

# 3 maneras de aumentar las emociones positivas

---

Publicado el: 08-07-2022

Las emociones positivas no solamente te hacen sentir bien sino que también son buenas para ti. Los estudios de investigación indican que cuando las personas sienten como mínimo tres veces más emociones positivas que negativas se sienten bien y viven a pleno.

¿Estás listo para aumentar el porcentaje de positividad? Las siguientes son 3 cosas que puedes hacer para aumentar las emociones positivas en tu vida diaria:

1. Identifica y registra tus emociones positivas.
2. Concéntrate en una emoción positiva específica y haz algo para aumentarla.
3. Utiliza una colección de experiencias positivas como estímulo.

## Haz un registro de tus emociones positivas

Nombra las emociones positivas que te sean conocidas; las que ya has sentido en algún momento en tu vida. Arma una lista. Agrega más emociones a medida que las sientes.

Ahora mira la lista. Piensa (y escribe) cuáles actividades, situaciones o personas están asociadas con cada una de estas emociones.

También puedes ver la lista de emociones al final del día y escribir cuándo sentiste emociones positivas. ¿Te sentiste orgulloso después de haber jugado muy bien en la cancha de fútbol? ¿Te sentiste feliz cuando tus amigos recordaron tu cumpleaños? ¿Te divertiste cuando el maestro de historia hizo chistes durante la lección de hoy?

Hacer un registro de las emociones positivas ayuda a darnos cuenta de los sentimientos positivos que ya hemos vivido y de las situaciones o actividades que los generan.

## Aumenta ciertas emociones positivas

Identifica una emoción positiva que desees aumentar. Digamos, por ejemplo, que desees estar más alegre. Piensa en diferentes circunstancias o actividades que puedan generar esa emoción. Escribe cuantas más puedas.

Concéntrate en las cosas simples y pequeñas, como una canción que te hace sentir alegre al escucharla. Cada vez que te sientas contento, agrega en la lista la situación o la actividad que te hizo sentir de esta manera.

Una vez que sabes qué provocó la emoción que quieres aumentar, decide de qué manera incluir estas actividades en tu vida diaria. Elige cosas que sean razonables hacer diariamente. Probablemente no puedas caminar por la playa, pero puedes sentirte feliz al escuchar una canción que te recuerda las vacaciones de verano.

Comprométete a llevar a cabo una o más acciones para aumentar el sentimiento que desees aumentar en tu vida. Hazte de tiempo para estas experiencias. Este ejercicio emocional es equivalente a la recomendación de comer 5 porciones de frutas y verduras diariamente ya que

protegerán tu salud mental.

## **Crea una colección de experiencias positivas**

A veces nos olvidamos cómo volver a tener emociones positivas. Es posible que necesitemos un recordatorio que nos permita regresar a ese lugar feliz. Para ello es útil la colección de experiencias positivas.

Estas colecciones de experiencias positivas son recordatorios que nos permiten producir sentimientos asociados con buenos momentos en nuestras vidas, con cosas en las que nos destacamos, con alegrías y logros, con las cosas que nos divertieron, la música que nos gusta o la gente a la que queremos. Es una colección de positivismo.

Colecciona cosas que te transporten emocionalmente a otro momento en tu vida. Por ejemplo:

- fotos o recuerdos de momentos felices
- premios que nos recuerden nuestros logros
- tarjetas o comentarios escritos de personas que son parte de nuestra vida
- citas favoritas que nos inspiran o la letra de una canción
- recuerdos de nuestra niñez
- algo que hayas hecho o dibujado
- un regalo que alguien te hizo
- la foto de alguien que admiras

Pon todo en una carpeta o en una caja especial a la cual puedas acceder con facilidad. O puedes hacer un collage, un póster o una escultura móvil con ellos. Lo más importante es poder elegir elementos que generen emociones positivas en ti. Puedes agregar, extraer o cambiar los elementos en cualquier momento.

Cuando te sientas triste o desanimado, toma unos minutos para ver esta colección y recargarte de emociones positivas. Mírala en cualquier momento para tomar una dosis de positivismo diaria.

A medida que haces un esfuerzo para aumentar tus emociones positivas, es posible que notes que estás más contento, que has logrado más cosas y que tienes más energía. Una pequeña inversión diaria de concentración en lo positivo generará grandes recompensas a largo plazo.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>