

## DESARROLLO PERSONAL

### EL PODER POSITIVO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS- TIM LOMAS

#### Resumen de la obra.

Este libro tras una breve introducción nos permite analizar el valor adaptativo de las ocho emociones negativas versus oscuras que tenemos en cualquier momento de nuestra vida, y si me apuras, a lo largo de un mismo día. Al final propone un breve capítulo sobre ayudas y recursos para diferenciar de lo que es una pauta de normalidad en emociones negativas y que son situaciones clínicas que utiliza las mismas emociones negativas (límite líquido entre normalidad y anormalidad).

Todos queremos ser felices, es la frase inicial del libro, pero las emociones negativas son apropiadas para apreciar, aprender y valorar tu propia felicidad. Sin ella, el ser humano no sobreviviría y estaría en un perfecto estado de “atonía” que no le permitiría adaptarse a la multitud de contextos negativos que nos rodean. El autor con un lenguaje claro, conciso y destacando las últimas investigaciones científicas de cómo contribuye cada emoción al bienestar utiliza la técnica de personajes simbólicos, que son ideales-tipos que representan formas concretas para explicar el matiz positivo de cada emoción negativa. Verdaderamente es un gran recurso divulgativo de enorme esclarecimiento mental.

Cada emoción “oscura” se trabaja en sus diferentes matices que podemos resumir:

1. La **tristeza**: es una expresión del amor y la preocupación y tiene las siguientes características:
  - Es una forma protectora frente al dolor.
  - Sirve para liberar el dolor y cuestionar su valor.
  - Nos genera claridad y conciencia.
  - Nos ayuda a tenernos compasión y a aceptar las ayudas de los demás.
  - Sirve para tener un crecimiento postraumático.
  - Es el preámbulo de nuestra futura felicidad.
  - Y una gran expresión de la belleza.
2. La **ansiedad**: es una antena emocional que nos da seguridad y prosperidad:
  - Nos sirve para predecir los posibles problemas.
  - Nos prepara para el cambio.
  - Es una poderosa fuerza motivadora.
  - Nos infringe prudencia al tener una preocupación leve.
  - Nos sirve para conducirnos con audacia en lo desconocido.
3. La **ira**: como una emoción asociada a nuestros sentimientos sobre la moral:
  - Permite aprender cuando una acción es mala.
  - Nos sirve para recopilar pruebas frente a una conducta inmoral.
  - Tiene un valor para identificar y actuar frente a las personas tóxicas.
  - Identificar las conductas maliciosas.
  - Clarificar el juicio de lo que es justo y razonable.
  - Sirve para elaborar conductas morales en contraste con las inadecuadas.

- Y posibilita reconocer el valor del castigo correctivo.
4. La **culpa**: como fuerza motivadora si sabemos canalizarla. Y nos habla de las 6 motivaciones de KOHLBERG frente a la culpa:
- Motivados a actuar basándose en la posibilidad de ser castigados.
  - Motivados a actuar por lo que queremos o necesitamos, aunque no sea correcto.
  - Motivados por las leyes y normas de la sociedad.
  - Motivados por el cumplimiento estricto de las reglas.
  - Motivados por mejorar las reglas.
  - Motivados por los ideales o principios universales morales.

Cada tipo de motivación nos lleva a una forma diferente de canalizar la culpa y ser mejores personas.

1. La **envidia**: de gran poder transformador si sabemos pasar de la corrosiva envidia viciosa a la envidia emulativa que sirva para tu crecimiento personal y no se basa en el resentimiento por la gloria de las personas admiradas ni por quedar humilladas. Y la envidia nos sirve:
- Para satisfacer nuestras necesidades básicas de la vida. Si tú puedes yo puedo.
  - Para darnos seguridad al construir nuestra identidad. Autoeficacia.
  - Para buscar la comunicación y conexión con los demás.
  - Que nos empuja a hacer algo por nosotros mismos.
  - Que nos guía a conseguir la mejor versión de nosotros mismos.
  - Y que nos impele hacia la auto transcendencia.
2. El **aburrimiento**: para romper barreras mentales y liberarnos de nuestras ideas preconcebidas que nos atan a lo mundano:
- Es un liberador de nuestras cargas para tener momentos liberadores.
  - Aprender que la repetición es necesaria pero no única.
  - Saber profundizar en la monotonía para encontrar razones vitales.
  - Poder conectarse con diferentes percepciones no habituales.
  - Nos permite concebir la atemporalidad de nuestras vidas.
  - Y por último, nos permite descubrirnos a nosotros mismos.
3. La **soledad**: de la soledad no deseada a la “solitud” que es la soledad buscada para estar con nuestros pensamientos. Y como convertir cada soledad en una solitud.
- Dar valor a los verdaderos actores de tu compañía.
  - Nos permite desarrollar un pensamiento independiente y no ser un seguidor.
  - De ser capaces de sintonizar con nuestros profundos sentimientos.
  - Descubrir lo fuertes y valientes que somos.

- Saber rehuir de los convencionalismos.
  - Desarrollar un profundo aprecio al mundo social.
4. El **sufrimiento**: todos sufrimos en algún momento de nuestra vida. Y suele tener parte de las 7 emociones anteriores (tristeza, ansiedad, ira, culpa, envidia, aburrimiento y soledad). Pero hay que saber transformarlo en un episodio a través de la comprensión que tiene la razón de ser del sufrimiento. Como decía NIETZCHE “Lo que no nos mata nos hace más fuertes”. Hay que tener en cuenta una visión del sufrimiento como viaje:
- La Partida: el miedo a lo desconocido por sufrir.
  - La Iniciación: el viaje del sufrir lleno de pruebas y tribulaciones.
  - El Retorno: llegar a la superación, cansado pero transformado.

### **Ideas-Fuerzas.**

Este libro te posibilita encontrar razones para aceptar el enorme valor humano de las emociones negativas y considera una forma de visualizar lo negativo desde la visión positiva. Y por tanto hay ocho ideas-fuerzas:

1. Que la tristeza es una expresión de amor y de la compasión que nos autoprotege.
2. Que la ansiedad es un sistema de alarma natural que mitiga los peligros.
3. Que la ira puede ser una emoción moral: una señal para saber que se ha violado la ética.
4. Que la culpa es como un acicate para enmendar nuestras conductas y esforzarnos para ser mejores personas.
5. Que la envidia puede inducirnos a nuestro crecimiento, animándonos a perseguir metas cada vez más elevadas.
6. Que el aburrimiento se puede convertir en la soledad querida o solitud.
7. Y, por último, que el sufrimiento que nos lleva estas emociones debe ser un viaje al cambio para pasar de ser un jarrón roto a tener bellas cicatrices por ser un jarrón reconstruido.

### **Utilidades para directivos.**

Hay un gran cuadro de enseñanzas en el libro en cuatro direcciones:

1. Que cualquier emoción negativa es tan importante como una emoción positiva y vivirla no es un drama sino una oportunidad para cambiar.
2. Que el valor adaptativo de las emociones negativas es tan valioso que no vivirlas significa empobrecer nuestro aprendizaje.
3. Que la frontera líquida entre normalidad y anormalidad es una cuestión de dosis. De la buena tristeza temporal a la inadecuada tristeza permanente llamada depresión.

4. Que hay que saber sufrir para que tenga su valor como fuerza transformadora y para poder apreciar el valor de la felicidad.

### **Utilidades para el coach.**

Un coach puede utilizar esta lectura cuando se encuentra a coachees que necesitan:

1. Como explicar la normalidad de las emociones negativas. Estar triste, tener ansiedad, manifestar ira y envidia, tener culpa, estar aburrido y en soledad son comportamientos habituales y necesarios.
2. Como las emociones negativas son focos del poder transformador de las personas. Nadie puede ser feliz sin saber que ha sido infeliz.
3. Como las emociones oscuras son fuentes de aprendizaje y crecimiento personal que debemos pasar para convertirnos en verdaderos seres completos.
4. Como reconocer que el tener y/o estar es una emoción negativa en el principio o en el viaje, pero no en el destino y que aceptar su valor como camino para conseguir las continuas metas que tenemos que realizar.

### **Conclusión.**

Sin duda que este libro va a posibilitar a tener una visión más completa del valor de la Psicología Positiva. Estas investigaciones nos llevan a plantear que lo importante no es la felicidad sino la vida. Vivir implica tener emociones positivas y emociones negativas y lo importante es la actitud para considerar cualquier avatar vital. Por estas razones, hay que pensar que vivir supone activarse y caminar por etapas luminosas y episodios oscuros pero la felicidad está en el propio caminar y no querer que siempre halla momentos felices. Más que estar feliz es tener felicidad por tu actitud positiva en momentos negativos como en los momentos positivos. Saber vivir implica aceptar los avatares como episodios y sentir que vamos caminando a nuestro máximo perfeccionamiento personal. Perfección que consiste en ser feliz por tu actitud positiva independientemente te rodeen multitudes de vicisitudes negativas. Lo positivo de lo negativo para no olvidar que siempre hay aspectos negativos en una vida de continua felicidad.

[Fuente.](#)