

Bisquerra, R. (2019). ¿Existen emociones positivas y negativas? En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría* (versión electrónica). Madrid: Wolters Kluwer.

¿Existen emociones positivas y negativas?

Rafael Bisquerra
rbisquerra@ub.edu

Las palabras activan emociones

Es fácil tomar conciencia de que existen dos grandes categorías de emociones. La mayoría de las personas tiende a denominarlas “positivas” y “negativas”. Sin embargo, es lícito preguntarse si esta es la denominación más apropiada. De hecho, muchas personas que se dedican a la educación emocional, o que hablan de emociones, son reacias a utilizar la terminología “emociones positivas y negativas”. Esto nos motiva para aportar las siguientes reflexiones a propósito de la denominación de las dos grandes categorías de emociones.

Al analizar este tema conviene tomar conciencia de que las palabras activan emociones. Y que las emociones pueden generar actitudes, que son una predisposición a comportarse a favor en contra de algo o de alguien. Por lo tanto, al escuchar “positivo” o “negativo”, esto activa en nosotros una predisposición a favor o en contra de estas palabras, según sean nuestras creencias, experiencias previas, educación recibida, predisposición a favor o en contra del lenguaje científico, etc.

Necesidad de un lenguaje científico en educación emocional

Toda ciencia se caracteriza por tener una terminología específica que permite la comunicación entre la comunidad científica.

Si queremos que la educación emocional reciba un reconocimiento como ciencia, requiere de un lenguaje científico que permita la comunicación precisa y unívoca sobre las emociones.

Esta ha sido una de las grandes dificultades en el estudio de las emociones y en la educación emocional, ya que el vocabulario emocional proviene del lenguaje coloquial y, por lo tanto, no tiene la precisión del lenguaje científico.

El lenguaje coloquial es opinático: cada uno dice lo que le parece, en función de sus referentes, creencias, experiencias previas y educación. En definitiva, en función de su teoría de la mente.

El lenguaje científico es preciso y genera una terminología aceptada de forma más o menos unánime por los especialistas en una materia. No nos imaginamos que alguien pueda opinar: "...es que, para mí, la epigenética es esto o aquello"; "pues para mí es esto otro". Sin embargo, en tema de emociones, sí que podemos escuchar opiniones como: "es que yo no creo que haya emociones positivas o negativas", "para mí las emociones son agradables o desagradables", pues para mí son "adaptativas o desadaptativas", "para mí son placenteras o displacenteras", etc. Esto pasa con mucha frecuencia. Cuando pasa, estamos dando una opinión, pero no estamos haciendo ciencia.

Analizar este hecho nos lleva a tomar conciencia de la complejidad de las emociones, de los distintos puntos de vista a partir de los cuales se pueden analizar, y también de la dificultad de utilizar un lenguaje unívoco. Al mismo tiempo, esto nos hace tomar conciencia de la dificultad de constituir una fundamentación científica de la educación emocional que facilite su aceptación por parte de la comunidad científica, el profesorado, las familias, la clase política y la sociedad en general. Este reconocimiento es indispensable para que pueda haber una política de país que oriente los programas educativos y la asignación de presupuestos para proyectos sobre educación emocional. Mientras no haya un reconocimiento generalizado de su científicidad, no se puede avanzar hacia la implantación generalizada, y esto requiere cumplir con las características de las ciencias; entre ellas el uso de un lenguaje científico.

En resumen, uno de los retos de la educación emocional es convertir el lenguaje coloquial en un lenguaje científico.

¿Qué significa positivo y negativo?

Una parte importante del problema terminológico surge cuando nos encontramos con palabras polisémicas o una terminología sobre la cual no conocemos su significado preciso.

En una ocasión, una persona se hizo la prueba del sida. Cuando tuvo los resultados, llegó a casa muy satisfecha y comunicó a sus familiares y amigos más íntimos que "se había hecho la prueba del sida y afortunadamente los resultados habían sido *positivos*".

¿Qué le pasaba a esta persona? Por una parte, que tiene el sida. Por otra, que no lo sabe. Y no lo sabe porque desconoce lo que significa "positivo".

Esta persona cree erróneamente que positivo significa bueno. Y negativo, malo. Pero no es así, como mínimo en ciencia.

Positivo significa "presencia de algo". Y negativo es "ausencia de algo".

Si una persona se hace un análisis clínico, en general lo que quiere es que los resultados sean negativos. En general, cuando los resultados son negativos es cuando son buenos: "ausencia de enfermedad".

Si una mujer se hace la prueba del embarazo y el resultado es positivo, no sabemos si esto es bueno o malo, ya que depende de otros valores y referentes contextuales.

En ciencia, se habla del polo positivo y del polo negativo en electricidad, en los imanes, en las baterías, en las pilas. Hasta finales del siglo XX había las cámaras

fotográficas que utilizaban una película que era el negativo. Lo mismo pasaba en el cine. Nadia pensaba que el negativo era malo.

En el lenguaje científico nadie piensa que lo positivo es bueno y lo negativo es malo, ya que se habla de polaridad y valencia; no se habla de valores. La confusión entre valencias y valores es fácil y frecuente. Por esto conviene evitarla.

En conclusión, no hay que confundir positivo con bueno y negativo con malo.

La polaridad en las emociones y su denominación

Hay que dejar muy claro que todas las emociones son funcionales; es decir, tienen una función que consiste en aumentar las probabilidades de supervivencia y de permanencia de la especie. Esto significa que todas las emociones son adaptativas. En la medida en que las emociones son funcionales y adaptativas, son buenas y necesarias.

El hecho de que todas las emociones sean funcionales, adaptativas, buenas y necesarias, no obsta para que se pueda distinguir entre dos grandes categorías. La pregunta es ¿cómo las denominamos?

Como hemos visto, al hablar de positivo y negativo, estamos hablando de polaridades con valencias (positiva y negativa). No estamos hablando de valores (buenos o malos).

Si cada uno clasifica las emociones como su cabeza le da a entender, en función de sus creencias, actitudes, prejuicios, o manías, no estamos contribuyendo a la difusión de un lenguaje científico en la educación emocional que pueda ser reconocido y aceptado por la comunidad científica y por la sociedad. Sino que nos movemos en la opinión particular de cada uno y tal vez en una pseudociencia que puede ser causa de desprestigio. Lo cual es todo lo contrario a lo que pretendemos.

Tomkins (1962, 1979, 1983, 1984) es uno de los principales investigadores de reconocido prestigio que argumentó sobre el afecto positivo y negativo. Según Tomkins (1984) las emociones se agrupan en dos dimensiones: *positivas* (interés, alegría) y *negativas* (miedo, angustia, ira, vergüenza, asco). Todas presentan patrones de respuesta innatos que se activan ante determinados estímulos, y la expresión facial es la forma principal de manifestarlas. Una de las principales aportaciones de Tomkins consiste en proporcionar un marco teórico para el estudio de la expresión facial de las emociones. Lo cual motivó a Izard y a Ekman para el análisis de las microexpresiones faciales.

Desde entonces, los investigadores de las emociones, en general, tienen claro que hay emociones positivas y negativas (también afecto positivo y negativo) y utilizan este lenguaje en las revistas y publicaciones científicas. Multitud de publicaciones científicas utilizan esta terminología. Esto no tiene nada que ver con bueno o malo. Algunos ejemplos son los trabajos de Averill (1980), Danner et al. (2001), Diener et al. (1991), Fernández-Abascal (2009), Folkman et al. (2000), Fredrickson (1998, 2000, 2001, 2003), Gillham (2000, 2009), Gillham y Seligman (1999), Haidt (2000), Isen (1990, 1993, 2000), Isen et al. (1985, 1987, 1988, 1991), Lyubomirsky, King y Diener (2005), Seligman (2002), Seligman y Csikszentmihalyi (2000), Tugade y Fredrickson (2004), Vázquez et al. (2005) y un largo etcétera.

Todos estos autores y muchos más de reconocido prestigio en la investigación sobre las emociones, han argumentado, justificado y difundido la clasificación de emociones

positivas y negativas. Este es un tema que, en general, no se discute en la psicología científica.

La psicología positiva

En 2000 surgió la psicología positiva con la intención de investigar sobre las emociones positivas. Fijémonos en la connotación científica de las palabras. Imaginémons por un momento que en lugar de denominarse *psicología positiva* la denominamos “psicología agradable”; supongo que en oposición a “psicología desagradable”. O bien “psicología placentera” en oposición a “psicología displacentera” u otras denominaciones que a veces se han utilizado para referirse a las emociones. Esta terminología ¿nos suena propia del lenguaje científico? Es posible que los críticos de la psicología positiva y de la educación emocional se darían un hartazgo de reír ante una terminología similar.

Cuando se eligió “psicología positiva” se pensó muy bien la denominación para que tuviera la connotación claramente científica. Mucho más, habida cuenta de las críticas y dificultades que se sabía que iban a producirse frente a la propuesta de investigar en psicología positiva y el bienestar.

Se denominan emociones positivas, porque tienen presencia de bienestar: alegría, entusiasmo, euforia, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor, amor, aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, *ágape*, gratitud, interés, compasión, felicidad, bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad, etc.

Se denominan emociones negativas porque, aunque son funcionales, adaptativas, buenas y necesarias, no tenemos bienestar cuando las experimentamos. Ejemplos de emociones negativas, porque al experimentarlas no tenemos bienestar son: miedo, temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ira, rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, tristeza, depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, asco, aversión, repugnancia, rechazo, desprecio, ansiedad, angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo, vergüenza, culpa, vergüenza ajena, etc.

La crítica a positivo y negativo

Es interesante observar que muchas de las personas que critican o ponen reparos en utilizar la terminología positiva y negativa referida a las emociones no suelen ser investigadores en este campo, ni personas con una formación en psicología científica o en teorías de las emociones. Sino que, en general, hablan desde el lenguaje coloquial, expresando su punto de vista, a veces sin mucho fundamento científico de lo que significa

positivo y negativo. Dicho sea con todos los respetos hacia la opinión de todas las personas. Pero aquí estamos hablando de lenguaje científico y de la importancia y necesidad de constituir una ciencia de la educación emocional que pueda ser reconocida y aceptada de forma generalizada.

Conviene tener presente que la crítica a emociones positivas y negativas, en el fondo entraña una crítica a la psicología positiva. Cuando resulta que lo que se pretende es todo lo contrario: defenderla a ultranza.

Fijémonos en que las personas que discuten la terminología de “positivo” y “negativo”, muchas veces lo hacen porque confunden positivo con bueno y negativo con malo. Pero esto es un problema de dominio y uso del lenguaje. Sobre este punto, conviene insistir en que uno de los objetivos de la educación debe ser enseñar a todas las personas el significado, a veces complejo, de la realidad que nos toca vivir, lo cual afecta a las palabras, con su polisemia, sinonimia, connotaciones y denotaciones, así como la diferencia entre el lenguaje coloquial y el lenguaje científico. Como dijo Descartes, tengamos ideas claras y distintas.

El efecto de primacía

En psicología se llama *efecto de primacía* a la capacidad que tiene la primera impresión que algo tiene sobre una persona para generar en la mente una idea permanente sobre esa persona. Es decir, aquello que aprendemos en primer lugar imprime carácter, de tal forma que si posteriormente nos llegan informaciones que contradicen radicalmente lo que hemos aprendido, no les hacemos caso, y continuamos pensando como si nada hubiera ocurrido.

Las personas convencidas del sistema geocéntrico (la Tierra es el centro del universo) no podían entender ni aceptar la teoría heliocéntrica (el sol es el centro del sistema). Algo parecido se produjo con la teoría evolucionista, que no podía ser aceptada por el paradigma de pensamiento imperante (creacionismo). Es más fácil aprender una cosa nueva, que desaprender algo que aprendimos para aprender algo nuevo y diferente que contradice lo que ya sabemos.

Las personas que se han convencido de que no hay emociones positivas o negativas y que lo que hay que utilizar es otra terminología (agradables, desagradables) les va a costar muchísimo cambiar de opinión. También les va a costar romper tabúes personales para enseñar al alumnado el significado preciso de positivo y negativo en el lenguaje científico. Hay que ser conscientes de estas barreras del lenguaje y emocionales, con las actitudes que conlleva, para comprender cómo funciona el pensamiento humano y la teoría de la mente.

Resumen y conclusión

En general se acepta que hay dos grandes categorías de emociones. Pero se vacila a veces en la forma de denominarlas. El motivo son las emociones y actitudes que generan las palabras, entre las cuales están positivo y negativo.

Se ha argumentado que no hay que confundir positivo con bueno y negativo con malo. Positivo significa presencia de algo y negativo es ausencia de ese algo. Todas las emociones son funcionales, adaptativas, necesarias y por lo tanto buenas. Sin embargo, hay

unas que tienen presencia de bienestar y otras no. El miedo es una emoción necesaria y por lo tanto es buena. Pero, cuando experimentamos un miedo intenso, no tenemos presencia de bienestar.

Los investigadores de las emociones, en general, están de acuerdo en que hay unas emociones que son positivas (aportan bienestar), y otras que son negativas (aportan malestar). Pero este malestar puede aumentar las probabilidades de supervivencia, y por lo tanto es bueno.

Por lo tanto, en educación emocional, en tutoría y en orientación podemos utilizar la expresión emociones positivas y negativas sin ningún temor ni vacilación. Lo que tal vez haga falta sea explicar lo que significa. Esta puede ser una buena tarea para la tutoría y la orientación. Y sería injustificado pensar que no lo van a entender, además de significar una infravaloración de la capacidad de aprendizaje de las personas.

En conclusión, todas las emociones son funcionales, adaptativas, necesarias y, por lo tanto, buenas. Sin embargo, unas son positivas porque tienen presencia de bienestar y otras son negativas porque su presencia es incompatible con el bienestar.

Bibliografía

- Averill, J. R. (1980). On the paucity of positive emotions. En K. R. Blankstein, P. Pliner y J. Piliavin (Eds.), *Assessment and Modification of Emotional Behavior* (pp. 7-45). Londres: Plenum Press.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., y Laymuns, G. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., y Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Diener, E., Sandvik, E., y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, or positive versus negative affect. En F. Strack (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.
- Fernández-Abascal, E. G. (Coord.) (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Folkman, S., y Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Wellbeing. *Prevention & Treatment*, Volume 3, 2000.

- Fredrickson, B. L. (2000a). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>.
- Fredrickson, B. L. (2000b). Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States of september 11th, 2001. *Journal of personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Fredrickson, B. L., y Branigan, C. (2000). Positive emotions. En T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Eds.), *Emotion: current issues and future directions* (pp. 123-151). Nueva York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., y Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B.L. (2000). *Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being*. Prevention & Treatment, vol.3
- Gillham, J.E., y Seligman M.E.P.(1999)Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, vol.37:163-173
- Gilman, R., et al. (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. Nueva York: Routledge.
- Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation, 3, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030003c.html>
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative effect on cognitive organization: some implications for development. En N. L. Stein, B. Leventhal y T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 75-94). Nueva York: Erlbaum.
- Isen, A. M. (1993). Positive Affect and Decision Making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 216-277). Nueva York: Guilford.
- Isen, A. M. (2000). Positive effect and decision making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2 ed., pp. 417-435). Nueva York: Guilford Press.
- Isen, A. M. (2000). Positive effect and decision making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2 ed., pp. 417-435). Nueva York: Guilford Press.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., y Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.

- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., y Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Isen, A. M., Niedenthal, P., y Cantor, N. (1992). The influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16, 65-78.
- Isen, A. M., Nygren, T. E., y Ashby, F. G. (1988). The influence of positive affect on the perceived utility of gains and losses. *Journal of personality and Social Psychology*, 55, 710-717.
- Isen, A. M., Roenzweig, A. S., y Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221-227.
- Isen, A. M., y Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen, A. M., y Levin, P. A. (1972). Effect of feeling good an helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 384-388.
- Linley, P.A., Joseph, S., y Word, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Seligman, M.E.P. (2002a). *Authentic Happiness*. London: Nicholas Brealey.
- Seligman, M.E.P. (2002b). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect, imagery, consciousness*. (2 Vols. Vol I: *The possitive affects*; Vol II: *The negative affects*). Nueva York: Springer.
- Tomkins, S. S. (1979). Script theory: Differential magnification of affects. En H. E. Howe y R. A. Dienstbier (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1978, Vol. XXVI. Lincoln, Ne.: University of Nebraska Press.
- Tomkins, S. S. (1983). Affect theory. En P. Ekman (Ed.). *Emotion in the human face*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. En K. R. Scherer y P. Ekman (Eds.). *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Tugade, M., y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Vázquez, C., Cervellón, P., Pérez Sales, P., Vidales, D., y Gaborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 313-328.