

EMOCIONES POSITIVAS, PENSAMIENTO POSITIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

M^º del Carmen García Pérez

Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca

E-mail: carmelos@usal.es

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.290>

Fecha de Recepción: 29 Enero 2016

Fecha de Admisión: 15 Febrero 2016

RESUMEN

Las emociones positivas ensanchan y cimientan los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas. Aunque las emociones, tanto negativas como positivas, desempeñan papeles importantes en nuestras vidas, tienen funciones diferentes. Las emociones positivas están relacionadas con la capacidad de recuperación ante la adversidad. El pensamiento positivo implica un replanteamiento positivo, así como las actitudes positivas pueden motivarnos a participar en una acción constructiva. Cuando las personas piensan que les ocurrirán cosas buenas, son más propensas a esforzarse porque sienten que lo que hagan marcará la diferencia en el logro de un buen resultado. El pensamiento positivo proporciona bienestar y satisfacción con la vida. La buena vida es feliz, saludable, productiva y con significado, implica más que la ausencia de enfermedad, trastornos y problemas.

Palabras clave: Emociones positivas, pensamiento positivo, satisfacción con la vida, bienestar y salud.

ABSTRACT

Positive emotions broaden and build the psychological, social and behavioral repertoires of people. Although emotions, both negative and positive, play important roles in our lives, have different functions. Positive emotions are related to resilience in adversity. Positive thinking involves rethinking positive and positive attitudes may motivate us to engage in constructive action. When people think that good things happen to them, they are more likely to try because they feel that what they do will make a difference in achieving a good result. Positive thinking provides well-being and life satisfaction. The good life is happy, healthy, productive and meaningful, involves more than the absence of disease, disorders and problems.

Keywords: Positive emotions, positive thinking, life satisfaction, well-being and health.

INTRODUCCIÓN

En contraste con la noción común de que la felicidad es el resultado de las cosas buenas que nos ocurren en la vida, los resultados de las investigaciones experimentales y longitudinales demuestran que emociones positivas como la felicidad y la satisfacción general con la vida conducen realmente a mayores éxitos académicos y profesionales, mejores matrimonios, buenas relaciones, mejor salud mental y física, así como mayor longevidad y resiliencia (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Las emociones positivas ensanchan y construyen los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas. Aunque las emociones, tanto negativas como positivas, desempeñan papeles importantes en nuestras vidas, tienen funciones diferentes. Cuando uno experimenta una emoción negativa (p. ej., miedo, ansiedad, ira), esto alerta del peligro, reduce las opciones de respuesta y conduce a actuar de forma urgente para evitar, escapar o solucionar el peligro alertado. En cambio, las emociones positivas indican seguridad y la respuesta inherente a ellas no es de reducir las opciones sino ampliar y construir recursos duraderos (Fredrickson, 2001).

Las emociones positivas están relacionadas con la capacidad de recuperación ante la adversidad. Por ejemplo, las personas que experimentaron niveles más elevados de emociones positivas antes de los ataques del 11 de septiembre en Nueva York se recuperaron más rápido de los efectos traumáticos de dichos eventos (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003). La experiencia habitual de emociones positivas no es sólo en gran medida independiente de la experiencia habitual de emociones negativas, sino que tiene unas consecuencias propias que superan y van más allá del mero hecho de tener una baja emocionalidad negativa (Fredrickson, 2001). Si bien las emociones negativas contribuyen a nuestra supervivencia y seguridad, las emociones positivas contribuyen a la resiliencia y prosperidad. Parece justificado entonces tomar en serio la felicidad y la satisfacción con la vida si nuestro objetivo es construir y sostener una vida resiliente y próspera.

Se han realizado estudios de manera continuada para comprender qué factores contribuyen a la felicidad. Las conclusiones hasta la fecha sugieren que la experiencia frecuente de felicidad es más relevante que la intensidad (Diener, Sandwich y Pavot, 1991). Por otro lado, mantener buenas relaciones con los demás, involucrarse en lo que uno hace, tener sentido y propósito vitales, sentirse competente utilizando las capacidades y talentos personales, ser capaz de encontrar humor en la vida cotidiana, saborear las cosas buenas, liberarse de los rencores, sentirse agradecido y expresar gratitud construye la felicidad (Peterson, 2006). De hecho, no es la adquisición y posesión de cosas materiales lo que nos hace felices, sino la implicación en actividades y las buenas relaciones. Aunque las personas que son tan pobres que no pueden satisfacer sus necesidades básicas están descontentas, por encima de la línea de la pobreza, el aumento de los ingresos tiene una importancia decreciente en la felicidad (Diener, 2008).

EL PENSAMIENTO POSITIVO Y EL OPTIMISMO

El pensamiento positivo es un estilo de vida que nos ayuda a ser más felices. Todos sabemos la importancia capital que tiene el pensamiento, pues tal como pensemos, así sentiremos y nos comportamos. Una persona se comporta en sus relaciones con los demás de una forma segura y decidida, porque se siente así, segura de sí misma. Este sentimiento y percepción de seguridad le surge porque previamente ha pensado de sí misma que es una persona segura y esta creencia hace que se despierten dentro de ella unos sentimientos que le llevan a un comportamiento seguro, afirmativo y decidido. Luego vemos que la relación entre pensamiento, sentimiento y comportamiento es estrechísima. Pero siempre el origen es el pensamiento.

El optimismo es la expectativa global de que ocurrirán más cosas buenas que malas. En el lenguaje cotidiano, optimismo significa pensamiento positivo. Las investigaciones muestran que el

pensamiento positivo tiene numerosos beneficios. El optimismo ha sido estudiado ampliamente por los psicólogos, bajo diferentes acepciones: el optimismo disposicional propuesto por Carver y Seller (1981), la esperanza defendida por Zinder (2000) y el estilo explicativo descrito por Peterson y Seligman (1984). Desde estas tradiciones de investigación se evidencia que el optimismo –el pensamiento positivo- se asocia con un mejor estado de ánimo, mayor satisfacción con la vida; el éxito en la escuela, el trabajo y los deportes; buena salud; y una vida más larga (Peterson, 2000). Asimismo, las personas que piensan positivamente también son menos propensas a experimentar “accidentes” traumáticos (Peterson et al., 2001).

Las investigaciones revelan que el optimismo protege contra los efectos debilitantes de los eventos negativos (Peterson, 2000). El optimismo es beneficioso en gran parte porque se asocia con una resolución activa de problemas. En este sentido, el éxito de la terapia cognitiva para la depresión depende de la capacidad del tratamiento para cambiar el pensamiento negativo de un paciente a uno positivo (Seligman et al., 1988). Del mismo modo, los programas de prevención que promueven un pensamiento más optimista a través de estrategias cognitivas y conductuales hacen menos probable la depresión posterior (Gillham, Reivich, Jaycox y Seligman, 1995).

Se ha demostrado que una visión positiva se asocia con el bienestar físico, psicológico y social (Peterson, 2000). Los datos que evidencian que las ilusiones positivas son beneficiosas muestran un marcado contraste con los argumentos teóricos desarrollados por los psicólogos clínicos tradicionales acerca de que el realismo y la precisión son los rasgos distintivos de la salud (Taylor, Kemeny, Reed, Bower y Gruenewald, 2000).

Los efectos que un evento tiene en nosotros no se deben únicamente al evento mismo, sino a cómo lo percibimos e interpretamos. El pensamiento positivo implica un replanteamiento positivo, así como las actitudes positivas pueden motivarnos a participar en una acción constructiva. Cuando las personas piensan que les ocurrirán cosas buenas, son más propensas a esforzarse porque sienten que lo que hagan marcará la diferencia en el logro de un buen resultado. “Tal como piense de mí, así me comportaré”. Pienso que soy una persona tímida, entonces me siento con temores a la hora de tener que relacionarme, y acabo comportándome de una forma vacilante y temerosa al relacionarme con los demás. “La calidad de nuestros pensamientos determina la calidad de nuestras vidas”. “Somos lo que realmente pensamos”. Ponemos un ejemplo: “Son las siete y media de la mañana y acabas de despertarte. Al abrir los ojos, empiezas a pensar en el día que te espera. Tu jefe es muy exigente y tenéis durante la mañana una reunión en la que te toca presentar un informe del que no estás satisfecho por haberlo terminado muy deprisa. Va a ser un trago amargo y muy embarazoso. Por la tarde, necesitas pedir un aumento de sueldo, quieres hacerlo, pero no te atreves, y más con el incidente de la mañana. ¡Qué asco! No sabes si serás capaz y esto te pone de muy mal humor. Todavía son las siete y media de la mañana. Nada ha sucedido aún, pero ya te sientes bastante mal”.

CUANDO UNA PERSONA PIENSA EN NEGATIVO

No se encuentra en las mejores condiciones. Está tenso e irritable. Es incapaz de controlarse. No logra concentrarse. Se siente paralizado. Se deja invadir por el pánico. Se muestra especialmente antipático con su familia ya desde el desayuno. Irá al trabajo y se comportará con sus compañeros de la misma forma.

Los que le rodean comentarán su mal humor irritándole más todavía. Cuando se dispone a prepararse para la reunión le comunican que se ha pospuesto para la semana siguiente porque el jefe está fuera. Se enoja más pensando: “Tanto preocuparme para esto”. Sin haber ocurrido nada, te has pasado horas sufriendo inútilmente y haciendo sufrir a los que te rodean. No es el trabajo, eres tú el responsable de malgastar tu energía de esa manera. Fue el pensamiento negativo desde primera

EMOCIONES POSITIVAS, PENSAMIENTO POSITIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

hora de la mañana lo que te hizo tomar un camino equivocado. No podemos evitar que se produzcan ciertos acontecimientos. Puede haber jefes difíciles y situaciones embarazosas. Pero sí podemos enfrentarnos a esas situaciones adoptando una actitud mental positiva. De ese modo, nos sentiremos más satisfechos interiormente. Resolveremos mejor las situaciones. Influiremos en nuestro alrededor en sentido positivo.

LA LEY DE ATRACCIÓN

Esta ley dice que creamos aquello sobre lo cual pensamos. Vivimos dentro de un campo electromagnético y cada vez que pensamos cargamos de vibraciones el campo que nos rodea. Lo semejante atrae a lo semejante y por lo tanto las pautas de pensamiento negativas atraen todas las formas de negatividad. Del mismo modo, las pautas de pensamiento positivas atraen todas las formas de positividad.

Por ejemplo, si a un niño se le repite constantemente que es estúpido, perezoso, atolondrado, malicioso, o lo que sea, es muy probable que sus comportamientos actuales sean el fiel reflejo de estas creencias. Hemos aprendido nuestras creencias sobre nosotros mismos a una edad muy temprana. La mente fresca y abierta del niño pequeño acepta y cree sin cuestionar los mensajes que recibe de los adultos, tanto los positivos como los negativos. A fuerza de repetirnos, adoptamos las creencias negativas o positivas sobre nosotros mismos. A través de estas creencias interpretamos todos los acontecimientos que ocurren en nuestra vida. La experiencia diaria justifica más y más lo que creemos.

LA ACTITUD MENTAL

El pensamiento positivo ayuda a encauzar lo negativo de una forma positiva. El pensamiento positivo es una actitud mental dirigida a destacar los aspectos válidos de nuestra existencia y además tiende a acentuar todas nuestras cualidades y a potenciarlas al máximo. Genera una actuación automática a través de la cual somos capaces de ver los aspectos positivos de cuanto nos acontece. Esta forma de pensar de manera positiva, sitúa a la persona en el presente. Vive la vida de forma plena y satisfactoria. Saborea los acontecimientos. Disfruta en cada momento con lo que tiene. No vive con el remordimiento de un pasado mejor. No se angustia ante un futuro incierto.

LA PERSONA QUE PIENSA EN POSITIVO

Es feliz. Ve la botella medio llena. Vive el presente: el aquí y el ahora. Se muestra satisfecha con todo lo que le sucede. Puede llegar a tener una vida feliz y llena de éxitos. Su pensamiento es: "Todo lo que me propongo consigo hacerlo bien". El fracaso lo ve como algo concreto, específico y limitado en el tiempo. Su pensamiento es: "A veces también me salen mal algunas cosas". Si me equivoco alguna vez, también puedo darme cuenta y corregir mis errores.

PISTAS PARA EL CAMBIO

Examina tus pensamientos. Modifica tus pensamientos negativos en positivos.

Negativo: "no me apetece nada tener que ir a esa fiesta esta noche. Nunca sé que decirle a la gente que me presentan y lo paso mal".

Positivo: "esta noche en la fiesta tendré la oportunidad de conocer a personas interesantes. Me gusta tratar con la gente y sé escuchar bien. Los demás disfrutan hablando conmigo".

Negativo: "tengo la sensación de que he perdido mi vida, nunca me ha sucedido nada bueno. Soy un desastre".

Positivo: "qué bien, hoy es el primer día del resto de mi vida. Todo será diferente a partir de hoy. Me voy a hacer un regalo (pasear, ir al cine, salir a comer...). ¡Me lo merezco!

Negativo: “estoy rendida, pero no puedo relajarme porque aún tengo que fregar los cacharros de la comida”.

Positivo: “ahora estoy muy cansada y lo más importante es descansar. No he parado y me lo merezco. El fregado puede esperar hasta más tarde, o hasta mañana, o hasta la semana que viene, soy más importante que los cacharros sucios y soy quien decide cuando fregarlos.

Evita las frases negativas: por ejemplo, “no tengo prisa ni ansiedad”, sustitúyelas por “estoy tranquilo/a y relajado/a”.

Utiliza frases en presente: por ejemplo, “me siento seguro/a”, en lugar de “me sentiré seguro/a”.

Repite tus nuevos pensamientos: los pensamientos negativos resurgen tan pronto como se deja de vigilarlos. Estar atentos y cuando surjan pensamientos negativos, cambiarlos por positivos.

Empieza ya: empieza hoy mismo, ahora es el momento oportuno, te sientas como te sientas. Si acabas de despertarte es el mejor momento para programarte un día maravilloso diciéndote pensamientos positivos: “voy a tener un día estupendo”. “Me gusta a mí mismo/a y gusto a los demás”. “Soy una persona maravillosa, alegre, simpática y fácil de tratar”. “Soy una persona afortunada, los demás me quieren”.

Cuando empieces a repetirte cualquiera de estos pensamientos positivos, te sentirás probablemente ridículo y surgirán también pensamientos negativos que pueden venir a interrumpir los nuevos pensamientos: “de maravilloso, nada. Está lloviendo, hace frío y no me apetece levantarme para ir a trabajar”. “Déjate de niñerías, sabes que eres un desastre”. Actúa con confianza, aunque tus sentimientos te contradigan.

Insiste si de verdad quieres cambiar tus pensamientos para mejorarlos. Mírate a un espejo y dirígete a ti mismo una sonrisa triunfadora. Dite que, a partir de hoy, todo es nuevo en tu vida. Desde ahora eres tú quien decides lo que has de pensar de ti mismo, y has decidido que pensarás siempre bien. Repítete tu nueva consigna pues con ella, si persistes con animosidad, conseguirás grandes cosas. No olvides que la gran obra de tu vida comienza por una idea, un pensamiento.

AYUDAS PARA LOGRAR TUS METAS

Ten esperanza en alcanzar el éxito. La esperanza influye enormemente en nosotros y en aquellos que tienen algún contacto con nosotros. Si no hay esperanza de alcanzar la meta deseada, ésta se convertirá en un sueño no realizado o en una ilusión desesperada. Sé paciente contigo mismo/a. Date tiempo. No es necesario que alcances el éxito de la noche a la mañana. Trata de alcanzar tus metas a tu manera y a tu ritmo. No pierdas de vista tu objetivo.

Emplea el resultado final como factor de motivación. Considéralo como el cumplimiento de tus expectativas. Usa tu imaginación. Cuando pienses en tu meta, imagínate a ti mismo triunfando. Las imágenes que creas en tu mente gobiernan tu mundo. Si no te imaginas a ti mismo “haciendo cosas”, jamás “las harás”. Es posible que debas comenzar en pequeña escala. Sin embargo, ten en cuenta que una pequeña semilla puede crecer hasta convertirse en un enorme árbol.

ACTITUDES DE LA PERSONA POSITIVA

Sentirse a gusto con uno mismo. Aceptar lo que uno es y tiene. No desear cosas inalcanzables. Mantener buenas relaciones con los demás. Saber entender a los demás. No permitir que nos hagan daño. Vivir y dejar vivir. Tener buenos amigos por todas partes. Tener lo necesario para vivir. Desarrollar bien la profesión o actividad que cada cual desempeñe. Disfrutar de las cosas que hacemos y de las que tenemos a nuestro alrededor. Aprender a querer a las personas que tenemos cerca. Estar seguros/as de que alguien nos quiere de verdad y se siente a gusto a nuestro lado. Corresponder a esas personas en la misma medida. Tener un porqué, algo que nos entusiasme y nos haga disfrutar en cada momento de las pequeñas cosas. Dar un sentido a la vida y tener una

EMOCIONES POSITIVAS, PENSAMIENTO POSITIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

actitud mental positiva hacia todo lo que suceda. Tener esperanza y saber encontrar algo bueno en cualquier cosa mala que ocurra. Saber aceptar con serenidad lo que no se puede cambiar.

CONCLUSIONES

El objetivo último de la vida no es meramente sobrevivir ante la adversidad, sino florecer y crecer. Todos merecemos una vida feliz, saludable y plena. Una buena vida es posible para todos, pero requiere las estrategias adecuadas y trabajar duro en ello. La investigación y las prácticas guiadas por la psicología positiva pueden contribuir de modo significativo a lograr este objetivo.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la ayuda de Gonzalo Rey Hernández y Rut San Francisco Rueda en la traducción del abstract.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Nueva York: Springer-Verlag.
- Diener, E. (2008). Myths in the science of happiness, directions and for future research. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 403-514). Nueva York: Guilford.
- Diener, E., Sandvik, E., y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle y (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Nueva York: Pergamon.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the on . *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 365-376.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., y Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological Science*, *6*, 343-351.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Nueva York: Press.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, *91*, 347-374.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, *55*, 44-55.
- Peterson, C., Bishop, M. P., Fletcher, C. W., Kaplan, M. R., Yesko, E. S., Moon, C. H., Smith, J. S., Michaels, C. E., y Michaels, A. J. (2001). Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps. *Cognitive Therapy and Research*, *25*, 633-649.
- Seligman, M. E. P., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollive, M., y Downing, R. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *97*, 13-18.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E. Reed, G. M., Bower, J. E., y Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, *55*, 99-109.