

## La psicología positiva y la inteligencia emocional

Jorge A. Oriza Vargas © 461-2020

Hoy en día, parece conveniente o más bien necesario, contrarrestar los efectos negativos del importante flujo de información que recibimos cotidianamente, desde los muy diversos sistemas de comunicación con los que interactuamos todos los días; redes sociales, medios públicos de radio o de TV, periódicos y nuestra conexión a internet, ya sea en nuestros dispositivos personales o equipos de cómputo. Desde todos estos artefactos tecnológicos del medio, recibimos cada día, una gran cantidad de mensajes y "videos" que consumen una parte importante de nuestro tiempo y de nuestra atención, con diversos contenidos noticiosos o simplemente informativos -los cuales en su mayoría, no comunican contenidos éticos, no cuentan con sustento profesional, académico o bibliográfico y en ellos abundan, por cierto, las llamadas *fake news*. En general, todos estos contenidos generan en nuestra mente y pensamientos, diversos procesos emocionales, cargados de temor, de angustia, de enojo, tristeza y sobre todo, nos generan estrés y estados de ánimo negativos. Estos procesos emocionales cotidianos, desequilibran además, nuestro sistema inmunológico y limitan nuestra concentración en el trabajo, nos hacen improductivos; en la familia, no se diga, enrarecen el ambiente de convivencia cotidiano.

Es en este contexto, que les propongo propiciar momentos de reflexión, sobre temas que se relacionan con favorecer el equilibrio en nuestros procesos emocionales; hemos insistido, en que actualmente, crecer en inteligencia emocional, es una necesidad imperiosa.

Diversos artículos hemos escrito sobre el tema<sup>1</sup> y hoy más que nunca, creo que son temas vigentes, para defendernos del complejo ambiente social y para buscar nuestro equilibrio emocional.

Por ello, hoy me propongo compartirles algunas ideas que corresponden a la hoy llamada *psicología positiva*<sup>2</sup>, a partir de un libro muy interesante, que he estado leyendo en estos días; si bien no es su edición muy reciente, su contenido es más que vigente, pues el autor es uno de los autores clásicos sobre este tema. Me refiero a Martin Seligman y el título de su libro es "*La auténtica felicidad*"<sup>3</sup>. Es probable que para muchas personas hoy podría no ser fácil pensar en *ser felices*, sin embargo, hay en los contenidos del libro muy diversas ideas, interesantes, que considero pueden ser de utilidad para con ellas, incorporar en nuestra vida recursos prácticos que favorezcan nuestro equilibrio emocional y que nos ayuden a crecer, por supuesto, en nuestra inteligencia emocional.

Ser felices, o sentirse felices, depende según el autor, de varios factores; para empezar, factores fijos, de nuestra propia personalidad. Otros factores o variables, circunstanciales, del momento, del ambiente y de las condiciones en las que vivimos cada uno de nosotros; y

---

<sup>1</sup> Por ejemplo, nuestra anterior cápsula ADEF 461 sobre *pensamientos positivos*; también puedes leer sobre estos temas en nuestros libros, publicados por Editorial Trillas, los cuales están a tu disposición en [www.etrillas.mx](http://www.etrillas.mx);

<sup>2</sup> Una referencia conceptual muy a la mano: *La Psicología Positiva se centra en descubrir y potenciar las fortalezas y virtudes personales con el objetivo de lograr la estabilidad y armonía en todas las facetas de nuestra vida. Estrechamente vinculada a la misma, la Inteligencia Emocional ha despertado un gran interés dentro de la investigación psicológica.*

Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/301778623\\_Psicologia\\_Positiva\\_e\\_Inteligencia\\_Emocional\\_en\\_Educacion](https://www.researchgate.net/publication/301778623_Psicologia_Positiva_e_Inteligencia_Emocional_en_Educacion)

<sup>3</sup> Martin E. P. Seligman: *La auténtica felicidad*; Penguin Random House, México, 2018; primera edición del autor, en 2002.

finalmente, propone un tercer grupo de factores, que dependen de nuestra voluntad, de lo que nosotros podamos hacer conscientemente para generar emociones positivas y a partir de ello, sentir momentos de felicidad.

Como puede verse, ser felices depende de muchas cosas; es multifactorial, pero si por ejemplo, revisamos brevemente los últimos factores, los que dependen de cada uno de nosotros y solo atañen a nuestra propia voluntad, podríamos esforzarnos en orientar nuestros pensamientos hacia tres enfoques o visiones principales que propone el autor: una, viendo o proyectando la mente hacia el pasado; menciona que ahí podemos encontrar experiencias vividas, que nos pueden evocar *satisfacción, complacencia, gratitud, orgullo o la serenidad*. Otro enfoque, viendo hacia el futuro, para generar expectativas positivas, que favorezcan sentimientos de *optimismo, de esperanza o de confianza*. Finalmente, viendo o más bien, viviendo las experiencias en el presente, pero buscando proactivamente pensamientos y situaciones que nos ayuden a encontrar *alegría, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez*.

En este último enfoque, el que centra nuestros pensamientos en el aquí, en el hoy y en el ahora, menciona por ejemplo a *los placeres* y a las *gratificaciones*<sup>4</sup>. Para ello, nos aporta la siguiente clasificación de los placeres: *los corporales*, en los cuales nuestros sentidos, pueden generar de manera natural, biológica, emociones positivas; como las que experimentamos al *tocar o al saborear, al oler, mover el cuerpo o también al ver o escuchar cosas diversas* desde nuestros sentidos (incluye en este grupo a *la reacción orgásmica*). Por otra parte, hay otro tipo de placeres; estos son los que denomina *placeres superiores*, porque requieren más de recursos cognitivos, de nuestra inteligencia. Estos, pueden clasificarse según su intensidad; por ejemplo, *el bienestar, la armonía la contemplación, el relajamiento*, son de baja intensidad; otros, son de intensidad moderada, como por ejemplo, *el regocijo, la alegría, el gozo, el buen humor, el entusiasmo, la diversión*; y finalmente ubica a los que son de intensidad elevada, como es el caso de la *euforia, el goce, el júbilo, la excitación, la hilaridad*. *La atención*, mejora las posibilidades de experimentar placeres superiores y la felicidad *transitoria*; menciona en este sentido al *mindfulness* (atención plena) y a la *meditación trascendental*, como posibilidades de *atención consciente de la experiencia presente*<sup>5</sup>.

Seguramente hay mucho más que analizar, reflexionar y en su caso, debatir, sobre estas posibilidades de generación de emociones positivas, en las circunstancias personales de cada quién, para encontrar espacios de felicidad. Nosotros incorporamos solo un muy breve resumen; sin embargo, lo que si es muy coincidente con lo que venimos comentando en nuestros artículos, es considerar a la *atención plena*<sup>6</sup> y a la meditación, a la contemplación, como elementos que favorecen la generación de emociones positivas y espacios de felicidad, como él dice, transitoria, pero que contrarrestan las emociones negativas, la ira o el temor guardados, acumulados.

Esto, por supuesto tiene que ver con nuestra inteligencia emocional, porque nos lleva a la autoregulación de nuestras emociones negativas y favorece como vimos, la generación de emociones positivas, sentimientos positivos y estados de ánimo positivos<sup>7</sup>; nos permite concentrarnos en factores de automotivación y nos facilita generar esperanza y optimismo ante situaciones complicadas y emociones y sentimientos negativos que prevalezcan en la mente.

---

<sup>4</sup> Op. cit, Seligman, p.161 (todos los conceptos en *cursiva*, son textualmente tomados del libro).

<sup>5</sup> Op. cit. p. 162 y 168

<sup>6</sup> En nuestra anterior cápsula ADEF 461 lo tratamos

<sup>7</sup> Cada concepto, emociones, sentimientos y estados de ánimo, tienen sus propias definiciones, no son exactamente lo mismo. Lo pueden leer en mis libros; p.e. *La Inteligencia Emocional en la Responsabilidad Docente*, Trillas México 2019, p.83 y 87

Así, recuerde, también desde la psicología positiva es recomendable regular y controlar nuestras emociones y sentimientos negativos; y para ello, es conveniente practicar ejercicios de respiración profunda y de atención plena.

Ojalá y me comparta su punto de vista; nuestra sociedad necesita lecturas que fomenten valores y mentalidades positivas. Hasta la próxima.

Jaov

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**

**NOTA:** Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.

**SITIO WEB:** [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)

**BUSCA NUESTROS LIBROS EN** [www.etrillas.mx](http://www.etrillas.mx)

