

ROSA MARTÍNEZ,
PSICÓLOGA

Actitudes negativas y la salud mental

Desde un punto de vista psicológico, las actitudes son un conjunto de comportamientos, que definen la forma de actuar de una persona frente a la vida. La cual también puede ser definida: como una postura o una posición para enfrentar las diversas situaciones de la vida.

Existen las actitudes o predisposiciones positivas y negativas para hacer frente a la vida. Las personas que tienen una actitud positiva prestarán más atención a lo bueno que a lo malo. No obstante, Las personas con actitud negativa ignoran lo bueno y enfatizan lo malo de las personas, situaciones o acontecimientos

Las actitudes negativas, se refieren a evaluaciones desfavorables, críticas o pesimistas hacia algo o alguien en particular. Son un conjunto de conductas cuyas consecuencias suelen provocar efectos negativos en la propia persona que las emite o en otras que resultan afectadas. Un ejemplo de esto es la actitud de juicio. Donde los juicios o evaluaciones negativas llegan, como flechas o dardos hirientes a las personas juzgadas, dañando fuertemente sus emociones. En cuanto a los juicios a sí misma, la persona se auto-destruye o se autolesiona mediante un discurso o con dichos negativos sobre ella misma. Como, por ejemplo: no sirvo para nada.

Algunos de los tipos de actitudes negativas son las siguientes:

- Las personas con una actitud pesimista tienden a ver las situaciones de manera negativa y a anticipar lo peor en lugar de lo mejor.

- Aquellas personas que tienen una actitud crítica, constantemente señalan defectos en los demás o en las situaciones, con lo cual pueden dañar a los otros o que pueden generar conflictos interpersonales.

Negatividad generalizada: Este tipo de actitud implica ver la vida en general desde una perspectiva negativa, enfocándose en todo lo malo en lugar de lo positivo o bueno.

Algunas consecuencias de las actitudes negativas son las siguientes:

- Pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el estrés. Las personas que mantienen una actitud pesimista constante tienden a padecer mayores niveles de angustia y tienen dificultades para afrontar los desafíos de la vida diaria.

- Las actitudes pesimistas pueden afectar significativamente las relaciones con los demás. El criticismo, la hostilidad y la negatividad generalizada pueden alejar a las personas dificultando la construcción de relaciones interpersonales saludables y satisfactorias.

- También pueden influir en la forma en que se toman las decisiones. Las personas con actitudes negativas tienden a evitar asumir riesgos o adoptan una postura pasiva frente a las oportunidades, lo que puede limitar su crecimiento personal y profesional.

- Además de afectar la salud mental, las actitudes negativas también pueden tener un impacto en la salud física. El estrés crónico asociado con las actitudes negativas puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, problemas gastrointestinales y otros trastornos psicosomáticos.

Como las actitudes positivas generan consecuencias opuestas a las negativas y contribuyen en el bienestar del ser humano. En la próxima columna se tratará esta temática en detalle.