

Cuando la positividad es más negativa de lo que parece

07/10/2024



La sociedad en la vivimos que nos impulsa constantemente a ser positivos, a que tengamos que poner buena cara ante las adversidades. Esta mentalidad, en apariencia optimista, puede ser dañina ¿Alguna vez has que tus problemas no son tan importantes y que no merece la pena estar mal? Esto es lo que llamamos positividad tóxica.

Se trata de la creencia de que debemos mantenernos positivos sin importar las circunstancias. Obviamente, ser positivo es útil, pero esta versión extrema nos obliga a reprimir emociones reales como tristeza o enfado, creando una falsa sensación de bienestar. Frases como "todo pasa por algo" o "podría ser peor" pueden parecer reconfortantes, pero nos enseñan a ignorar nuestro malestar.

Forzarnos a ver solo el lado positivo invalida nuestras experiencias. Al evitar sentir tristeza o enojo, nos desconectamos de nuestras emociones, lo que puede derivar en ansiedad, estrés y problemas de salud física.

Cómo evitar la positividad tóxica:

1. Valida tus emociones: es normal sentirse mal. Reconoce tus sentimientos sin ignorarlos.
2. Rodéate de personas auténticas: busca gente que te escuche sin minimizar lo que sientes.
3. No te fuerces a ser positivo: sentir dolor es parte del proceso de curación.
4. Practica la compasión contigo mismo: trátate con la misma amabilidad que a un amigo.

No siempre necesitamos ser positivos. Aceptar y procesar nuestras emociones nos permite sanar de manera saludable. Recuerda, a veces lo más liberador es permitirte sentirte mal.