



Programas de intervención basados
en psicología positiva: Marco Teórico

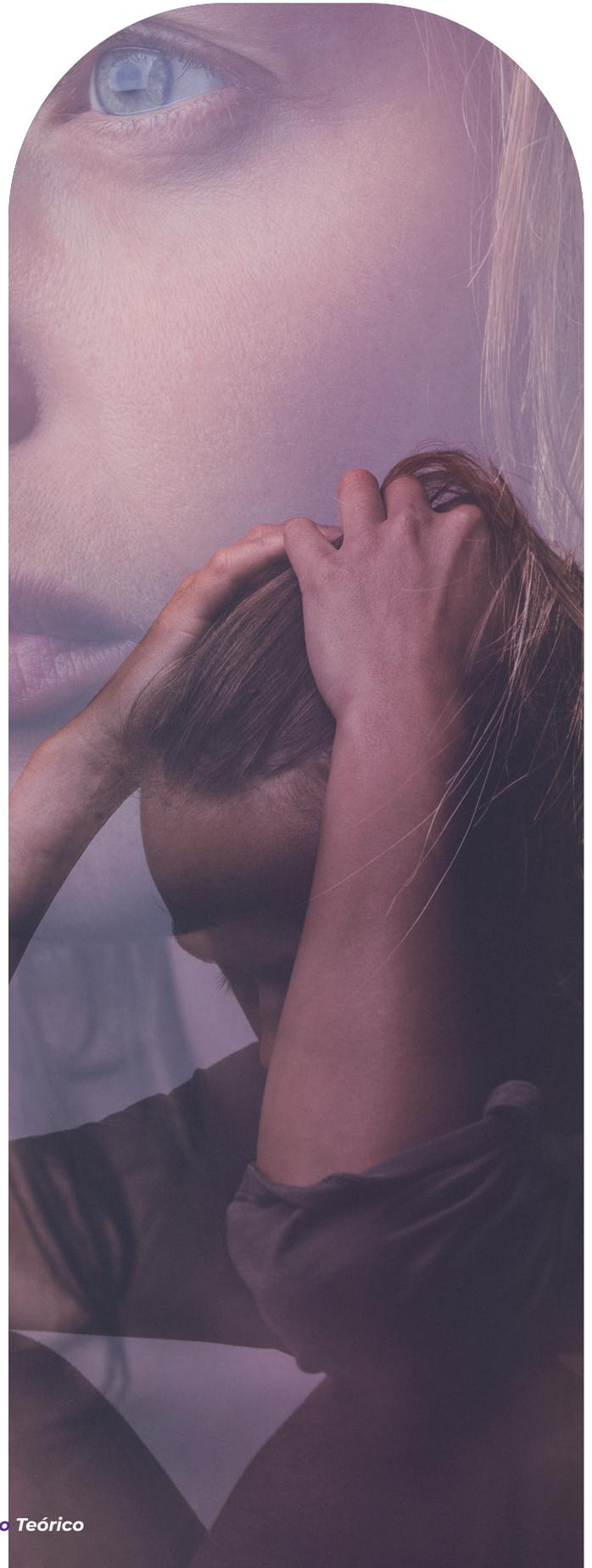
Tema 3. Intervenciones sobre emociones positivas

Introducción

¿Por qué razón se ha prestado tan poca atención a las emociones positivas en psicología?

Durante muchos años se ha afirmado que la finalidad de las emociones negativas (como el estrés, la ansiedad o la tristeza) es básicamente permitir ponerse a salvo a través de la huida o una lucha más eficaz.

Cuando sentimos ansiedad, el sistema nervioso se activa para favorecer la puesta en marcha de acciones que ayuden a solucionar aquello que nos preocupa o inquieta. El corazón se acelera, los músculos se tensan y la respiración se agita. Este patrón fisiológico (síntomas físicos) ayuda a preparar el organismo para dar su mejor respuesta ante la amenaza.



El valor de las emociones positivas siempre ha sido cuestionado. ¿Para qué sirve sentir alegría, amor o gratitud? La Teoría de la Ampliación y Construcción de Barbara Fredrickson (1998) plantea que las emociones positivas justamente existen para “ampliar” y “construir” nuevos repertorios de pensamiento y acción.



La alegría que sienten los niños en sus juegos permite ampliar su atención y pensar de una forma más creativa. Esa “ampliación” de la atención les invita a explorar más situaciones, tener relaciones sociales más abiertas y, a la larga, alienta la “construcción” de recursos intelectuales, emocionales e interpersonales fundamentales para su crecimiento y desarrollo.

En términos generales, las emociones positivas están menos ligadas a la protección ante la amenaza, y más hacia el desarrollo de conductas para crecer y avanzar. Esto es la gran virtud de las emociones positivas.



Cuando estamos bajo un gran nivel de ansiedad, como por ejemplo, presentar un examen o hacer una presentación en público, nuestro foco de atención se estrecha, apareciendo lo que se conoce como “visión en túnel”. En ocasiones, ese foco de atención reducido nos lleva a tener un mal rendimiento en los exámenes o tener un pobre desempeño en esas situaciones a causa de la ansiedad que nos generan.



Por el contrario, cuando estamos de buen humor tenemos más ganas de hacer cosas, de aprender contenidos nuevos o de relacionarnos con los demás. Estas conductas son más flexibles, creativas y, en último término, ayudan a ampliar nuestros repertorios de conducta. Nos ayuda a construir nuevos recursos que serán muy útiles para afrontar de una mejor manera los sucesos cotidianos.

En el ámbito clínico, ayudamos a los pacientes a identificar, promover o mantener sus emociones positivas: mayor esperanza, mayor ilusión o mayor gratitud, con las cuales podrán tener un mejor funcionamiento en general. Esos momentos positivos, aunque sean pasajeros, pueden motivar al paciente a poner en marcha pequeñas acciones para hacer que su vida sea mejor. Y, a la larga, permitir transformarse positivamente.

Las emociones positivas tienen además un efecto amortiguador del estrés como lo han demostrado diversos estudios de laboratorio (Fredrickson, Mancuso, Branigan y Tugade, 2000).

Cuando tenemos un mal día o estamos pasando por una mala temporada, es importante dedicar un tiempo a buscar internamente esas emociones positivas. Ya que van a permitir contrarrestar los efectos negativos del estrés sobre nuestro organismo.

Para sentirnos bien, debe haber un balance entre emociones positivas y negativas. Es decir, por cada momento de tristeza, estrés o ansiedad, sería bueno encontrar un número igual o superior de momentos de alegría, gozo, amor o esperanza.

2. Afecto positivo y negativo en la depresión

Tradicionalmente, la depresión se caracteriza por un estado de ánimo triste. Pero, además, un síntoma común en la depresión es la anhedonia (American Psychiatric Association, 2013).

Anhedonia

La **anhedonia** es la dificultad para experimentar interés o placer. Los pacientes que la padecen refieren que tienen grandes dificultades para sentir placer en actividades que antes encontraban agradables o interesantes. Estos pacientes además tienen dificultades para mantener o sostener las emociones positivas cuando aparecen en su día a día. A menudo, tienden a sabotear esas emociones con pensamientos como “no es para tanto”, “seguro que esta buena racha va a terminar pronto”.

La anhedonia se relaciona con bajos niveles de emociones positivas, es una característica propia de la depresión frente a otros problemas emocionales como los de ansiedad (Stanton y Watson, 2014). En el caso de la ansiedad, los pacientes pueden experimentar también bajo estado de ánimo, pero normalmente no tienen dificultad para disfrutar de las cosas buenas cuando suceden.

La depresión se caracteriza no solo por un elevado nivel de afecto negativo (emociones negativas), sino por un deficitario nivel de afecto positivo (Diener et al., 2016).

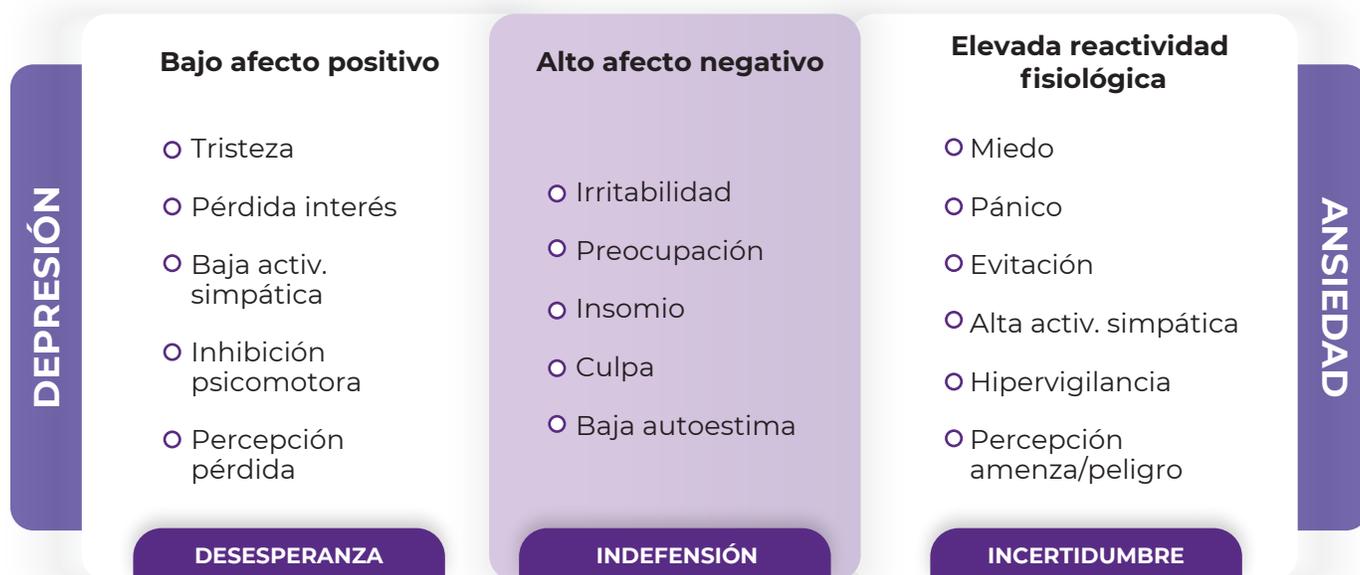


Figura 1. Modelo tripartito de Clark y Watson (1991).

3. Regulación de las emociones positivas

Como se ha mencionado anteriormente, la depresión se asocia con cierta incapacidad para mantener la experiencia de las emociones positivas una vez que estas han aparecido (McMakin, Santiago y Shirk, 2009). Las personas con depresión muestran un elevado nivel de sabotaje de las emociones positivas, por lo que parte importante del proceso terapéutico será dotar a la persona de estrategias de regulación emocional, tanto negativas como positivas.

La regulación emocional se ha convertido en los últimos años en uno de los focos de estudio más relevantes debido a su importancia en el ámbito clínico. Para entrenar al paciente en estrategias de regulación emocional podemos tener en cuenta las siguientes etapas (Salovey y Mayer, 1990):

▶ **La percepción y expresión emocional.** Es decir, ser capaz de reconocer las emociones propias y ajenas de manera consciente y saber lo que sentimos.

▶ **La facilitación emocional.** Tener la capacidad de crear emociones que faciliten el pensamiento o que mejoren la orientación del pensamiento. Por ejemplo, las emociones negativas, como la tristeza, pueden favorecer un pensamiento más analítico; por el contrario, algunas emociones positivas, como el humor, pueden favorecer un pensamiento más creativo y holístico. Las personas con buena inteligencia emocional saben que determinadas emociones facilitan determinados estilos de pensamiento y usan esta información a su favor.

▶ **La comprensión emocional.** Conocer las funciones que cumplen las emociones. Por ejemplo, saber que la gente enfadada tiene más probabilidades de mostrar conductas agresivas, o que las personas tristes pueden necesitar un momento a solas. Se trata de reconocer que las emociones son complejas y que sus cambios son parte natural de la vida.

▶ **La regulación emocional.** En esta etapa se despliegan las estrategias para manejar las emociones de manera eficaz y recuperar el equilibrio. Por ejemplo, buscar apoyo social de un amigo o familiar es una estrategia de regulación emocional frecuente cuando estamos tristes o ansiosos.



Para ayudar al paciente a sostener las emociones positivas contamos con algunas técnicas interesantes como el saboreo. La técnica del saboreo, introducida por los psicólogos Fred Bryant y Joseph Veroff, consiste en estar conscientes de las cosas buenas y agradables que suceden en el día y disfrutar de su presencia. Esta técnica proporciona un método para apreciar en el día a día aquello que es positivo y gratificante por su sencillez o por su trascendencia y almacenarlo en la memoria para momentos futuros. La técnica permite entrenar la atención para que esté conectada con los cinco sentidos a la experiencia positiva. Si nos focalizamos en lo positivo del día a día, nuestro bienestar se intensificará.



Cierre

En los enunciados anteriores hemos visto que las personas con depresión tienen altos niveles de emociones negativas y bajos niveles de emociones positivas. Por ello es necesario contar con estrategias terapéuticas que ayuden a estos pacientes a identificar y etiquetar las emociones positivas, a promoverlas con más frecuencia e intensidad en su vida cotidiana y a sostenerlas cuando surgen.

Referencias

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Estados Unidos: American Psychiatric Association.

Bryant, F. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*.

Clark, L., y Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*.

Diener, E., Heintzelman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L., y Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*.

Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? Review of *General Psychology*.

Fredrickson, B., Mancuso, R., Branigan, C., y Tugade, M. (2000). *The undoing effect of positive emotions. Motivation and Emotion*.

McMakin, D., Santiago, C., y Shirk, S. (2009). The time course of positive and negative emotion in dysphoria. *The Journal of Positive Psychology*.

Salovey, P., y Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*.

Stanton, K., y Watson, D. (2014). Positive and negative affective dysfunction in psychopathology. *Social and Personality Psychology Compass*.

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.