



Emociones positivas y bienestar

Museos como espacios
para el bienestar



Universidad **Tecmilenio**
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



**MUSEOS
POSITIVOS**



Introducción

Pienso y luego existo, o siento, existo y luego... pienso. Por años vivimos disociando la mente del cuerpo. Privilegiando el uso de la razón y dejando de lado las sensaciones corporales y las emociones. Por otro lado, Charles Darwin nos dice que los animales, al igual que los hombres, tienen la capacidad de sentir placer y dolor, felicidad y miseria (Europa Press, 2019).

¿Qué sientes al respecto? Conocer la forma en la que funciona nuestro sistema límbico, nombrar las emociones y reconocer su función en nuestra vida, es un cambio de paradigma que debemos comenzar a poner en juego, recordemos que todo estímulo pasa primero por la amígdala, incluso antes que a la corteza prefrontal, despertando todo tipo de emociones, como agresividad, alegría, tristeza y miedo (Rubio, 2011).

Breve historia de las emociones

Una emoción es una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” Entendiendo *ánimo* como el alma o el espíritu humano, y *somática* como movimiento o perturbación en el alma o en el cuerpo (Real Academia Española, 2022).

Desde la biología, el hipotálamo, que está en el centro del cerebro, es el responsable de la respuesta emocional inconsciente, y otras secciones del sistema límbico se encargan de las respuestas conscientes (Rubio, 2011). Esto hace que sea algo ficticio hablar de pensamiento, emoción y conducta, como entidades separadas. ¿Qué pensamientos, emociones y conductas te gustaría provocar en los participantes de tus sesiones? Sigamos profundizando en torno al tema de las emociones a partir de los postulados que se han propuesto desde diversas áreas de estudio, como la filosofía, las ciencias naturales y la psicología

A lo largo de la historia, y a partir de diferentes áreas de estudio, tales como la filosofía, las ciencias naturales y la psicología, se han postulado diferentes teorías que brevemente abordaremos a continuación.

Aristóteles

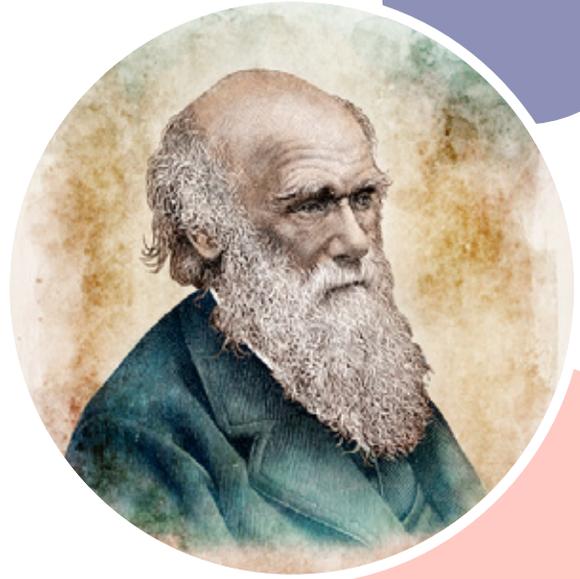
Las afecciones del alma se dan en el cuerpo: valor, compasión, alegría, amor odio. Todas ellas, afectan nuestro cuerpo. (Aristóteles, retórica, 1990).

Tomás de Aquino

Las emociones se encuentran en el alma, se relacionan directamente con los sentidos y la agitación corporal. Influyen sobre la razón, modificando el juicio, o bien de forma indirecta, alterando el carácter, provocando que las personas actúen guiadas por sus pasiones. (Astorquiza, 2008)

Charles Darwin

Las emociones son innatas y genéticas, vinculadas a los cambios evolutivos. El placer, la tristeza, la ira, la sorpresa, el miedo, el asco, el interés y el desprecio son emociones universales (Europa Press, 2019).



Daniel Goleman

Una emoción involucra los pensamientos, los estados biológicos y psicológicos, así como la forma en que actuamos. Desarrolla el concepto de inteligencia emocional (Golemann, 1996).

Cultivar la práctica consciente de sentir y nombrar emociones a través del arte es un hábito que podemos integrar en cada sesión de aprendizaje, invitando continuamente a sentir y experimentar vívidamente las emociones que surjan en cada experiencia de aprendizaje que diseñemos, en especial, enfocándonos en incrementar las emociones positivas que tanto contribuyen a nuestro bienestar.

Emociones Positivas y Negativas

Las emociones, en general, pueden ser positivas o negativas, estas últimas, las negativas, también son conocidas como adaptativas, porque nos han servido desde la época prehistórica para sobrevivir. Imagina que alguno de nuestros antepasados no hubiera sentido miedo al toparse con una fiera, no habría podido sobrevivir.

En la actualidad el miedo, por ejemplo a ser atropellados, nos permite tener cuidado al cruzar una calle. El miedo es por lo tanto una **emoción negativa** o adaptativa. En cuanto a las positivas, estas pueden variar en intensidad, la intensidad puede ser alta o baja, y este tipo de emociones contribuyen a sentirnos satisfechos.

Tal Ben-Shahar, escritor y especialista en psicología positiva, dice que necesitamos darnos “permiso para ser humanos”, y se refiere a que es natural que sintamos enojo, tristeza, miedo, o algunas otras emociones negativas o adaptativas. Para manejarlas, nos aconseja no suprimirlas, sino expresarlas (Ben-Shahar, 2007).



Expresar nuestras emociones negativas nos ayuda a disminuir su intensidad, a que surjan las **emociones positivas** y a mejorar incluso nuestra salud física. Ben-Shahar también nos dice que no solamente importa fijarnos metas y lograrlas, sino el camino recorrido, ya que éste es el que genera el verdadero disfrute y bienestar, más que el resultado mismo.

¡Te invitamos a disfrutar de la experiencia de diseñar actividades de aprendizaje que promuevan emociones positivas en las personas!

Bárbara Fredrickson es la principal investigadora en el estudio de las **emociones positivas** y ella dice que la positividad consiste en todo un abanico de emociones (Fredrickson, 2009).

Los beneficios de experimentar emociones positivas, es decir, de sentirse feliz, son muchos. De acuerdo con estudios científicos realizados, las personas más felices viven más y tienen más éxito (Ansberry, 2021).

Toma en cuenta que, para ser feliz, no es necesario que diariamente tu día sea como de película, ya que no es posible que la vida, tal y como la conocemos, nos regale momentos continuos de felicidad.

La felicidad no es un estado continuo ni permanente. Pero podemos sentirnos felices al manejar efectivamente nuestras emociones negativas y al procurar generar emociones positivas, para nosotros mismos y para los demás, es decir, a sentirnos en bienestar.

El papel que juegan las emociones positivas es tan importante, que hay una publicación internacional llamada World Happiness Report, que, en su edición del 2020, tomó en cuenta los resultados de una aplicación que registraba diariamente las emociones positivas de sus usuarios y las relacionaba con el lugar en donde se encontraban en ese momento.



La aplicación se llama Mappiness, y registra la ubicación física exacta en el momento en el que las personas registran sus emociones. El resultado fue que las emociones positivas se registraron más frecuentemente cuando los usuarios de la aplicación estaban en zonas naturales, por ejemplo, en parques o en espacios junto al agua. En el reporte concluyen que el entorno natural resulta importante para generar emociones positivas que contribuyan al bienestar (Ansberry, 2021)

Para continuar profundizando en las emociones, a continuación te presentamos un listado de emociones positivas y negativas.

En adelante hagamos un esfuerzo de auto observación para identificar las emociones positivas, como un primer paso para buscar intensificarlas después.



Listado de emociones positivas (Tomás, 2014):

Amor
Alegría
Generosidad
Gozo
Afecto
Júbilo
Compasión
Esperanza
Libertad
Logro
Justicia
Agradecimiento
Aceptación
Acompañamiento

Bondad
Admiración
Apreciación
Benevolencia
Amabilidad
Alivio
Orgullo
Empatía
Integridad
Apego
Aprobación
Suficiencia
Armonía
Honestidad

Humildad
Concentración
Templanza
Tolerancia
Motivación
Felicidad
Firmeza
Fortaleza
Autonomía
Honorabilidad
Optimismo
Satisfacción
Seguridad
Simpatía

Cariño
Estima
Comprensión
Entusiasmo
Solidaridad
Respeto
Pasión
Paz
Placer
Compromiso
Fervor
Competencia
Plenitud
Omnipotencia

- Encanto
- Euforia
- Éxtasis
- Ilusión
- Interés
- Confianza
- Cuidado
- Apoyo
- Contento
- Dignidad
- Enérgico
- Alborozo
- Vitalidad
- Complacencia

A lo largo de sus más de 25 años de investigación sobre las emociones, Barbara Fredrickson identificó que la mayoría de las personas que participaron en sus estudios reportaron 10 emociones, las cuales sentían más frecuentemente e identificó como positivas (Fredrickson, 2009).

Estas son:

La gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el gozo, el asombro y el amor.

Previo a sus investigaciones, se pensaba que las emociones positivas eran sólo contrarias a las negativas. Sin embargo, probó que las emociones positivas generan poderosos cambios cognitivos en el el cerebro: abren nuestra mente y corazón, volviéndonos más creativos y resilientes.



Listado de emociones negativas (Tomás, 2014):

Necesidad	Traición	Incongruencia	Infelicidad
Tristeza	Lástima	Pena	Inferioridad
Melancolía	Manipulación	Pereza	Injusticia
Abandono	Menosprecio	Pesadumbre	Destrucción
Aburrimiento	Mezquindad	Odio	Desamor
Abuso	Miedo	Enfado	Insatisfacción
Ausencia	Molestia	Engaño	Inseguridad
Desmotivación	Fastidio	Estrés	Insuficiencia
Asustado	Fobia	Duelo	Intolerancia
Amargura	Fracaso	Enjuiciamiento	Irritación
Angustia	Fragilidad	Enojo	Celos
Agresión	Frustración	Envidia	Culpa
Agobio	Furia	Ofendido	Censura
Ansiedad	Soledad	Espanto	Cólera
Vacilación	Renco	Entristecimiento	Contrariedad
Valentía	Rabia	Estupor	Dependencia
Fastidio	Recelo	Impaciencia	Depresión
Venganza	Pánico	Desconfianza	Derrota
Vergüenza	Imperturbabilidad	Impotencia	Desaliento
Vacío	Parálisis	Desconcierto	Desamparo
Hastío	Pavor	Incapacidad	Desánimo
Hostilidad	Preocupación	Incompatibilidad	Desasosiego
Humillación	Prepotencia	Incomprensión	Desconsideración
Temor	Pudo	Desventura	Abatimiento
Terquedad	Desprotección	Indignación	Desconsuelo
Terror	Pesimismo	Inestabilidad	Desdicha

- Resquemor
- Desencanto
- Desesperación
- Desgano
- Desilusión
- Desolación
- Petrificación
- Desorientación
- Desprecio
- Hambruna
- Desprestigio
- Desvalimiento
- Devaluación
- Dolor
- Disgusto
- Lástima
- Desidia
- Disforia
- Exasperación
- Remordimiento
- Agravio
- Obnubilación
- Aflicción
- Decepción

Existen más emociones negativas que positivas, y es importante que sepas que es más complejo estudiar las emociones positivas debido a que es complicado diferenciarlas entre sí, por ejemplo, entre la alegría y la diversión. En cambio, las emociones negativas tienen su propio patrón fuertemente marcado y diferenciado, como la ira, el miedo y la tristeza, y provocan respuestas distintas en el sistema nervioso autónomo, lo que no ocurre con las positivas. (Fredrickson, 2009).

Ampliar nuestro bagaje emocional para poder nombrar lo que sentimos resulta relevante para el desarrollo de nuestra inteligencia emocional.





Emociones Positivas y su efecto en el bienestar de las personas

Para vivir de forma resiliente y próspera, comprometámonos seriamente en la construcción de nuestra propia felicidad y plenitud. Un punto de partida es la perspectiva de la psicología positiva que nos invita a incrementar las emociones positivas, usar nuestras fortalezas de carácter insignia o esenciales, participar en actividades que nos den satisfacción, contribuir con la comunidad y tener significado y propósito de vida.

Es por ello que, para abordar este tema de las emociones positivas y el efecto que tienen en el bienestar de las personas, presentaremos algunos resultados de investigaciones. La evidencia científica, que demuestra el impacto positivo que genera en nuestro bienestar vivir de forma consciente desde una visión positiva, puede darnos el impulso y motivación que necesitamos. Un caso inspirador es el estudio que se realizó con 180 monjas a las que se les pidió que escribieran relatos en los que expresaran detalles de su vida y sobre lo que esperaban del futuro. Aquellas que plasmaron emociones como alegría, anhelo o felicidad, gozaban de mejor estado de salud y vivían una media de diez años más. El 90% del grupo más alegre seguía viviendo a los 85 años en contraste con el 34% (Danner, Snowdon y Friesen, 2001).

En el caso de los adultos mayores, por dos años consecutivos se evaluó el estado de salud y emocional de personas de 65 años. Los resultados evidencian que la vivencia de emociones positivas protege de los efectos más negativos del envejecimiento. (Ostir, Markides, Black y Goodwin, 2000).

Otro estudio muy impactante es el de 334 personas de 18 a 54 años a las que se les administró gotas con el virus del resfriado.

Los sujetos con tendencia a expresar emociones positivas como la felicidad, la tranquilidad o la satisfacción, presentaron menor riesgo de contraer el resfriado, contrario a aquellos que tendían a vivir mayormente emociones negativas como la hostilidad, tristeza o ansiedad (Cohen, Doyle, Turner, Alper y Skoner, 2003).

¿Sabías que observar películas que propician emociones positivas como la alegría o la satisfacción tiene un impacto en nuestro cuerpo?

Eso pasó en un experimento en el que intencionalmente se generó ansiedad en un grupo de estudiantes a quienes se les informó sorpresivamente que tendrían que grabar un vídeo en el que se evaluaría por qué se consideraban buenos amigos. Posteriormente se dividieron en grupos para ver dos tipos de películas: felices y tristes.

El resultado fue que quienes vieron la película con emociones positivas experimentaron una recuperación cardiovascular más rápida que quienes vieron la película triste (Vecina, 2016).



Aprendamos a manejar nuestras emociones, ya que la forma en la que lo hagamos, así como la postura que tomemos frente a nuestra vida determinará nuestra capacidad para enfrentar diversas situaciones, de ahí la importancia de fortalecer nuestra inteligencia emocional y poner el foco en incrementar la vivencia de emociones positivas. Cataluña, 2020).

Aprender a *convivir* y aprender a *ser*, son dos de los cuatros pilares de la educación que se encuentran íntimamente relacionados con las habilidades sociales y emocionales (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Conócete a través de tus emociones, no las reprimas, siéntelas y dales cauce de forma asertiva, al diseñar experiencias de aprendizaje.

Busca transformar positivamente los recorridos y súmate a la experiencia de fomentar el bienestar mediante el programa "Museos Positivos".

Referencias

- Ansberry, C. (2021). The future of everything: Well-being issue --- rethinking happiness: Researchers are embracing a complex definition that includes a range of emotions. Wall Street Journal. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/future-everything-well-being-issue-rethinking/docview/2500265710/se-2?accountid=11643>
- Aristóteles, retórica (1990). (Q. Racionero, Ed.). Madrid, España: Gredos.Aristóteles.
- Astorquiza, P. (2008). Interacción entre la razón y las emociones en el ser humano según Santo Tomás de Aquino. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 8(14). Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89532008000100009
- Ben-Shahar, T. (2007). Happier: learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment. Estados Unidos: McGraw-Hill.
- Cataluña,D.. (2020). Emociones Positivas. febrero, 24, de Instituto Europeo de Psicología Positiva Sitio web: <https://www.iepp.es/emociones-positivas/>

- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Sociability and susceptibility to the common cold. *Psychological Science*, 14(5). Recuperado de <https://doi.org/10.1111/1467-9280.01452>
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5). Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
- Diccionario de la lengua española (s.f.). Versión en línea 23.5. Recuperado de: <https://dle.rae.es>
- Europa Press. (2019, 12 febrero). Charles Darwin nació hace 210 años. Ocho citas que definen su figura. Recuperado de: <https://www.europapress.es/ciencia/laboratorio/noticia-charles-darwin-nacio-hace-210-anos-ocho-citas-definen-figura-20190212145035.html>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 16(7). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- Fredrickson B. (2009). Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life. Harmony.
- Golemann, D. (2000). *Inteligencia emocional*. Madrid, España: Kairós.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., y Goodwin, J. S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5). Recuperado de <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2000.tb04991.x>
- Real Academia Española. (2022). Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. Recuperado de: <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form>
- Rubio, L. E. (2011). *Carácter, destino y emociones/Character, destiny and emotions*. Logos : Anales Des Seminario De Metafísica, 44, 303-329. Recuperado de: <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/carácter-destino-y-emociones-character-destiny/docview/940912219/se-2?accountid=11643>
- Tomás, P. (2014). *Reconocimiento de las emociones ¿qué son y para qué sirven?* UNED. Illes Balears.
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>

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.