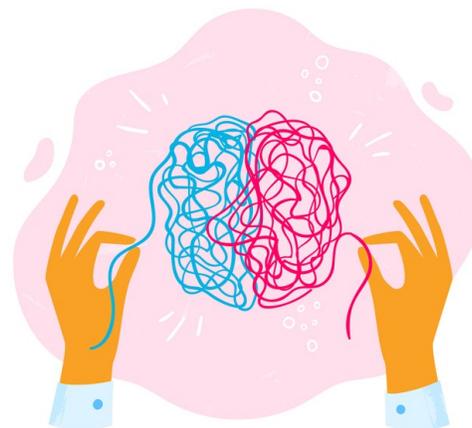


**Tema 3.**  
Positividad  
como elemento  
clave del  
bienestar

# Emociones positivas

---

Las emociones han estado presentes en la historia evolutiva del ser humano. Hace siglos, algunas como el miedo o la angustia se hicieron necesarias para la supervivencia y adaptación del ser humano a ambientes sumamente amenazantes. A medida que los humanos fueron evolucionando culturalmente, tuvieron la oportunidad de experimentar otro tipo de emociones, como la diversión o la inspiración, lo que incrementó sus posibilidades de crear nuevas formas de sobrevivir y asociarse con otros grupos.



Considerando esta perspectiva evolutiva de las emociones, Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, ha dedicado más de 25 años a la investigación de las emociones. Aunque hay un amplio abanico, ha identificado que las personas generalmente experimentan **10 emociones** que denominó positivas: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor (Fredrickson, 2009).

---

Los hallazgos de su investigación la llevaron a formular la **teoría de la ampliación y construcción** (Conway, Tugade, Catalino y Fredrickson, 2013), en la cual establece que las emociones positivas tienen el potencial de transformar el bienestar de las personas mediante el incremento de los recursos físicos (como la relajación), intelectuales (como la creatividad), sociales (como la cooperación) y psicológicos (como el control emocional). Por ejemplo:



Ana está muy estresada porque se le acumularon entregas de proyectos finales de varias materias. En su clase de atención plena, aprendió que se siente más relajada y su cuerpo se siente diferente cuando hace alguna de las prácticas de dicha clase.

De acuerdo con esta teoría, Ana utiliza sus prácticas de atención plena para sentir serenidad, disminuir el estrés y enfocarse en terminar todos sus proyectos finales a tiempo. Una vez que se experimenta una emoción positiva, se abre el abanico de posibilidades para experimentar otras. En este caso, la serenidad fue una vía para relajarse y terminar con los proyectos; terminar con los proyectos genera orgullo, lo que, a su vez, produce alegría. Es así como las emociones positivas pueden transformar el bienestar personal y potenciarlo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Para saber más sobre **cómo las emociones positivas contribuyen al bienestar personal y cómo generan vías de conexión y compasión más profundas con el entorno y otras personas**, revisa el siguiente video:

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a estos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.



Greater Good Science Center. (2011, 21 de junio). [Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind](https://bit.ly/1DgRRKZ) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/1DgRRKZ>



Con el propósito de determinar cómo se forman estas relaciones y qué hace que las parejas se mantengan unidas, John Gottman y su equipo han estudiado miles de parejas por más de 40 años (Benson, 2017; Gottman y Silver, 2015). En sus estudios, identificaron que las parejas felices, aun y cuando pueden discutir o pasar por momentos difíciles, también buscan generar buenos momentos. Así, elaboraron una fórmula muy sencilla: **por cada interacción negativa, las parejas felices tienen al menos cinco interacciones positivas.**

## Relaciones positivas

El ser humano, por naturaleza, tiene la necesidad de pertenecer y estar en conexión con otras personas. Desde su nacimiento, establece relaciones con el entorno. Por ejemplo, el primer contacto de los bebés se hace a través del vínculo materno, formándose un estilo de apego. Un apego seguro proporciona la experiencia de emociones positivas que, a la larga, serán útiles para la formación de relaciones positivas, que son aquellas que brindan bienestar a las personas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Interacciones hacia la pareja	
Negativas	Positivas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crítica</li> <li>• Actitud defensiva</li> <li>• Desprecio</li> <li>• Crear un muro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar interés en su vida, lo que le sucede y cómo se siente.</li> <li>• Expresar afecto, sobre todo en los pequeños detalles.</li> <li>• Demostrar que la persona es importante a través de pequeñas acciones.</li> <li>• Apreciar de forma intencional, resaltando los momentos positivos del pasado y las cualidades que admiran.</li> <li>• Buscar puntos en los que estén de acuerdo.</li> <li>• Aceptar la perspectiva del otro.</li> <li>• Compartir momentos de alegría con pequeñas bromas.</li> </ul>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gracias a las interacciones positivas, la relación se mantiene más orientada hacia la satisfacción que hacia el descontento. Así, cuando se enfrenta un momento difícil, se tiene suficiente “capital positivo” en la “cuenta de pareja” para sortear la adversidad y apoyarse mutuamente. Los estudios de Gottman destacan la importancia de valorar las relaciones y cultivarlas, ya que son básicas para el bienestar personal y grupal.

Para saber más sobre **los estudios de John Gottman**, revisa el siguiente video:



TEDx Talks. (2018, 2 de octubre). [The Science of Love | John Gottman | TEDxVeniceBeach](#) [Archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2pZsalw>



# Resiliencia

---

La resiliencia es la capacidad de recuperación o recomposición de los objetos; en las ciencias sociales, se trata de la capacidad que tienen las personas para adaptarse después de un evento adverso (desde una lesión física hasta la pérdida de un ser querido) y aprender de la experiencia vivida, saliendo fortalecidas de ella.

Se desarrolla en la interacción entre la persona y el ambiente:

- Desde la persona: recursos como las fortalezas de carácter, como la perseverancia, para esforzarse a salir de una situación difícil, así como las emociones positivas, como la esperanza, que ayuda a tener una visión positiva del futuro a pesar de la adversidad. Estas promueven una mejor adaptación al entorno.
- Desde el ambiente: factores promotores, como una buena crianza, y factores protectores, como la seguridad pública. Estas ayudan a moderar el riesgo de las situaciones.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Como se mencionó en la introducción, las relaciones se consideran uno de los principales factores de la felicidad (Saphire-Bernstein y Taylor, 2013), pues proveen cuidado, atención y seguridad, lo que reduce significativamente el riesgo que representa el entorno. Además, ayuda a las personas a construir habilidades y competencias para adaptarse a las exigencias ambientales.

La resiliencia debe practicarse por medio de experiencias de la vida cotidiana. Por ejemplo, lidiar con el estrés de manejar con mucho tráfico o no obtener una nota deseada en una clase.

A continuación, se presentan las siguientes estrategias (American Psychological Association, 2011):

1. No se pueden evitar los eventos que provocan tensión, pero podemos controlar la forma de reaccionar frente a ellos. Evita ver las crisis como obstáculos insuperables, sino como oportunidades para aprender.
2. Hay situaciones que pueden evitar el logro de alguna meta; en esos casos, aceptar que hay circunstancias fuera del propio control permite enfocarse en las circunstancias que sí se pueden modificar.
3. La adversidad representa una oportunidad para revelar cualidades que, de otro modo, tal vez no serían evidentes. Por ejemplo, incrementar la autoestima al resolver una dificultad o descubrir que se es creativo para proponer formas de resolver un problema.



Para saber más sobre **formas de desarrollar la capacidad de resiliencia y más información relevante**, revisa el siguiente artículo:



American Psychological Association. (2011). [El Camino a la Resiliencia](https://bit.ly/2SBuMmY). Recuperado de <https://bit.ly/2SBuMmY>

---

---

---

---

---

---

---

---

# Comentarios finales



Este bloque tiene la intención de ampliar la visión de lo que significa incluir la psicología positiva en nuestra vida. Las emociones, como primer estímulo que brinda el entorno, son un medio de conexión con las personas, siendo estas a su vez un medio de conexión con uno mismo y el mundo. Por ello, es importante considerar las herramientas proporcionadas para fomentar y mejorar las relaciones con los demás e incrementar los niveles de bienestar.

Te invitamos a reflexionar lo siguiente: ¿me considero una persona que utiliza sus emociones positivas a su favor? ¿Considero que puedo tener un impacto positivo en los demás? ¿De qué manera soy un factor promotor o protector para que mis seres queridos puedan afrontar las dificultades de sus vidas?

Sin duda, las relaciones son uno de los elementos que demandan mayor esfuerzo y dedicación, pero que proporcionan los mayores beneficios.

## Referencias

- American Psychological Association. (2011). *El Camino a la Resiliencia*. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>
- Benson, K. (2017). *The Magic Relationship Ratio, According to Science*. Recuperado de <https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science/>
- Conway, A., Tugade, M., Catalino, L., y Fredrickson, B. (2013). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions: Form, Function and Mechanisms. En S. David, I. Boniwell, y A. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.

- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Estados Unidos: Crown Publishers.
- Gottman, J., y Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Estados Unidos: Harmony Books.
- Saphire-Bernstein, S., y Taylor, S. (2013). *Close Relationships and Happiness*. En S. David, I. Boniwell, y A. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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.