

# El papel positivo de las emociones negativas

Aprende a aprovechar al máximo tus emociones negativas.

## TRES PUNTOS A DISCUTIR

- 1) Las emociones negativas son una parte esencial del ser humano. Son como una brújula, que brindan orientación cuando las cosas se sienten mal.
- 2) Suprimir tus emociones negativas solo las hará gritar más fuerte. Reconocerlos para darles menos poder.
- 3) Reconoce tu emoción negativa con "Siento..." en lugar de "Soy..." Esto refuerza que la emoción no es quién eres sino lo que sientes.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Cuando comencé a investigar la ciencia de la felicidad hace algún tiempo, estaba convencido de que las emociones negativas no tenían cabida en ella. Pensé que la felicidad significaba que no tenías emociones negativas en tu vida. Que, si quieres ser feliz, no hay espacio para la negatividad. Cero, nada, ninguno.

[Las personas más felices que jamás verás \(quejarse\) son aquellas que se adaptan al cambio.](#)

Que se supone que debes poner una sonrisa permanente en tu rostro y pretender que todo siempre es fabuloso. Se supone que debes ignorar cualquier negatividad que esté sucediendo dentro de ti y simplemente reemplazarla con positividad. Bueno, resulta que estaba equivocado. Muy mal. Aquí está el por qué.

En primer lugar, eres humano y estás destinado a sentirlo todo. Para vivir una vida humana plena, necesitas la experiencia completa de las emociones humanas. Tanto lo positivo como lo negativo, tanto lo bueno como lo malo, por duro que parezca. Sin lo malo, lo bueno no se sentiría ni la mitad de bien de lo que se siente. Sentir todo tipo de emociones muestra que estás completamente vivo y que te preocupas por lo que está pasando.

En segundo lugar, cuanto más intenta suprimir o negar las emociones negativas que siente, más tóxicas se vuelven. Cuanto más intentas cambiarlos, más poder les das. Ahí es cuando comienzan a luchar contra tu resistencia hacia ellos y hierven dentro de ti hasta que crean un caos total tanto en tu cuerpo como en tu mente.

En tercer lugar, todas las emociones te ayudan a sobrevivir y prosperar. Las emociones positivas te hacen sentir bien y te dicen cuando las cosas están bien. Las emociones negativas te hacen sentir incómodo, pero surgen para alertarte de que algo anda mal. Escuche eso porque están allí para ayudarlo a guiarlo en sus próximos pasos para que las cosas se sientan bien nuevamente.

Por lo tanto, las emociones negativas juegan un papel importante en tu vida. Pero eso no significa que deban sonar tan fuerte que dominen a los positivos. A continuación, le mostramos cómo evitar que eso suceda y aprovechar al máximo sus emociones negativas:

1. Cuando notes una emoción negativa, sé consciente de ella.

No lo combatas, resistas, ni lo niegues ni lo cambies. Obsérvelo sin juicio ni frustración. Véalo desde una perspectiva racional sin exagerar. Simplemente obsérvelo por lo que es. Una emoción negativa.

2. Ponle una etiqueta a la emoción negativa que sientes.

Llámalo estrés, miedo, ansiedad, tristeza o lo que sea que estés sintiendo. No pienses demasiado en esto. Simplemente dale la primera etiqueta que te venga a la mente.

[¿Cómo nos enamoramos?](#)

[¿Explotas periódicamente? Aprenda cuatro causas y soluciones](#)

### 3. Di "Siento X" en lugar de "Soy X".

X es la etiqueta que le has dado a la emoción negativa que estás experimentando en ese momento específico. Por ejemplo, "Me siento perdido", "Me siento estresado", "Me siento ansioso" o "Me siento molesto". Sea muy específico con las palabras aquí. Asegúrate de decir "Me siento molesto" en lugar de "Estoy molesto". Está creando una separación entre usted y la emoción negativa al decir siento en lugar de decir. Refuerzas que la emoción que sientes es fugaz y no una parte permanente de quién eres.

Esta forma de procesar las emociones negativas te recuerda que tú no eres eso, es decir, tú no eres la emoción negativa. En cambio, simplemente lo estás sintiendo. Esto te permite reconocerlo desde una perspectiva racional, lo que a su vez le da menos poder y lo hace más fácil de superar.

### 4. PREGÚNTESE: "¿Qué me hace sentir de esta manera?"

Explorar la razón detrás de la emoción negativa te facilitará el manejo. Es posible que esto no sea posible en el momento si se siente demasiado abrumador, así que hágalo solo cuando se sienta listo y capaz de hacerlo.

¿Cuándo surgió esta emoción negativa? ¿Qué pasó que hizo que comenzara? ¿Por qué crees que te hizo sentir así? Tal vez estás en el camino equivocado y necesitas ajustar tus velas. Tal vez has sido maltratado y quieres luchar por tus derechos. Incluso podría ser que estés en peligro real, bajo demasiado estrés o que algo se sienta mal. O tal vez solo está teniendo un mal día y sabe que se sentirá mejor mañana. Eso también está bien.

Permítete hacer estas preguntas y explorar tu emoción negativa. Esto te ayudará a hacer las paces con él mientras lo miras valientemente de frente. También se sentirá más seguro acerca de su capacidad para manejarlo y podrá tomar medidas correctivas si es necesario. A veces, la acción correctiva podría ser simplemente permitirte sentirlo y dejar que el tiempo y otras cosas buenas lo curen.

Recuerda que la felicidad no es la ausencia de emociones negativas sino tu capacidad para lidiar con ellas. Ser capaz de reconocerlos es lo que te ayuda a hacer las paces con ellos. Luego, una vez que esté listo, puede comenzar a explorar por qué los siente y qué, si es que puede hacer algo, puede hacer diferente en su día o en su vida para sentir menos de ellos mañana.

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

[¿La IRA incontrolable tiene cura?](#)