



Estado de ánimo positivo e inteligencia emocional

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 (cercaños) 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 se afronta 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.

Existe una estrategia eficaz en la que se puede entrar o mantener un estado de ánimo bueno: *ayudando a los demás*. 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 preparan a la persona para desarrollar recursos físicos y psicológicos para afrontar eventos futuros, puesto que amplían las posibilidades de acción mental y aumentan el comportamiento orientado al enfoque, incrementando la probabilidad de que se dedique a su entorno (por ejemplo, en acciones sociales), así como aprender más y desarrollar habilidades con el fin de alcanzar sus 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): 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).

Barbará explica que las emociones positivas resuelven problemas relacionados con el 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 se enfoque en un panorama más general, lo que genera un patrón de pensamiento más amplio, en lugar de centrarse en detalles más pequeños, por lo que cambia la forma en que se piensa y se comporta.

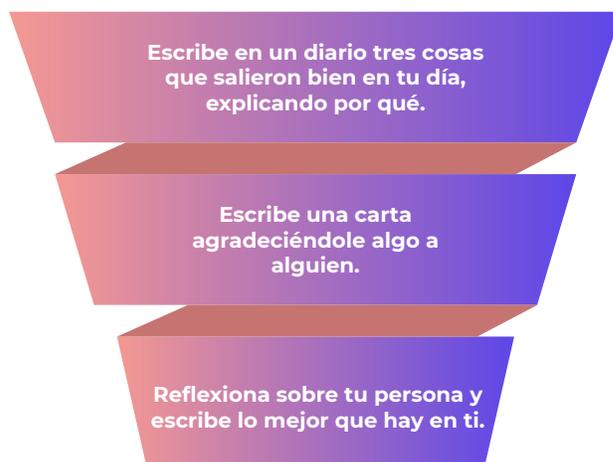
Emociones positivas

Barbara lleva aproximadamente 25 años estudiando las emociones positivas. Dado que las emociones positivas son efímeras y no son tan frecuentes como las negativas, es importante ponerles atención para reconocer 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:



Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se puede definir como las habilidades emocionales, sociales y personales que te ayudan a adaptarte de la mejor forma posible a las situaciones complicadas con las que llegues a enfrentarte; poseer esta capacidad te ayuda a identificar con mayor facilidad tus emociones, entenderlas y regularlas. La piedra angular de la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer los sentimientos y las emociones en el momento en el que surgen (Mamani et al., 2018).

Además de ser una gran herramienta en las relaciones con los demás, te permite ser más empático, es decir, comprender y ponerse en el lugar del otro y, como consecuencia, actuar con mayor templanza o moderación en las interacciones que hay con las personas (Goleman, 2012).

Estilos de reacciones ante las emociones

De acuerdo con Goleman (2012), existen tres tipos de reacciones que suelen tener las personas hacia las emociones:

- **Las personas conscientes de sí mismas** muestran claridad para percibir sus emociones, conocen sus límites, poseen una visión positiva de la vida, son psicológicamente sanas y cuando caen en un estado de ánimo negativo suelen enfrentarlo y evitan darle vueltas.
- **Las personas atrapadas en sus emociones** con frecuencia pueden sentir que sus emociones pueden desbordarse, son un tanto inestables, poseen poca consciencia sobre sus sentimientos, por lo que pueden llegar a sentir abrumados por las emociones y con pocos recursos para manejarlas. En caso de caer en estados de ánimo negativos, no logran enfocarse para salir de ellos.
- **Las personas que aceptan resignadamente sus emociones** suelen tener consciencia de estas, sin embargo, no buscan hacerse responsables de ellas, es decir, las aceptan pasivamente a pesar de que impliquen una molestia.

Para lograr desarrollar la inteligencia emocional, es importante poner en práctica la autorreflexión ante lo que sucede en nuestro interior, es decir, observar e investigar las experiencias que vivimos día con día. Lo anterior debe realizarse en una forma neutra y no reactiva, como si fuéramos testigos y simples observadores de nuestro interior.

Entender tu propio mundo con serenidad, ayuda a que puedas entender el de los demás de la misma forma, lo cual tendrá resultados directos al mejorar tus relaciones con compañeros, amigos y familia. Asimismo, experimentar emociones positivas te permitirá incrementar tu bienestar y vivir una vida con mayor plenitud.

Referencias

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). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1108/PR-03-2014-0066>

Cutuli, J., y Masten, A. (2011). Resilience. En S. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. Estados Unidos: Blackwell Publishing Ltd.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91. Recuperado de https://www.americanscientist.org/sites/americanscientist.org/files/20058214332_306.pdf

Fredrickson B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Estados Unidos: Harmony.

Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. España: Ediciones B.

Mamani, O., Brousett, M., Ccori, D., y Villasante, S. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*, 15(1). Recuperado de <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/2142>

Tice, D., y Bratslavsky, E. (2000). Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, 11(3). Recuperado de https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03

"Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecnilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), 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 TECNILENIO. 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 TECNILENIO. 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.