

El impacto de las emociones positivas

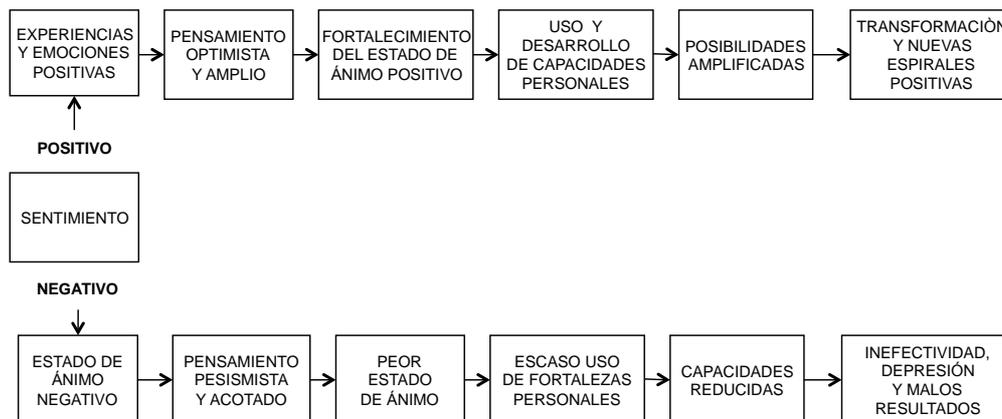
Ignacio Fernández
Director Magíster en Psicología de las Organizaciones
Universidad Adolfo Ibáñez, Chile

Barbara Fredrickson, psicóloga estadounidense y una de las más destacadas investigadoras sobre Psicología Positiva a nivel mundial, concentró la atención de sus estudios en el efecto de las emociones positivas y negativas sobre el desarrollo personal.

Se identificó que las emociones positivas muestran dos efectos sobre las personas: el efecto de reversión (revertir las emociones negativas) y el efecto espiral (impulsar un desarrollo personal ascendente y en espiral, ampliando exponencialmente nuestras posibilidades).

Las investigaciones mostraron la relación entre emociones, pensamientos, posibilidades y resultados. Para explicar estos hallazgos, Fredrickson elaboró la teoría de la apertura y desarrollo personal (*Broaden-and-build theory*, publicada en el artículo *The value of positive emotions* en la revista *American Scientist*, volumen 91 de julio-agosto de 2003).

Resumiendo este trabajo y algunos hallazgos posteriores, las personas abrimos o cerramos nuestras posibilidades en la vida de acuerdo a la siguiente secuencia:



Si mi sentimiento es positivo se expanden las experiencias y emociones positivas, anclando un pensamiento optimista y amplio. La consciencia se amplía, se “ve” más, la energía disponible es percibida como tal y no funciona con anteojeras mentales que cierran mi percepción de la realidad ni las posibilidades disponibles. Tengo visión amplia.

Es interesante la relación entre pensamiento y sentimiento, que es mutuamente condicionadora. Un pensamiento positivo o negativo generará emociones en esa misma vibración, mientras estados de ánimos positivos o negativos son el caldo de cultivo para pensamientos equivalentes. Si bien han existido debates en la psicología sobre qué es primero, si el sentimiento o el pensamiento, lo relevante es que gestionando cualquiera, el otro se alinea en la misma dirección.

Emociones positivas producen pensamientos positivos, mientras los pensamientos optimistas fortalecen el sentimiento expansivo. Es clave el poder del sentimiento, el poder realizador de aquello

que diseñamos y pensamos para nuestra vida. Como comentamos en una columna anterior, el cerebro diseña y el corazón realiza.

El ánimo positivo genera un pensamiento amplio y expandido, que a su vez fortalece nuestro entramado emocional positivo. En esta condición hacemos un buen uso de nuestras capacidades y recursos personales, expandiendo la aplicación de nuestras fortalezas en la vida cotidiana. El sentimiento positivo es el amplificador de nuestros recursos personales.

Usando nuestros talentos y fortalezas en un alto nivel, las posibilidades se abren, las oportunidades aparecen y las relaciones con personas y equipos de alta positividad ocurren con mayor probabilidad, por encaje de sintonía emocional. La conexión con otros nace desde la emoción positiva y se sostiene desde el sentido compartido.

Cuando se articulan estas posibilidades ampliadas, nuestra acción es más efectiva, nos genera satisfacción, logro y felicidad, y permite que se avance a nuevas espirales positivas, nuevos peldaños en la escalera del desarrollo personal y relacional. Este avance y transformación son en espiral ascendente, impulsándonos hacia arriba a lo nuevo y más evolucionado. La espiral opera como un imán y tiene ese poder de atracción. Nos atrae, convoca y hace girar en torno a lo positivo, un núcleo poderoso. Nuestro aprendizaje va hacia mayores capacidades y posibilidades, manteniendo la energía por el bombeo del combustible emocional positivo, que se retroalimenta y autogenera en altos niveles de sentimiento positivo.

Esto tiene directa relación con la tasa de positividad / negatividad de Marcial Losada, quien mostró que la vida se amplía y expande en la zona de florecimiento humano (entre 2,9 y 11,6 actitudes positivas por cada actitud negativa) y que la vida oscurece, pone plana, sin desarrollo y marchita en la zona de languidecimiento humano (bajo 2,8 actitudes positivas por cada actitud negativa o cuando la negatividad es mayor a la positividad).

Así como existe una espiral emocional ascendente existe una descendente, una cuesta abajo en la rodada que nos puede hacer llegar al hoyo oscuro de nosotros mismos. También opera como imán, atrayéndonos hacia lo negativo. La secuencia es la misma que con lo positivo, pero en esta tonalidad mustia, baja y alejada de lo que queremos para nuestra vida.

Un sentimiento negativo sostenido construye un estado de ánimo negativo, que va acompañando de pensamiento pesimista y restringido. Todo se mira con los lentes de la negatividad. Se hace una anticipación catastrófica del futuro, el pasado se interpreta de forma flagelante y victimizada (¿por qué me pasan cosas malas a mí, que soy bueno?) y se comienza a vivir en el miedo y el egoísmo. Los pensamientos hacen que la mente “recorte” esa parte de la realidad que queremos ver y casi toda la percepción se vuelve gris y amenazante.

Desde ese pensamiento limitado y contraído nos hundimos aún más en estados de ánimo negativo. Ese sentimiento no nos permite un buen uso de nuestros talentos personales, nuestras capacidades de acción se reducen, nos atrevemos poco y no nos damos la oportunidad de desplegarlos. Es una secuencia negativa. Todo funciona mal.

Si no ponemos nuestras fortalezas en acción naturalmente las posibilidades se estrechan y cierran, generándose malos resultados, pobres relaciones con los otros y desempeños laborales mediocres, profundizándose el ánimo depresivo. Se observa que quienes viven permanentemente en espirales negativas y descendentes consolidan trastornos depresivos.

Esta secuencia del impacto de las emociones positivas y negativas nos permite identificar e intervenir en aquellas etapas que consideremos críticas para nuestro desarrollo.