

# Datos interesantes sobre las emociones y cómo fortalecer el optimismo

Por Carolina Bassignana  
(carobassig78@gmail.com)

Las emociones cumplen un papel fundamental en el desarrollo de la persona, e influyen significativamente en su desempeño en el aula. Se ha comprobado que los niños que desarrollan emociones positivas y buenas relaciones afectivas con sus maestros tienen más posibilidades de éxito en la escuela y en la vida.

Las emociones, por ejemplo, son determinantes en la forma en que interpretamos los acontecimientos diarios. Por ello, si un niño es negativo o pesimista tenderá a ver los juegos y actividades en el aula como una amenaza, mientras que los niños positivos aprovecharán estas oportunidades al máximo y lograrán un mejor aprendizaje.



## A continuación algunos datos interesantes sobre el optimismo y el desarrollo de emociones positivas:

**1** El carácter positivo o negativo de cada persona tiene componentes tanto genéticos como vivenciales y se refleja en su resiliencia (Fox, 2013). La resiliencia se define como “el proceso de adaptación frente a la adversidad, trauma, tragedia, amenazas o incluso fuentes significativas de estrés” (Southwick & Charney, 2013, p. 34).

**2** Aquellos que tienden a ver las situaciones de manera optimista pueden vivir en promedio hasta siete y medio años más que aquellos con actitudes pesimistas (Nixon, 2013). Según Southwick y Charney (2013), el optimismo y el positivismo están relacionados con una buena salud mental y física, a la vez que con la longevidad.



**3** Un campo nuevo de la neurociencia denominado CMB por su siglas en inglés (cognitive-bias modification) propone métodos que ayudan a cambiar las percepciones negativas en otras más positivas (Fox, 2013). Aplicaciones como *Psyche Me Up* ayudan a los usuarios a aprender a poner atención a la retroalimentación social positiva en vez de sentirse afectados por la crítica y el rechazo. La práctica de CBM puede ayudar a combatir la depresión, los trastornos de ansiedad e incluso el alcoholismo, beneficiando de manera general a todos: enfermos, sanos, positivos y negativos (Fox, 2013).

**4** La práctica de CBM ayuda a las personas a establecer una visión más optimista pero a la vez más real de las situaciones, lo cual mejora también la resiliencia. Por otro lado, al ser demasiado optimista se corre el riesgo de que se ignore cierta información importante y se sobreestimen las situaciones riesgosas y estresantes (Southwick & Charney, 2013). Por lo tanto, el optimista logra filtrar la información negativa innecesaria, pero tiene buenas herramientas para lidiar con la adversidad.

**5**

Un método que ha sido científicamente comprobado para regular las emociones y aumentar la resiliencia es la reevaluación de los eventos de la vida diaria. Consiste en aprender a mirar las situaciones desde una perspectiva más positiva y, a pesar de que ya pasaron, tomar en cuenta los aspectos buenos en vez de los malos (Southwick & Charney, 2013). Esto no solo mejora el estado de ánimo, sino que estimula aquellas áreas del cerebro encargadas de las funciones ejecutivas de las que se habló en la edición anterior de esta revista.

**6**

Existen dos tipos de mentalidades: fija y de crecimiento, según la psicóloga de Stanford, Carol Dweck. Ella explica que más importante que la inteligencia en sí (mentalidad fija), es el esfuerzo que uno haga por salir adelante o resolver problemas (mentalidad de crecimiento) (McKay, 2014). Por lo tanto, recompensar a los alumnos por su esfuerzo es mucho más beneficioso ya que les demuestra que la inteligencia puede ser variable y que el nivel de la misma se determina por factores motivacionales y cognitivos (McKay, 2014).

**7**

En general, las personas que conducen sus actividades tanto por conductas prosociales como por metas de aprendizaje y logro tienen un alto control, pues enfrentan las situaciones con estructura, establecen metas elevadas y generan planes complejos que siempre tienen presentes, y que son modificados de acuerdo a las necesidades para lograr el éxito (Reeve, 2010). Además, al tener un control alto, las personas por lo general tienen estados emocionales positivos y valoran la retroalimentación (Reeve, 2010), lo cual los convierte en personas con actitudes prosociales efectivas.

### Referencias

Fox, E. (2013). The essence of optimism. *Scientific American Mind*, 23(6), 22-27.

McKay, T. (2014). *Science Shows the Difference Between Successful and Unsuccessful People's Brains*. Extraído el 20 de mayo 2014 de: <http://www.policymic.com/articles/89579/science-shows-the-difference-between-successful-and-unsuccessful-peoples-brains>

Nixon, H. (2013). *The Truth about Personality*. United Kingdom: BBC.

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. Quinta Edición. México: Mc Graw Hill.

Southwick, S. & Charney, D. (2013). Ready for anything. *Scientific American Mind*, 24(3), 32-41.

**8**

Es importante ayudar a los niños a desarrollar factores de sociabilidad como saber escuchar, ser empático y brindar apoyo a otros, pues se ha visto que el soporte de familiares y amigos cercanos ayuda a superar el estrés y mejora las capacidades de rebote, es decir, la resiliencia (Southwick & Charney, 2013). Además, en aquellas personas que han sufrido algún trauma, el contar con una red social estable mejora significativamente su estado psicológico promoviendo la producción de la oxitocina (Southwick & Charney, 2013), también conocida como la hormona del amor por sus efectos positivos en las relaciones interpersonales.

