

El poder de las emociones positivas



View this
in English 

Todas las emociones son naturales

Supongamos que comienzas a hacer una lista de todas las emociones que has experimentado. Hagamos la prueba. Hazlo ahora.

¿Qué figura en tu lista? Lo más probable es que hayas incluido cosas como feliz, triste, ansioso, enojado, asustado, agradecido, orgulloso, temeroso, confundido, estresado, relajado, maravillado. Ahora divide tu lista en dos categorías: emociones positivas y emociones negativas.

Sentir emociones tanto positivas como negativas es algo normal en todo ser humano. Podríamos usar la palabra "negativas" para describir las emociones más difíciles, pero no significa que esas emociones sean malas o que no debamos sentirlas. Aun así, algunas personas preferirían sentir una emoción positiva en lugar de una negativa. Es probable que prefieras sentirte feliz en lugar de triste, o confiado en lugar de inseguro.

Lo importante es el equilibrio que existe entre nuestras emociones: qué nivel de cada tipo de emoción, positiva o negativa, experimentamos.

Cómo nos ayudan las emociones negativas

Las emociones negativas nos alertan de las amenazas o los desafíos que debemos enfrentar. Por ejemplo, el temor puede alertarnos de un posible peligro. Es una señal de que tal vez debamos protegernos. Los sentimientos de enojo nos advierten que alguien nos está avasallando, cruzando un límite o aprovechándose de nuestra confianza. El enfado puede ser una señal de que necesitamos actuar para defendernos.

Las emociones negativas se centran en nuestra conciencia.

Nos ayudan a detectar un problema para poder enfrentarlo.

Pero un exceso de emociones negativas puede hacer que nos sintamos abrumados, ansiosos, exhaustos o estresados. Cuando las emociones negativas se desequilibran, los problemas pueden parecer demasiado complejos como para manejarlos.

Cuanto más tiempo le dediquemos a las emociones negativas, más emociones negativas comenzaremos a sentir. Si nos centramos en la negatividad, esta aumenta.

What's in this Article?

Todas las emociones son naturales

Cómo nos ayudan las emociones negativas

Cómo nos ayudan las emociones positivas

La importancia de las emociones positivas

Related Links

[¿Por qué estoy de tan mal humor? \(Adolescentes\)](#)

[3 maneras de aumentar las emociones positivas \(Adolescentes\)](#)

[Cinco formas de conocer mejor tus sentimientos \(Adolescentes\)](#)

[Cómo enfrentar las emociones difíciles \(Adolescentes\)](#)

[Show More](#)

Cómo nos ayudan las emociones positivas

Las emociones positivas contrarrestan a las negativas, pero también tienen otros beneficios importantes.

En lugar de estrechar nuestra mente como lo hacen las emociones negativas, las emociones positivas afectan a nuestro cerebro y *umentan* nuestra conciencia, atención y memoria. Nos ayudan a absorber más información, tener varias ideas en mente al mismo tiempo y comprender la relación que existe entre diferentes ideas.

Cuando las emociones positivas nos abren a nuevas posibilidades, tenemos más capacidad para aprender y mejorar nuestras habilidades. Esto nos lleva a un mejor desempeño en las tareas y las evaluaciones.

Las personas con muchas emociones positivas en su vida diaria suelen ser más felices, más saludables, aprenden mejor y se llevan bien con los demás.

La importancia de las emociones positivas

La ciencia nos está ayudando a comprender lo valiosas que pueden ser las emociones positivas. Los expertos han aprendido mucho de estudios recientes del cerebro. Aquí se incluyen dos hallazgos que pueden ayudarnos a sacar provecho de nuestras emociones positivas:

1. Dejar que las emociones positivas sean más que las negativas

Cuando sentimos más emociones positivas que negativas, las situaciones difíciles son más fáciles de manejar. Las emociones positivas mejoran nuestra resiliencia (los recursos emocionales necesarios para hacer frente a distintas situaciones). Amplían nuestra conciencia y nos permiten ver más opciones para resolver problemas.

Los estudios demuestran que las personas se sienten mejor y dan lo mejor de sí mismas cuando tienen al menos tres veces más emociones positivas que negativas. Esto se debe a algo que se llama "sesgo negativo".

El sesgo negativo es una tendencia natural a prestar más atención a las emociones negativas que a las positivas. Si lo pensamos, tiene sentido: las emociones negativas hacen que prestemos atención a los problemas. Y, a veces, son problemas que debemos enfrentar rápidamente. Prestar atención a las emociones negativas puede ser un mecanismo de supervivencia.

Sin embargo, la tendencia negativa tiene una desventaja: puede hacernos pensar que un día ha sido malo aun cuando hayamos experimentado la misma cantidad de emociones positivas que de negativas. Es necesario tener al menos tres veces más emociones positivas para inclinar la balanza y hacer que el día parezca un gran día.

2. Pon en práctica una actitud positiva todos los días

Generar hábitos que nos animen a sentir más emociones positivas puede ayudarnos a estar más felices, a tener un mejor desempeño y reducir nuestras emociones negativas. Generar emociones positivas es especialmente importante si ya estamos enfrentando muchos sentimientos negativos, como temor, tristeza, enojo, frustración o estrés.

Generar un **hábito positivo diario** es bastante sencillo. Se reduce a dos pasos básicos:

1. Detectar y ponerle nombre a tus emociones positivas. Comienza sencillamente por centrarte en tus sentimientos. Puedes conectarte con tus emociones en tiempo real, a medida que ocurren. O hacerlo al final del día, detectando cómo te sentiste en distintas situaciones. Por ejemplo, tal vez te sientas orgulloso cuando respondes bien una pregunta, alegre cuando tu perrito te persigue por el jardín o amado cuando tu mamá va a verte jugar un partido.

Cuando comiences a hacer esto por primera vez, probablemente necesites recordarte a ti mismo que debes concentrarte en tus emociones. Pero, al igual que con cualquier hábito, se volverá más fácil cuanto más lo hagas.

2. Escoger una emoción y hacer lo necesario para aumentarla. Supongamos que eliges la confianza: ¿qué cosas te ayudan a sentir confianza? ¿Cómo puedes hacer para aumentar ese sentimiento? Tal vez puedas repetirte "Puedo hacerlo" antes de una evaluación. O quizás debas pararte bien erguido y caminar a través de los corredores con confianza, sintiéndote fuerte y poderoso.

Las emociones positivas te hacen sentir bien y son buenas para ti. Presta atención a estas poderosas herramientas y busca maneras de hacerte un tiempo para ellas en tu vida diaria. Siempre debe haber tiempo en tu día para la diversión, el entretenimiento, la amistad, la relajación, la gratitud y la amabilidad. Convierte estas cosas en un hábito y estarás *positivamente* más feliz.