

# Los aspectos positivos de las emociones negativas

Las emociones negativas tienen ventajas que normalmente no reconocemos.

## PUNTOS CLAVE

- 1- Vivimos en una sociedad obsesionada con las emociones positivas, pero todo tipo de emociones nos ayudan a funcionar mejor en diferentes circunstancias.
- 2- Sería peligroso sentir emociones positivas ante una amenaza. Emociones como el miedo y la ira ayudan a protegernos.
- 3- Reprimir las emociones negativas a favor de parecer feliz puede afectar negativamente a las personas que amamos, así como a nosotros mismos.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Mi hija, que tiene 35 años, y se encuentra actualmente en su "fase de negación", niega ser alcohólica y reprime emociones negativas. No me siento un perfecto padre, pero hago lo mejor y admito decir que me he equivocado. Trato que se sienta cómoda tal y como lo hace ella con otros amigos, sin juzgar. Escucharla, alivia en ellas las frustraciones o emociones negativas que tenga.

De hecho, este es un tema recurrente en una serie de consejos para canalizar mejor las emociones. Cuando Daniel se siente triste por algo, por citar un ejemplo; sus padres, no sólo alientan a Daniel hablar sobre sus sentimientos, sino que nunca reprimen éstos y lo invitan a conversar sobre lo que le preocupa de manera transparente y sin juicio. Teoría de la consideración positiva incondicional, por [Carl Rogers](#).

## Cómo la ansiedad se sale de control

Todos podríamos sacar una hoja de los libros de Daniel. Nosotros, los humanos, tenemos un sesgo hacia las emociones positivas, y nosotros, como sociedad, alentamos a las personas a reprimir las emociones negativas para parecer felices. ¿Cómo podemos evaluar una situación si no escuchamos los sentimientos negativos?

### **La obsesión con la positividad**

No es ningún secreto que vivimos en una sociedad obsesionada con las emociones positivas. La felicidad parece ser el último anhelo que la gente se pasará la vida persiguiendo. Pero, ¿y si, y permítanme un momento aquí, todas las emociones (incluidas las que consideramos negativas y evitamos a toda costa) tienen su tiempo y lugar?

Según las teorías funcionales de la emoción, toda emoción es adaptativa. Esto simplemente significa que la emoción, ya sea positiva o negativa, nos ayuda a funcionar mejor en un entorno particular. Pero esto es cierto solo cuando la emoción se aplica al contexto correcto. No solo sería inapropiado sentir una emoción positiva frente a una amenaza, sino que también sería francamente peligroso. En circunstancias seguras, por ejemplo, la emoción positiva podría ayudarnos a generar recursos. Sin embargo, ante una amenaza, nos sería muy útil sentir y expresar emociones como el miedo y la ira. Después de todo, debemos saber no acercarnos a una serpiente venenosa.

### **La emoción negativa puede ser útil**

La emoción negativa puede ser útil de otras maneras. La investigación ha demostrado que las personas que estaban felices se desempeñaban peor en tareas que requerían una confrontación activa en lugar de colaboración. Este es un claro ejemplo de una situación en la que sería adaptativo experimentar una emoción negativa como la ira.

La emoción negativa también adquiere un matiz positivo cuando se trata de negociaciones. Cuando un negociador en una posición de poder expresa enojo, obtiene más concesiones de los demás en comparación con cuando expresa emociones positivas.

### **Reprimir la emoción negativa**

Otro efecto secundario del sesgo de nuestra sociedad hacia la felicidad es que cuando surgen emociones negativas en nosotros (y lo harán), tenemos la tentación de reprimirlas. Debería sentirme bien, pensamos. De hecho, la investigación sugiere que las personas que persiguen la

felicidad terminan siendo menos felices que los demás: la falta de coincidencia entre cómo se sienten y cómo creen que deberían sentirse en un momento dado conduce a la decepción.

### Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud

Cualquiera que haya reprimido alguna vez un pensamiento o una emoción negativa sabe el poder que puede tener sobre nosotros. "Represión".

Algunos científicos han postulado que guardar rencor es como tener un antojo. Tales pensamientos pueden ser tan "pegajosos" que se necesita un esfuerzo intenso para superarlos.

Esto no quiere decir que simplemente expresar la emoción en tal escenario sería algo bueno en todas las circunstancias, sino que nos beneficiaría reconocer y procesar estas emociones conscientemente. De nuevo, esto es algo que una cultura obsesionada con la positividad y la felicidad podría no permitirnos hacer tan fácilmente.

Es probable que todos hayamos experimentado [el estrés](#) que conlleva reprimir las emociones negativas, pero los estudios han descubierto que este estrés es contagioso. La supresión de la emoción no solo hace que las personas muestren más respuestas de amenaza en una interacción con una pareja, sino que estas respuestas de amenaza también parecen estar presentes en las parejas de los supresores emocionales. Los supresores emocionales también informaron sentirse más incómodos e intensos durante la tarea de interacción que los expresivos emocionales.

Hay tanta riqueza y belleza (y simple utilidad) en el espectro de las emociones humanas que nos sería muy útil experimentar cada una de nuestras emociones de manera completa y consciente, en lugar de caer en la mentira de que solo algunos tipos de emociones son buenas o valen la pena. experimentando

### Referencias

Gruber J, Mauss IB, Tamir M. ¿Un lado oscuro de la felicidad? Cómo, cuándo y por qué la felicidad no siempre es buena. Perspectivas de la ciencia psicológica.

REPRESIÓN: Es el proceso por el que un impulso o idea inaceptable se torna inconsciente y la persona rechaza recuerdos, pensamientos e ideas para mantenerlos en el inconsciente. LA REPRESIÓN es uno de los conceptos centrales del psicoanálisis y designa el mecanismo o proceso psíquico del cual se sirve a un sujeto para rechazar representaciones, ideas, pensamientos, recuerdos o deseos y mantenerlos en el inconsciente.

De acuerdo con la teoría de [Sigmund Freud](#), los contenidos rechazados, lejos de ser destruidos u olvidados definitivamente por la represión, al hallarse ligados a la pulsión mantienen su eficacia psíquica desde el inconsciente. Lo reprimido constituye para Freud el componente central del inconsciente.

Como decía Freud: "Lo reprimido se vuelve un síntoma", el instinto puede:

- **Quedar reprimido y no dejar manifestaciones observables.**
- **Aparecer bajo la forma de un afecto enmascarado de una manera u otra.**
- **Ser transformado en angustia y ansiedad.**



[Una perspectiva que promueve la resiliencia](#)

[Carl Jung y el concepto de conciencia colectiva](#)

[Psicología Humanista](#)