



LA POSITIVIDAD TÓXICA

Ps. Jacqueline Hurtado T.

¿Alguna vez has escuchado algo como “Tienes que concentrarte en lo bonito de la vida, no malgastes esta vida preciosa en lágrimas”?

La positividad tóxica es la idea de que solo hay que centrarse en las emociones positivas de la vida. Es la creencia de que si ignoramos las emociones difíciles y las partes duras de nuestra vida seremos mucho más felices.

Tratar de estar feliz todo el tiempo es costoso para la mente y para el cuerpo, ya que negar los sentimientos es una fuente importante de estrés. La positividad tóxica provoca consecuencias a largo plazo, sobre todo porque anima a las personas a callarse sus problemas

Fingir que no tenemos emociones que nos generan dolor o malestar puede crear toda clase de problemas psicológicos y físicos. Ese estado de negación causa estrés a la mente y al cuerpo.

Los sentimientos negativos que se esconden pueden causar dolores de estómago, de cabeza, fatiga crónica, angustia y depresión, y aumentar el riesgo de abusar del alcohol o las drogas y quizá a otras conductas autodestructivas.

Cuando compartimos con otros nuestras tristezas, nuestros miedos y nuestras frustraciones, esa interacción crea sentimientos de conexión.

Y ese sentimiento de conexión, de ser escuchado y ser comprendido, reduce los sentimientos negativos.

Reconocer y observar las emociones negativas, paradójicamente, ayuda a enfrentarlas y dejarlas atrás.



COMO COMBATIR LA POSITIVIDAD TÓXICA

- Sé sincer@.
- Permítete fracasar. Date la oportunidad de explorar tanto el éxito como el fracaso
- Expectativas que se flexibilizan las circunstancias
- Establece límites. Decir “no” puede ser necesario y saludable
- Has una lista de pros y contras.
- Evita pensar en forma absoluta.

