estímulos nostálgicos (Abeyta & Routledge, 2016; Austin & Costabile, 2017; Kersten et al., 2016; Oba et al., 2015; Sedikides et al., 2015; Suszek et al., 2019; Ye et al., 2018). En la dimensión social, resultados como: fomentar las ganas de vivir, el interés por el bien común, disminuir estigmas y la utilización como un recurso que permite la homeostasis en la pareja frente a conflictos (Abakoumkin et al., 2020; Mallory et al., 2018; Turner et al., 2013; Van Tilburg et al., 2018).

De acuerdo al análisis presentado, se confirma que en cuanto a la metodología, el tipo de investigación más difundido en el tema, es el experimental. Sin embargo, no en todos los estudios se especifica el modelo teórico utilizado o no se señala el nombre del enfoque desde el que se ha desarrollado la investigación. Es posible que esto se deba a que la mayoría de investigaciones realizadas en la última década, está

desarrollada por un grupo de especialistas en el tema que de forma constante comparten autoría en los diferentes estudios o citan un estudio teórico pasado, de ellos mismos, donde sí se señala la teoría del terror como un posible modelo para el estudio de la nostalgia (Routledge, Arndt, Sedikine y Wildschut, 2006).

También se considera relevante a señalar la falta de especificación sobre los aspectos éticos. Muchas de las investigaciones analizadas, englobaban hasta cuatro estudios experimentales. Y aunque la información es de fácil lectura ya que está bien sintetizada y clasificada. Tal vez, prolongar un poco la extensión de sus documentos, podría otorgar mayor información sobre los procesos de manera más detallada y así contar con el reporte completo para poder replicar el estudio o para profundizar en el análisis de los resultados expuestos.

En cuanto a los instrumentos psicométricos para la recopilación de datos, el método más difundido y bien respaldado es la escala “*The Southampton Nostalgia Scale*” (SNS). Ya que se mantiene vigente y ha sido utilizada por diversos autores. Pese a ello, también se han encontrado investigaciones donde la medición de la nostalgia ha sido realizada mediante un par de preguntas, lo cual podría estar afectando los resultados. Ya que, al no tener el rigor del procedimiento requerido para la construcción de una escala, podría ser un falso indicador y estar reportando resultados inadecuados. Otro aspecto que se puede recalcar es que no existen instrumentos elaborados, ni adaptados para el estudio de la nostalgia en Perú. En Latinoamérica, y el único instrumento no desarrollado en inglés es la Escala de disposición a la nostalgia (EDN) desarrollada por Costa, Gouveia, Teixeira, Lopes y Bacalhau (2021) en Brasil.

Un aporte adicional asociado a lo anterior; es la poca difusión y motivación para el estudio del tema en distintos países. Desde esta revisión se aprecia que la mayoría de investigaciones provienen de sectores angloparlantes y todas las investigaciones encontradas son publicadas en inglés. En primer lugar, Estados Unidos con una mayoría, luego Reino Unido y de manera particular; participación de países como China, Japón, Grecia y Holanda. Pese a ello, en muchos de los documentos citados en algún punto señalaban que la variable nostalgia suele tener un comportamiento similar en todas las culturas (Ye et al., 2018). Se considera que dicha afirmación debe ser comprobada. Dicho esto, se invita a que se fomente el estudio de la variable en las zonas en las que aún no ha sido desarrollada, por señalar un ejemplo, en países de Latinoamérica. Este estudio se plantea como un punto de partida para ello.

Una observación importante sobre las investigaciones analizadas, es que en dos estudios distintos se llega a conclusiones distintas sobre la nostalgia en base a la edad de los participantes. Por un lado se sostiene que el beneficio es mayor con los adultos mayores de 40 años (Abeyta y Routledge, 2016) y por el otro lado, se señala que el impacto positivo es menor cuando las personas son muy mayores (Ye et al., 2018). Los autores de la última investigación presentada, señalan algunos posibles factores por los que se obtiene esa respuesta, como el malestar propio del envejecimiento, las pocas expectativas por menos años de vida, entre otros. A manera de aporte, se intuye que podría haber un rango específico en el que este recurso tenga un mejor desempeño. Por lo tanto, sería bueno que en futuras investigaciones sea un dato a tomar en cuenta.

En concordancia, se ha invitado a continuar con el estudio de la nostalgia a profesionales dedicados al ámbito de salud mental como psicólogos y psiquiatras. Además de profesionales que puedan ahondar en factores socioculturales como la sociología y antropología para posteriormente ser extrapolado a otros ámbitos como el educativo; como ya ha pasado con muchos recursos personales anteriormente, que tienen implicancia en el bienestar y desarrollo de los alumnos y docentes (Botero et al., 2018; Herrera Burton et al., 2021; Ortiz Lack & Gaeta Gonzales, 2018).

Se considera importante recalcar que al margen de haber hecho una revisión teórica e histórica sobre la nostalgia y un análisis completo de las diferentes corrientes y ramas de la psicología, el propósito de esta investigación radica desde el inicio en evidenciar los beneficios y aportes que se han ido descubriendo en los últimos años sobre la nostalgia. Así mismo, el poder encausarlos y proponer la variable como un recurso personal. Todo ello, bajo el paradigma de la psicología positiva, permitiendo atender las dificultades y problemas con ayuda de este recurso natural y espontaneo.

Por ello, durante el desarrollo de esta investigación se encuentran motivos y características que apoyan lo formulado desde el inicio; presentar la nostalgia como un recurso personal que puede ser trabajado. Es por ello que, como se señaló en el apartado previo, al destacar la implicación en las diferentes ramas de la psicología se intercede por la posibilidad de continuar estudiando e implementando la nostalgia desde las dos dimensiones enfatizadas en este estudio: Social y Personal, tomando en cuenta y fomentando el estudio desde diferentes enfoques y perspectivas teóricas que permitan un mejor conocimiento de la variable.

Con respecto a la dimensión “Social”, se propone para el estudio y atención de: fenómenos sociales, acontecimientos históricos, coyunturas controversiales, trabajo sobre estigmas y programas sociales que puedan obtener los beneficios ya expuestos en esta investigación. Principalmente, a través de talleres, orientados al trabajo con las variables ya analizadas en este estudio o similares. Así mismo, se podría empezar a utilizar técnicas asociadas a la nostalgia como parte de programas de intervención y programas preventivos promocionales, ya que la característica de optimismo hacia el futuro, motivación y satisfacción en el presente, podrían ser de utilidad para trabajar temas de psicoeducación y autocuidado.

En el caso de la dimensión “Personal” se sugiere la implicancia en procesos clínicos. Como por ejemplo, durante procesos de duelo, cuadros de depresión, ansiedad, drogadicción o momentos percibidos como negativos. Ya que la nostalgia presenta consecuencias positivas que se plantean como beneficiosas para afrontar lo mencionado. Ya sea para casos de duelo por pérdida de algún ser querido, pérdida material o por inmigrar. Asimismo, se sugiere estudiar y determinar los factores que componen la nostalgia como constructo para una mejor conceptualización e investigación en otras circunstancias. Por lo tanto, este estudio ha cumplido con uno de sus principales objetivos: Presentar y evidenciar la nostalgia como recurso personal; aperturando el estudio de una variable no muy conocida pero interesante que puede apoyar en este campo científico y la práctica profesional de la psicología.

Referencias

- Abakoumkin, G., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2020). *Nostalgia Proneness and the Collective Self*. *11*(October), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570621>
- Abeyta, A. A., & Routledge, C. (2016). *Fountain of youth : The impact of nostalgia on youthfulness and implications for health*. *15*(3), 356–369.
- Angé, O., & Berliner, D. (2018). Utopia, Nostalgia: Intersections. *Terrain*, *65*, 4–11. <https://doi.org/10.4000/TERRAIN.15801>
- Arce López, P. (2020). *Impacto emocional del cáncer de seno en mujeres sobrevivientes que participan en la Asociación Metamorfosis. Análisis desde los planteamientos teóricos de la psicología cognitiva de Aarón Beck, Albert Ellis y Richard Lazarus*. <https://repositorio.ulatina.ac.cr/handle/20.500.12411/286>
- Arévalo Gonzales, L. M., & Reina Mejía, A. (2019). *RUPTURA Y DUELO*.
- Arias Gallegos, W. L. (2016). *COMENTARIO LA REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA POSITIVA THE LATIN AMERICAN JOURNAL OF POSITIVE PSYCHOLOGY. 1*.
- Austin, A., & Costabile, K. (2017). *Two routes toward optimism : how agentic and communal themes in autobiographical memories guide optimism for the future*. *25*(10), 1358–1365.
- Batcho, K. I. (1995). Nostalgia: a psychological perspective. *Perceptual and Motor*

Skills, 80(1), 131–143. <https://doi.org/10.2466/pms.1995.80.1.131>

Berbery-Montoya, D., Lavaley-León, M. L., & Vera-Suárez, R. T. (2019).

Guardianes de la Galaxia y nostalgia. La banda sonora como factor generador de fidelidad de marca a través de los recuerdos Guardians of the Galaxy and nostalgia. The soundtrack as a generator of brand loyalty through memories Contenido.

Bocincova, A., Nelson, T., Johnson, J., & Routledge, C. (2019). Experimentally induced nostalgia reduces the amplitude of the event-related negativity. *Social Neuroscience*, 14(6), 631–634. <https://doi.org/10.1080/17470919.2019.1580612>

Bonilla-Asalde, C. A., Rivera-Lozada, I. C., & Rivera-Lozada, O. (2021). Factores asociados al estigma en personas afectadas por tuberculosis en una región peruana de alto riesgo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(2). <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/721>

Botero, M. O., Molano, S. B., & Martínez, M. A. (2018). *Personal resources and support networks in the transit of the youth to university Resumen I ntroducción*. 15, 100–115. <https://doi.org/10.29151/hojasyhablasn.15a6>

Braunstein, N. (2011). Diálogo sobre la nostalgia en psicoanálisis. *Desde El Jardín de Freud: Revista de Psicoanálisis*, ISSN 1657-3986, ISSN-e 2256-5477, N°. 11, 2011, Págs. 51-66, 11(11), 51–66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4547193&info=resumen&id>

ma=ENG

Campos Vizacarra, S. (2013). *EL MANEJO DEL TERROR Y SU IMPACTO EN LOS MOTIVOS DE LA IDENTIDAD: UN ESTUDIO EXPERIMENTAL* [PUCP].

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5103/CAMP
OS_VIZCARRA_SEBASTIAN_MANEJO_ESTUDIO.pdf?sequence=1&isAllo
wed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5103/CAMP
OS_VIZCARRA_SEBASTIAN_MANEJO_ESTUDIO.pdf?sequence=1&isAllo
wed=y)

Cano Reyes, J. (2018). La nostalgia del antipoeta: añoranza e ironía de Nicanor Parra
Antipoet's Nostalgia: Longing and Irony of Nicanor Parra. *América Sin Nombre*,
n.º, 23, 159–169. <https://doi.org/10.14198/AMESN.2018.23.12>

Costa Ribeiro, M. G., Gouveia, V. V., Rezende, A. T., Lopes Loureto, G. D., &
Bacalhau Silveira, L. J. (2021). Escala de Disposição à Nostalgia:
Desenvolvimento e Evidências Psicométricas. *Avaliação Psicológica*, 20(1), 1–
10. <https://doi.org/10.15689/AP.2021.2001.15974.01>

Elgue-Martini, C. (2008). Melancolía y nostalgia: Algunas reflexiones teóricas. In
Revista de Culturas y Literaturas Comparadas (Vol. 2, Issue 0).
<https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/CultyLit/article/view/11296>

Fuentenebro De Diego, F., & Ots, C. V. (2014). Nostalgia: a conceptual history.
History of Psychiatry, 25(4), 404–411.
<https://doi.org/10.1177/0957154X14545290>

Gálvez Arévalo, R. A. (2019). *Percepción de recuperación de enfermedad mental y*

actitud de estigma en establecimientos de salud del primer nivel de atención de Lima Sur - 2017. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7355>

Garcés, K. T., Hernández, J., & Rey, L. (2020). Aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos en dificultades de pareja durante la pandemia del COVID-19 en la ciudad de Villavicencio. In Álvarez, E., García., Rivera, & Aragón, S. (2020). *Medición de la culpa en la relación de pareja. Revista Ciencias Psicológicas*, (2), 115-128. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545413002.pdf>. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Villavicencio. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18315>

García-Álvarez, D., & Cobo-Rendón, R. (2020). *Aportes de la Psicología Positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19.* 9(2). <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.323>

García-Álvarez, D., José Soler, M., Achard-Braga, L., & Cobo-Rendón, R. (2020). *Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo.* <https://doi.org/10.15359/ree.24-1.19>

Gironés Femenina, J. (2020). *EL PASADO IMPREGNA EL PRESENTE. LA NOSTALGIA EN CINE.*

González-Alfonso, F., Figueroa-Flores, X., González-Alfonso, F., & Figueroa-Flores, X. (2021). *Espacio, sociedad y afectos en tres novelas de Valparaíso: Salvador*

Reyes, Manuel Rojas y Armando Méndez Carrasco. *Aisthesis*, 69, 157–173.

<https://doi.org/10.7764/69.7>

González Valarezo, M., Brugos, N. P., Del, P., & Cabezas, P. S. (2020). *POSITIVE PSYCHOLOGY AS A RESOURCE IN THE CARE OF THE EL-DERLY ADULT*.

<https://orcid.org/0000-0003-2776-3756>

Guillén, H. (2021). Los impactos relacionales de la pandemia: el aislamiento y la soledad y sus efectos en diferentes dimensiones del bienestar. *COVID-19 & Crisis de Desarrollo Humano En América Latina*, 245–252.

<https://www.researchgate.net/publication/352130924>

Herrera Burton, A., Rifo Melo, M., Alarcón, N., Suárez Amaya, W., Herrera Burton, A., Rifo Melo, M., Alarcón, N., & Suárez Amaya, W. (2021). Identidad docente y reconocimiento: ¿un problema de recursos personales y profesionales? *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(1).

<https://doi.org/10.46377/DILEMAS.V9I1.2863>

Hunt, L., & Johns, N. (2013). Image, place and nostalgia in hospitality branding and marketing. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes*, 5(1), 14–26.

<https://doi.org/10.1108/17554211311292411/FULL/HTML>

Hussain, S. A., & Alhabash, S. (2020). Nostalgic Emotional Valence and Its Effects on Help-Seeking in Depression. An Application of the Theory of Planned Behavior. *Health Communication*, 00(00), 1–12.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1794549>

Jiménez, P. L., Fernandez, S., Navarro-Segura, L., & Mota, R. (2019). Las transiciones vitales: un marco conceptual para la innovación en la intervención, la formación y la investigación en Trabajo social. En *El Trabajo social en un mundo en transformación. Vol II*. Valencia: Tirant Humanidades. *El Trabajo Social En Un Mundo En Transformación ¿Distintas Realidades o Nuevos Relatos Para La Intervención? Tomo II*, 1023-...

https://www.academia.edu/43367902/López_Lázaro_Navarro_Segura_y_Mota_2019_Las_transiciones_vitales_un_marco_conceptual_para_la_innovación_en_la_intervención_la_formación_y_la_investigación_en_Trabajo_social_En_El_Trabajo_social_en_un_mundo_en_transformación_Vol_II_Valencia_Tirant_Humanidades

Juhl, J., & Routledge, C. (2016). Putting the Terror in Terror Management Theory: Evidence That the Awareness of Death Does Cause Anxiety and Undermine Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 25(2), 99–103. <https://doi.org/10.1177/0963721415625218>

Kersten, M., Cox, C. R., & Enkevort, E. A. Van. (2016). *An exercise in nostalgia : Nostalgia promotes health optimism and physical activity*. 31(10), 1166–1181.

Leunissen, J., Wildschut, T., Sedikides, C., & Routledge, C. (2020). The Hedonic Character of Nostalgia: An Integrative Data Analysis. *Emotion Review*. <https://doi.org/10.1177/1754073920950455>

Loayza, J. (2020). Inmigración venezolana y estigmatización laboral en el Perú.

Investigaciones Sociales, 23(43), 179–192.

<https://doi.org/10.15381/is.v23i43.18492>

López, P., Lázaro, S., Navarro-Segura, L., & Mota, R. (2019). *Las transiciones*

vitales: un marco conceptual para la innovación en la intervención, la

formación y la investigación en Trabajo social.

Lovón Cueva, M. A., & Chegne Cortez, A. D. (2021). *Artículo Repercusión del*

aislamiento social por COVID-19 en la salud mental en la población de Perú:

síntomas en el discurso del ciberespacio . www.dissoc.org

Mallory, A. B., Spencer, C. M., Kimmes, J. G., & Pollitt, A. M. (2018).

REMEMBERING THE GOOD TIMES : THE INFLUENCE OF RELATIONSHIP

NOSTALGIA ON RELATIONSHIP SATISFACTION ACROSS TIME.

44(October), 561–574. <https://doi.org/10.1111/jmft.12311>

Membiela-Pollán, M., Picatoste-Novo, X., & Jesús Faustino, J. P. (2021).

Comportamiento del consumidor y nostalgia: revisión y análisis bibliométrico

sobre revisión y análisis bibliométrico sobre retromarketing. *ATLANTIC*

REVIEW OF ECONOMICS. <https://orcid.org/0000-0002-9058-sss9044>

Munafó Bs As, P. (2021). Una reflexión sobre la experiencia de la Pandemia Covid19

desde algunos de los conceptos de la psicología existencial. *Revista*

Latinoamericana de Psicología Existencial UN ENFOQUE COMPRENSIVO

DEL SER, 0(23), 14–19.

https://fundacioncapac.org.ar/revista_alpe/index.php/RLPE/article/view/121/html

Newman, D. B., & Sachs, M. E. (2020). The Negative Interactive Effects of Nostalgia and Loneliness on Affect in Daily Life. *Frontiers in Psychology*, 11.

<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.02185>

Oba, K., Noriuchi, M., Atomi, T., Moriguchi, Y., & Kikuchi, Y. (2015). *Memory and reward systems coproduce 'nostalgic' experiences in the brain. October 2014,*

1069–1077. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv073>

Orellana, C. I., & Orellana, L. M. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades En Psicología*, 34(128), 103–120.

<https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431>

Ortiz Lack, L. G., & Gaeta Gonzales, M. L. (2018). *Vista de DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR: EL PAPEL DEL CONTEXTO ACADÉMICO | Revista Panamericana de Pedagogía.*

<https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1680/1424>

Paniagua, C. (2010). *Psicología de la nostalgia.*

Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2021). Terror

Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic*

Psychology, 61(2), 173–189. <https://doi.org/10.1177/0022167820959488>

Quintero Ramírez, F., Díaz Navarro, D., & Gómez Galvis, D. (2019). *Relación entre Depresión y Apoyo Social en el Adulto Mayor del Centro vida de Piedecuesta Autoras.*

Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, A. J. J. M., & Schlotz, W. (2011). *The Past Makes the Present Meaningful: Nostalgia as an Existential Resource.*

<https://doi.org/10.1037/a0024292>

Sedikides, C., Leunissen, J., & Wildschut, T. (2021). *The psychological benefits of music-evoked nostalgia.* <https://doi.org/10.1177/03057356211064641>

Sedikides, C., Wildschut, T. I. M., Routledge, C., & Arndt, J. (2015). *Nostalgia counteracts self-discontinuity and restores self-continuity.* 61(September 2014), 52–61.

Soria, M. S., & Llorens Gumbau, S. (2016). HACIA UNA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA. In *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers* (Vol. 37, Issue 3). <http://www.papelesdelpsicologo.es><http://www.psychologistpapers.com>

Suszek, H., Kofta, M., & Kopera, M. (2019). *Returning to the present moment : Thinking about one ' s childhood increases focus on the hedonistic present.* 146(2), 170–199.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00221309.2018.1543646> Returning

Taracena C., N. (Universidad de N. (2019). *EL AUTOCONOCIMIENTO COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL.*

Turner, R., Wildschut, T., Sedikides, C., & GHEOGGHIU, M. (2013). *Combating the mental health stigma with nostalgia* †. 422(May 2012), 413–422.

<https://doi.org/10.1002/ejsp.1952> Research

Van Tilburg, W., Sedikides, C., Wildschut, T., & Vingerhoets, A. (2018). *How nostalgia infuses life with meaning : From social connectedness to self-continuity.* 49, 521–532.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020).

Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Ye, S., Kin Ng, T., & Ling Lam, C. (2018). *Nostalgia and Temporal Life Satisfaction.* 1749–1762.