



Estado de ánimo positivo

Antecedentes: estado de ánimo y emociones

En el año 2000, Tice y Bratslavsky formularon la teoría sobre la regulación del estado de ánimo, mientras que en el 2001 Barbara Fredrickson aportó, como resultado de sus investigaciones, la teoría de las emociones positivas.

Teoría sobre la regulación del estado de ánimo (Baranik y Eby, 2016):

El estado de ánimo general se manifiesta a través de reacciones afectivas, por lo que los afectos pueden ser positivos (cercaos) o negativos (ausentes o lejanos).

El afecto positivo o emociones positivas reflejan un alto nivel de compromiso de la persona, la cual experimenta entusiasmo, alegría, orgullo, amor, alta energía y atención. Por su parte, el afecto negativo o emociones negativas reflejan mal humor, depresión, agotamiento, reacciones rápidas, protección de nuestros recursos, estrés o abstinencia. Este tipo de afecto o de emociones negativas pueden ser beneficiosas cuando afrontamos alguna situación difícil o de peligro, pero resta valor cuando no hay alguna situación amenazante.

Baranik y Eby (2016) definen la regulación emocional como el intento de las personas de entrar, salir o mantener un estado de ánimo bueno o malo.

De acuerdo con los teóricos que citan las autoras, lo que resulta ineficaz para mejorar nuestro estado de ánimo es suprimir nuestras emociones negativas o ser permisivos ante este tipo de sentimientos, es decir, estar conforme con ellas.

Asimismo, indican que existe una estrategia eficaz en la que podemos entrar o mantener un estado de ánimo bueno: ayudando a los demás. De esta manera, nuestro enfoque no estará en cómo nos sentimos nosotros mismos, sino que estaremos ocupados en ver cómo podemos ayudar a las personas que necesitan de nuestro apoyo.

Adicionalmente, participar en servicios de apoyo a la comunidad hace que nos integremos socialmente con otras personas que tienen intereses similares, por lo que este tipo de actividades promueve el fomento de relaciones positivas.

Las autoras muestran estudios cuyos resultados reflejaron que a través de comportamientos de ayuda se incrementa el nivel de satisfacción con la vida, se genera responsabilidad y el deseo de ayudar a otros, así como la capacidad de controlar nuestras propias situaciones y mejorar nuestros estados de ánimo, ya que nos permite restarles atención a nuestras emociones negativas para darle un sentido a nuestra vida, generando emociones positivas.



Teoría de las emociones positivas (Baranik y Eby, 2016):

La teoría de las emociones positivas, formulada por la psicóloga Barbara Fredrickson, sugiere que el afecto positivo (emociones positivas) va mucho más allá que la mera recompensa por alguna buena acción, conducta o circunstancia favorable. Asimismo, menciona que las emociones positivas son adaptativas, las cuales nos preparan para desarrollar recursos físicos y psicológicos para afrontar eventos futuros, puesto que amplían nuestras posibilidades de acción mental y aumentan nuestro comportamiento orientado al enfoque, incrementando la probabilidad de que nos dediquemos a nuestro entorno (por ejemplo, en acciones sociales), así como aprender más y desarrollar nuestras habilidades con el fin de alcanzar nuestras metas (Fredrickson, 2001). Indican también que “la experiencia de emociones positivas puede ayudar a aliviar los efectos nocivos de las emociones negativas”.

Teoría de ampliación y construcción (Baranik y Eby, 2016):

Fredrickson menciona que, en la teoría de ampliación y construcción de emociones positivas, las emociones de alegría, amor, orgullo y satisfacción se relacionan de forma positiva con acciones como jugar, explorar, saborear las circunstancias de la vida, compartir noticias de logros, relajarse, ahorrar energía, construir amistades e integrar información, lo cual aumenta la satisfacción con la vida. Este tipo de personas tienen menos probabilidades de padecer depresión.

De acuerdo con esta teoría, las emociones positivas se almacenan en una especie de reserva, no solamente para gestionar amenazas futuras, sino también para evitar el agotamiento y desarrollar la resiliencia, es decir, la adaptación positiva que surge durante o después de adversidades o riesgos (Cutuli y Masten, 2011), así como una mejor satisfacción con la salud, lo cual ha quedado demostrado en estudios científicos al aplicar test previos y posteriores (un año después).

En esta teoría, Fredrickson explica que cuando las personas nos encontramos dentro de un estado mental positivo reaccionaremos de una manera más amplia, aumentando la atención visual a nuestro entorno. Por ejemplo, estaremos abiertos a explorar nuevos caminos para lograr nuestras metas, en lugar de irnos por el camino que pensamos que es el más seguro (Green et al., 2019).



Barbara explica que las emociones positivas resuelven problemas relacionados con nuestro crecimiento y desarrollo personal (Fredrickson, 2003) porque **amplían** la **mentalidad** momentánea de una persona, lo cual a su vez fomenta la **construcción** de **recursos personales** que serán duraderos, es decir, permite que nos enfoquemos en un panorama más general, lo que genera un patrón de pensamiento más amplio, en lugar de centrarnos en detalles más pequeños, por lo que cambia la forma en que pensamos y nos comportamos.

Los estudios que refiere Fredrickson indican que las personas que tienden a sentirse bien tienen mayor probabilidad de idear soluciones integradoras, creativas, flexibles y abiertas a la información en tareas complejas. Concluye, por lo tanto, que a pesar de que las emociones positivas son efímeras, tienen efectos profundos y duraderos en el tiempo.

Emociones positivas

Fredrickson (2003) nos presenta un interesante estudio llevado a cabo con ensayos que escribieron un grupo de monjas años atrás, en donde les pidieron que escribieran cómo había sido su niñez y lo que las había guiado hasta su decisión de tomar los hábitos.

Aunque esos ensayos se archivaron, 60 años después tres investigadores: Danner, Snowdon y Friesen los desempolvaron para analizar las emociones que reflejaban cada uno de los ensayos escritos por las hermanas. Ellos fueron registrando los momentos de felicidad, interés, amor y esperanza. Sus hallazgos fueron por demás interesantes, ya que las monjas que expresaron emociones más positivas habían vivido hasta 10 años más que las que expresaron menos este tipo de emociones. Es importante recalcar que, este aumento en la esperanza de vida, es incluso mayor que los que dejan de fumar.

Barbara lleva aproximadamente 25 años estudiando las emociones positivas, a pesar de que la mayoría de los investigadores de las emociones se dedican a investigar sobre las negativas, como la ira, la ansiedad o la tristeza. Fredrickson considera que el movimiento de la psicología positiva cambió la perspectiva sobre el estudio de las emociones positivas (considerado como algo frívolo), por lo que hoy en día muchos más investigadores están explorando sobre este tema.

Del mismo modo, Fredrickson comenta que es más difícil estudiar las emociones positivas porque es complicado diferenciarlas entre sí (por ejemplo, la alegría, la diversión y la serenidad), mientras que las emociones negativas tienen su propio patrón fuertemente marcado (ira, miedo y tristeza), las cuales provocan respuestas distintas en el sistema nervioso autónomo, lo que no ocurre con las positivas.

Dado que las emociones positivas son efímeras y no son tan frecuentes como las negativas, es importante ponerles atención para reconocerlas cuando ocurran. Fredrickson (2009) enfocó sus estudios en 10 emociones positivas, ya que considera que son las que las personas experimentan con mayor frecuencia:



Puedes activar emociones positivas como la gratitud, el orgullo o el amor al aplicar ejercicios sencillos y prácticos, por ejemplo:

Escribe en un diario tres cosas que salieron bien en tu día, explicando por qué.

Escribe una carta agradeciéndole algo a alguien.

Reflexiona sobre tu persona y escribe lo mejor que hay en ti.

El papel que juegan las emociones positivas es tan importante que el World Happiness Report, en su edición 2020, tomó en cuenta los resultados de una aplicación que registraba diariamente las emociones positivas de sus usuarios y las relacionaba con el lugar en donde se encontraban en ese momento. La aplicación se llama Mappiness, la cual registraba la ubicación física exacta en el momento en el que las personas registraban sus emociones (Ansberry, 2021).

El resultado fue que las emociones positivas se registraron más frecuentemente cuando los usuarios de la aplicación estaban en zonas naturales, por ejemplo, parques o espacios junto al agua. Por ende, el reporte concluyó que el entorno natural resulta importante para generar emociones positivas que contribuyan al bienestar.

Conclusión

Un estado de ánimo positivo debe tener un papel protagónico, ya que va mucho más allá de indicar la ausencia de amenazas. El estado de emociones positivas puede transformar a las personas para ser mejores, más optimistas y resilientes, así como para conectarlas más socialmente.

Referencias

- Ansberry, C. (2021). The future of everything: Well-being issue --- rethinking happiness: Researchers are embracing a complex definition that includes a range of emotions. *Wall Street Journal*. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/future-everything-well-being-issue-rethinking/docview/2500265710/se-2?accountid=11643>
- Baranik, L. y Eby, L. (2016). Organizational citizenship behaviors and employee depressed mood, burnout, and satisfaction with health and life: The mediating role of positive affect. *Personnel Review*, 45(4). doi:<http://dx.doi.org/10.1108/PR-03-2014-0066>
- Cutuli, J., y Masten, A. (2011). Resilience. En J. Lopez (Ed.) *The encyclopedia of positive psychology*. Estados Unidos: Blackwell Publishing Ltd.
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/magazines/alue-positive-emotions/docview/2263454361/se-2?accountid=11643>
- Fredrickson B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Estados Unidos: Harmony.
- Green, I., Pizzagalli, D., Admon, R., y Kumar, P. (2019). Anhedonia modulates the effects of positive mood induction on reward-related brain activation. *NeuroImage*, 193. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.02.063>