



Positividad como elemento clave del bienestar

Recursos de Bienestar

Positividad como elemento clave del bienestar

Sentir emociones positivas tiene importantes repercusiones en muchas áreas de la vida (Tarragona, 2012). Experimentamos emociones positivas cuando nos sentimos interesados, entusiasmados, orgullosos, activos, fuertes, inspirados o decisivos. Estas emociones contrastan con las emociones negativas como la tristeza, el miedo, el coraje, el disgusto, entre otras (Fredrickson, 2009).

¿Por qué hay gente que siente que la vida está más llena de emociones negativas que positivas?

Esto se debe principalmente a que las emociones positivas son mucho más sutiles y difusas, es decir, son más ligeras y vagas que las emociones negativas o adaptativas. Se había pensado que las emociones positivas no tienen ningún beneficio para la sobrevivencia del ser humano, sin embargo, las investigaciones de Fredrickson han demostrado lo contrario.

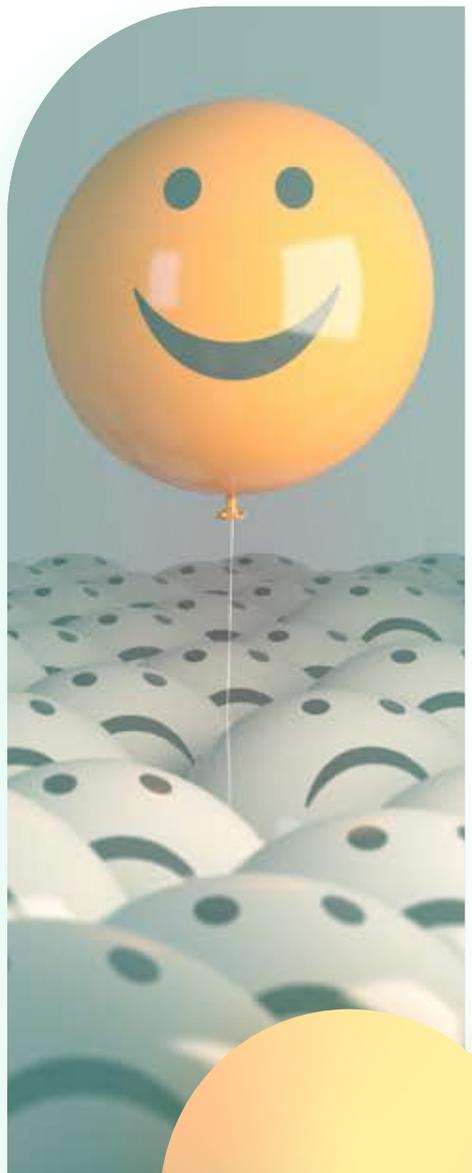


- - • De acuerdo con su teoría de aplicación y construcción (Fredrickson, 2009), las emociones positivas nos abren la mente y nos permiten construir recursos internos. Por lo tanto, nos ayudan a ser más creativos y a pensar más ampliamente, es decir, ver mayores posibilidades dentro de nuestro medio ambiente. Por ende, al abrir la mente, logramos desarrollar nuevas habilidades.

De acuerdo con Peterson (2006), es ventajoso experimentar emociones positivas porque nos motivan a involucrarnos en actividades que incrementan nuestro repertorio de respuestas emocionales y cognitivas.

No obstante, a pesar de tener una orientación natural a lo negativo, somos capaces de tomar decisiones que nos lleven a construir una realidad interna en la que podemos experimentar mayor positividad, especialmente cuando enfocamos nuestra atención en ello. En otras palabras, funciona como un rayo de luz que podemos dirigir con esfuerzo e intención para que ilumine aquello que lo requiere.

Por lo tanto, a pesar de que nuestro cerebro está conectado para enfocarse en lo negativo, nosotros podemos controlar y dirigir nuestra atención para enfocarla en lo positivo.
Este cambio de enfoque incrementa nuestro bienestar y nuestra felicidad.



Positividad como elemento clave del bienestar

De acuerdo con Fredrickson (2003), las emociones positivas, a diferencia de las negativas, “en vez de resolver problemas inmediatos de supervivencia, resuelven problemas relacionados con el crecimiento y el desarrollo.” En otras palabras, en vez de proporcionar beneficios inmediatos, conllevan beneficios de adaptación a largo plazo.

Por otro lado, hasta hace poco tiempo se pensaba que las emociones positivas no ofrecían ningún beneficio de este tipo. Barbara Fredrickson (2009), investigadora líder en el Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología (PEPLab) de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, ha clarificado los beneficios de las emociones positivas.

Fredrickson utiliza el término de positividad para enmarcar a un gran rango de emociones positivas, por ejemplo, el amor, la gratitud y el gozo. Asimismo, ha centrado su investigación en 10 emociones positivas, demostrando que son las que la gente experimenta con más frecuencia en su vida cotidiana.



Las 10 emociones positivas según Barbara Fredrickson (Fredrickson, 2009):

1. Alegría

Hay muchas cosas que te pueden hacer sentir alegría, por ejemplo, el regalo sorpresa de un amigo muy querido, un reconocimiento público, sacarte un carro en la lotería, una cena con tus amigos, entre otros. La alegría se experimenta como radiante y ligera, ya que los colores parecen más vivos, caminas con fuerza y tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interior; no quieres perderte ni un solo detalle. Entonces, ¿qué te produce alegría?

2. Gratitude

La gratitud llega cuando agradecemos algo que ha venido a nuestro encuentro como un regalo. Por ende, la gratitud abre el corazón y genera el impulso de corresponder; hacer algo bueno a cambio, ya sea por la persona que te ayudó o por alguien más. Asimismo, tiene una cara opuesta, es decir, la sensación de estar en deuda, por ejemplo, si sientes que tienes que pagarle a alguien, no te sientes agradecido, sino en deuda, generando una sensación desagradable. Por consiguiente, la gratitud es una sensación verdaderamente encantadora, una mezcla de alegría y agradecimiento; no sigue ninguna regla, ya que es sincera e improvisada. ¿Cuándo fue la última vez que agradeciste algo?



3. Serenidad

Es cuando sueltas ese largo suspiro porque estás en una situación de lo más agradable y adecuada, por ejemplo, pasearte en la playa o meterte en la cama. La serenidad es una emoción luminiscente, la cual suele venir después de otras formas de positividad como la alegría y el orgullo. ¿Cuándo has experimentado serenidad?



4. Interés

Es algo nuevo y distinto que llama tu atención, es decir, es una sensación de posibilidad o misterio. Por ende, el interés requiere esfuerzo y atención, ya que sientes un impulso de explorar y sumergirte en lo que acabas de descubrir, por lo que detectas retos que te permiten fortalecer tus habilidades. ¿Qué capta tu interés?

5. Esperanza

Aparece cuando estás en una situación desesperada, es decir, no te está yendo bien o tienes muy poca certeza acerca de cómo saldrán las cosas. Por ende, la esperanza te sostiene, te impide rendirte a la desesperación, y te motiva a aprovechar tus propias capacidades e ingenio. Gracias a esta emoción encontramos la energía necesaria para hacer todo lo posible por forjarnos una buena vida para nosotros mismos y para quienes nos rodean. ¿Has sentido esperanza?

6. Orgullo

Es una de las llamadas emociones cohibidas, ya que tiene dos sentimientos opuestos: la vergüenza y la culpa. El orgullo florece tras un logro en el que has invertido esfuerzos y capacidades, logrando el éxito. Por lo tanto, despierta sueños de éxitos futuros, alimentando la motivación para seguir teniendo éxito. ¿Qué te hace sentir orgulloso?

7. Diversión

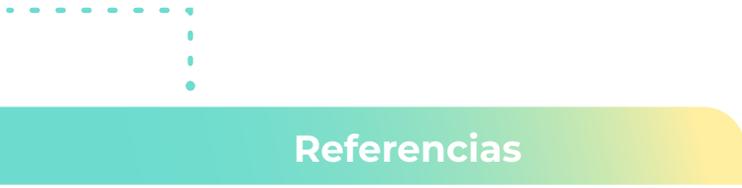
Implica el impulso de reírse y compartir la jovialidad con otros ante situaciones que resultan divertidas. Por tanto, la diversión es un hecho social. ¿Qué te hace reír?

8. Inspiración

Cautiva nuestra atención, reconforta nuestro corazón y nos involucra. Asimismo, crea el impulso de dar lo mejor de nosotros mismos. Su antítesis es la envidia. Algunos ejemplos de inspiración podrían ser los siguientes: escuchar una sinfonía de Beethoven, leer una obra literaria premiada o ver jugar a un campeón de un deporte. ¿Qué te inspira?

9. Asombro

Es una inspiración abrumadora, como observar un atardecer en el mar, oír las olas chocando contra el acantilado o una caída de agua. ¿Qué te asombra?



Referencias

- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Estados Unidos: Crown Publishers
- Fredrickson, B. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 47. *Burlington: Academic Press*.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Estados Unidos: Free Press.
- Tarragona, M. (2012). *Psicología positiva*. México: Trillas

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

10. Amor

Es la integración de todas las emociones positivas anteriores. El contexto transforma todas las formas de positividad en amor, despertando una relación segura y abierta. El amor, ya sea que se presente como cualquiera de las emociones positivas anteriormente descritas, amplía nuestra mente y expande nuestro campo de posibilidades, ofreciendo un nuevo panorama para enfrentar la vida. ¿Hacia quién sientes amor en este momento de tu vida?

Teoría de la ampliación y la construcción

En su teoría de ampliación y construcción (Broaden and Build), Fredrickson (2009) sugiere que las emociones positivas amplían nuestra atención y expanden nuestro rango de visión. Esto nos permite construir recursos internos duraderos que indirectamente nos preparan para lidiar con las adversidades en el futuro.

Recursos:

Físicos

- Relajación, meditación, ejercicios que generen diversión, alegría y otras emociones positivas.

Intelectuales

- Respuestas más creativas, solución de problemas, posibilidad de acción ante situaciones conocidas y acciones más variadas.

Sociales

- Creación de relaciones sociales, cooperación y amistad. Incremento del número de amigos, grupos de apoyo y grupos con gustos similares.

Psicológicos

- Incremento del control emocional ante ciertas situaciones, control de impulsos y generación intencional de emociones positivas.



Al incrementar los recursos personales viene una **transformación personal positiva**. Estos recursos pueden utilizarse en otros contextos y bajo otros estados emocionales, dando como resultado una mejor adaptación a las situaciones adversas.

La teoría resalta el valor que tienen las emociones positivas y demuestra **cómo impactan en el bienestar y el crecimiento personal**.

Asimismo, experimentar emociones positivas amplía la atención y la cognición (Fredrickson y Joiner, 2002). En otras palabras, de acuerdo con Fredrickson (2013), la experiencia de emociones positivas ofrece a la persona la oportunidad de experimentar y probar nuevas habilidades y patrones de conducta.

Por otro lado, las emociones positivas nos hacen más abiertos, permitiéndonos ver más y pensar en formas nuevas y creativas. Asimismo, varios estudios del laboratorio de Fredrickson sostienen la hipótesis de que cuando la gente experimenta estas emociones, la mente se abre y se hace más receptiva a ideas y posibilidades frescas.

Dimensiones de la positividad

Para el campo de la psicología, existe un gran cambio de paradigma que representa la búsqueda de un marco, tanto teórico como de investigación, centrado no solo en los aspectos que sí funcionan en la vida y en el ser humano, sino que además se interese en las potencialidades de las personas.

Por consiguiente, como parte del proceso de gestación de esta nueva rama de la psicología, en 1999 surgió la idea de estudiar los rasgos positivos más a fondo.



Dentro de su investigación, así como en su libro “Authentic Happiness and Flourish”, Seligman concluye que la felicidad tiene tres dimensiones que pueden ser cultivadas:

- **La vida placentera:** sucede cuando somos capaces de saborear y apreciar los placeres de la vida como la buena compañía, el medio ambiente y nuestras necesidades corporales.

- **La vida involucrada:** se caracteriza por el descubrimiento de las virtudes y fortalezas personales a través de poner en práctica dichos elementos y utilizarlos creativamente para elevar nuestra vida a un plano superior.

- **La vida con significado:** en este nivel, el uso de las fortalezas y virtudes personales se enfoca al bien común y a la capacidad individual para contribuir a la felicidad y bienestar de algo más grande que nosotros mismos (Seligman, 2002).

Estas tres dimensiones se pueden entender como tres distintos niveles de felicidad que incorporan elementos más complejos, apuntados hacia una felicidad más duradera. Una persona puede decidir quedarse en el nivel de una vida placentera, pero, para lograr una vida involucrada o con significado, es indispensable incluir en ella un ingrediente que se ha estudiado profundamente gracias a Mihály Csíkszentmihályi: el flow o “flujo”, también conocido como estado óptimo.

Por ende, utilizar las fortalezas personales en nuestra cotidianidad repercute directamente en las experiencias de vida, así como en los niveles de satisfacción. Es más común lograr experimentar flow en actividades donde nuestras fortalezas son utilizadas activamente que en actividades donde no involucramos lo mejor de nosotros.

Por su parte, Csíkszentmihályi se dedicó a estudiar personas que reportaban sentirse completamente inmersas en las actividades que realizaban, las cuales como resultado obtenían una sensación muy importante de plenitud.

A través de sus experimentos logró recabar más de 100,000 testimonios de personas de diversos estilos de vida y culturas, llegando a la conclusión de que una de las características más importantes para promover la felicidad en la vida es que cada persona desarrolle la capacidad para controlar su propia experiencia interna, ya que esto es justamente lo que determina en gran medida la calidad de vida. Por lo tanto, tiene relación directa con los niveles de felicidad subjetiva.

Cuando analizamos lo que esto significa y lo vinculamos con diversas áreas de la existencia humana, por ejemplo, el área laboral, la maternidad, las labores domésticas, entre otras tareas que pueden representar una carga de responsabilidad, nos damos cuenta de que el impacto de fomentar experiencias óptimas en la vida ordinaria es sumamente importante.

Asimismo, esto representa transformar una tarea rutinaria en un reto cada vez más alto, por lo que utilizar nuestras fortalezas para hacer interesante una actividad o situar los retos de acuerdo con nuestros niveles de capacidad, nos ayuda a salir del aburrimiento o la ansiedad, con el fin de encontrar el área individual de desarrollo óptimo.



Este es el inicio de un camino en el que podrás explorar y aprender sobre este nuevo enfoque: la psicología positiva. En otras palabras, centrarse en lo que sí funciona y bien. Por lo tanto, es un cambio de paradigma que nos lleva a apreciar la vida placentera, involucrada y con significado.

