

# Falsa Positividad: los 5 efectos negativos de fingir una actitud positiva

Fingir que siempre sentimos emociones positivas puede acarrear muchos problemas.

La actitud positiva es ampliamente valorada en nuestra sociedad, y se nos anima a mantenerla en todas las circunstancias. Sin embargo, ¿qué sucede cuando fingimos una actitud positiva en lugar de experimentarla genuinamente o cuando, mediante esta imposición, ocultamos sentimientos negativos o que nos hacen daño?

**Nuestra cultura tiende a celebrar la felicidad y evitar las emociones negativas, lo que crea una presión social para mantener una fachada de positividad en todo momento.** Sin embargo, esta expectativa puede llevarnos a ocultar nuestras emociones reales y negar las experiencias de tristeza, frustración o enojo. Es fundamental reconocer que la autenticidad emocional y la expresión genuina de nuestras emociones son aspectos esenciales para nuestro bienestar.



A lo largo de este artículo, examinaremos cómo fingir una actitud positiva puede generar estrés emocional y agotamiento, afectar nuestras relaciones interpersonales y comprometer nuestra salud mental a largo plazo. Al reflexionar sobre los efectos negativos de fingir una actitud positiva, podremos tomar decisiones más informadas sobre cómo abordar nuestras emociones y buscar un equilibrio saludable en nuestra vida emocional.

## **¿Qué conocemos como actitud positiva?**

**Cuando adoptamos una actitud positiva genuina, diferentes investigaciones han demostrado la existencia de una serie de beneficios para nuestra salud mental y física.** Las personas con actitudes positivas tienden a tener una mayor resiliencia, una mejor calidad de vida y una mayor capacidad para manejar el estrés. Además, una actitud positiva está asociada con una mayor satisfacción en las relaciones interpersonales y una mayor habilidad para superar obstáculos o dificultades.

Sin embargo, es importante destacar que la autenticidad juega un papel crucial en la actitud positiva. Fingir una actitud positiva implica una desconexión entre nuestras emociones reales y las que expresamos exteriormente. Cuando nos esforzamos por fingir una actitud positiva, corremos el riesgo de negar nuestras emociones negativas legítimas y suprimir nuestra autenticidad emocional.

Esto puede llevar a una sensación de inautenticidad, agotamiento emocional y una falta de realidad o sinceridad en nuestras relaciones interpersonales. En resumen, una actitud positiva genuina puede ser beneficiosa para nuestro bienestar emocional y físico. **Sin embargo, es esencial reconocer los límites de la falsa positividad** y los efectos negativos que puede tener en nuestro bienestar general.

## **Efectos negativos de fingir una actitud positiva**

Fingir una actitud positiva puede conllevar repercusiones negativas en diferentes aspectos de nuestra vida que, a largo plazo, afecten a nuestro bienestar general, psicológico y emocional. Numerosos estudios científicos respaldan estos efectos negativos de fingir una actitud positiva pese a que nuestros sentimientos no se encuadren en esta.

**La investigación ha demostrado que la supresión de emociones y la falta de autenticidad emocional pueden llevar a un deterioro del bienestar psicológico**, aumento del estrés y una disminución de la satisfacción general con la vida. A continuación, exploraremos en detalle algunos de estos efectos perjudiciales:

### **1. Presión social y expectativas:**

Se habla de la existencia de una presión social para mantener una fachada de positividad en todo momento característica de

nuestras sociedades y culturas occidentales. Se nos anima a sonreír y mostrar felicidad incluso cuando no nos sentimos así. Esta presión puede generar estrés adicional, ya que nos vemos obligados a ocultar nuestras emociones reales y negar nuestras experiencias legítimas de tristeza, frustración o ira. La constante necesidad de fingir encontrarse bien cuando no es cierto, puede generar una carga emocional significativa.

## **2. Estrés emocional y agotamiento:**

Fingir una actitud positiva puede generar un estrés emocional considerable. **Cuando negamos nuestras emociones negativas y nos esforzamos por parecer siempre positivos, estamos ignorando nuestras necesidades emocionales verdaderas.** Esto puede tener como consecuencia una acumulación de tensión interna, lo que a su vez puede provocar agotamiento emocional y fatiga crónica. El estrés emocional prolongado puede afectar negativamente nuestra salud mental y física, además de aumentar las posibilidades y riesgos de sufrir otras enfermedades.

## **3. Relaciones interpersonales superficiales:**

Fingir una actitud positiva puede llevar a relaciones interpersonales superficiales y con falta de autenticidad o sinceridad. Cuando ocultamos nuestras emociones genuinas, no permitimos que los demás nos conozcan realmente, y puede ser, que tampoco lleguemos a conocer del todo las personas hacia las que no nos presentamos como somos realmente. Esto puede dificultar la creación de vínculos profundos y significativos con los demás. Las relaciones basadas en esta falsedad emocional, al carecer de sinceridad, pueden no brindar un apoyo genuino.

## **4. Negación de emociones negativas:**

Fingir una actitud positiva puede llevar a la negación de nuestras emociones negativas, y, de hecho, en la mayoría de los casos, puede ser un resultado directo de esto. **Al no permitirnos sentir y procesar estas emociones, estamos negando una parte importante de nuestra experiencia humana y emocional.**

La negación de emociones negativas puede tener consecuencias graves, ya que estas emociones tienden a manifestarse de formas más intensas y perjudiciales si se reprimen durante mucho tiempo. Además, negar nuestras emociones negativas dificulta el aprendizaje y crecimiento emocional, ya que no abordamos los desafíos y dificultades de manera adecuada.

## **5. Impacto en la salud mental a largo plazo:**

Fingir una actitud positiva de manera continuada puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental a largo plazo. Como hemos comentado, la represión constante de emociones negativas puede conducir a una acumulación de estrés y una falta de resolución emocional, generándonos estrés, entre otras consecuencias nocivas. Con el tiempo, esto puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y la insatisfacción general con la vida. Es esencial reconocer y abordar nuestras emociones negativas en lugar de fingir que no existen.

## **Alternativas saludables a la falsa positividad**

Afortunadamente, existen formas de aprender a comportarse de manera alternativa a esta falsa positividad que sean más saludables para nuestra salud mental y nos permitan

identificar, comprender y gestionar nuestras emociones de forma auténtica y constructiva. A continuación, comentaremos algunas de estas estrategias que podemos poner en práctica para reducir las consecuencias negativas de fingir una actitud positiva continuamente:

## **1. Aceptación de nuestras emociones**

**En lugar de negar o reprimir las emociones negativas que experimentamos, es muy importante aceptarlas como parte natural de nuestra experiencia emocional;** son emociones normales y debemos vivirlas y experimentarlas. Reconocer y validar nuestras emociones nos da la posibilidad de procesarlas y abordarlas de una forma que sea más saludable. Al aceptar nuestras emociones, es más sencillo comprender su origen y buscar estrategias y formas más adecuadas para manejarlas. Este proceso de aprendizaje y gestión emocional se aprende mediante el entrenamiento en inteligencia emocional; haciéndonos capaces de identificar, comprender y manejar las diferentes formas que tenemos de sentir las emociones.

## **2. Autenticidad emocional**

Al hilo de lo expuesto previamente, en lugar de fingir actitudes positivas de forma continua, es esencial para nuestra salud y bienestar mostrarnos auténticos con nuestras emociones. Esto implica ser sinceros/as con nosotros/as mismos/as y con las personas de nuestro alrededor sobre las formas en las que nos sentimos. Al permitirnos esta vulnerabilidad y la posibilidad de expresar nuestras emociones tal y como las experimentamos, las relaciones que construimos a nuestro alrededor serán probablemente más genuinas y significativas. La autenticidad emocional también promueve una mayor conexión y respeto con nosotros/as mismos/as, lo que también beneficia nuestro bienestar general.

### **3. Búsqueda de equilibrio emocional**

En lugar de inclinarnos constantemente a la positividad extrema, seas cuales sean nuestras situaciones vitales, buscar un equilibrio emocional saludable será lo mejor para nuestra salud mental. Reconocer que tanto emociones positivas como negativas forman parte de la vida nos permite abrazar todo el conjunto de emociones, ayudándonos a apreciar en mayor medida las alegrías y lidiar adecuadamente con el afrontamiento a emociones negativas.

### **4. Búsqueda de apoyo social**

Contar con redes sociales y sistemas de apoyo sólidas es fundamental para determinar las formas en las que abordamos nuestras emociones. Tener apoyo de amigos/as, familiares o profesionales de la salud mental nos genera un espacio seguro para compartir nuestras emociones y recibir orientación en casos de bloqueos emocionales o de falta de estrategias de afrontamiento. El apoyo social nos ayuda a sentirnos comprendidos y respaldados, considerándose un factor clave para mantener la solidez del bienestar emocional.

### **5. Cuidado personal**

Como se ha comentado brevemente previamente, el cuidado personal o autocuidado mediante, por ejemplo, el entrenamiento en inteligencia emocional, es vital para alcanzar el manejo de nuestras emociones. **Esto también agrupa el establecimiento de rutinas saludables que incluyan, por ejemplo, actividad física regular, una alimentación balanceada, un descanso adecuado y un tiempo suficiente para actividades placenteras.** Estas rutinas nos beneficiarán de cara al fortalecimiento de nuestra resiliencia emocional; la capacidad para superar emociones negativas y seguir hacia delante.

# ¿Para qué fingir?

En conclusión, fingir una actitud positiva puede tener efectos negativos significativos en nuestro bienestar emocional. La presión social y las expectativas pueden generar estrés y agotamiento emocional. Además, la falta de autenticidad emocional puede afectar nuestras relaciones interpersonales y negar nuestras emociones negativas puede tener repercusiones en nuestra salud mental a largo plazo.

Es importante buscar alternativas saludables, como la aceptación de nuestras emociones, la autenticidad emocional, la búsqueda de equilibrio emocional, el apoyo social y el cuidado personal. **Al permitirnos ser auténticos y manejar nuestras emociones de manera saludable, podemos cultivar un bienestar emocional más genuino y satisfactorio.**

Fuente: psicologiaymente.