

POSITIVISMO TÓXICO E INVALIDACIÓN EMOCIONAL: IMPACTO SOBRE LA EXPRESIÓN DEL MALESTAR PSICOLÓGICO. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.

Autores: Abellán Pacheco, Elena; Sanz Camacho, Blanca; Mañani Odriozola, Carmen María.

Centro de trabajo: Hospital Universitario Reina Sofía. Población: Córdoba.

INTRODUCCIÓN

El **positivismo tóxico** describe una expectativa social rígida orientada a mantener emociones positivas de forma constante, minimizando, negando o deslegitimando las experiencias emocionales negativas.

Aunque el optimismo resulta adaptativo, su imposición genera **invalidación y supresión emocional**, dificultando el reconocimiento y la expresión saludable del malestar psicológico.

OBJETIVOS

- **Analizar la evidencia** sobre la relación entre positivismo tóxico, presión social hacia la positividad, invalidación/supresión afectiva y malestar psicológico en adultos.

- **Identificar implicaciones directas** para la práctica asistencial de enfermería en salud mental.

METODOLOGÍA

Búsqueda bibliográfica estructurada priorizando **revisiones, metaanálisis y estudios empíricos** en **población adulta** indexados en **bases biomédicas y psicológicas**. Dada la incipiente literatura sobre el término específico, se integraron estudios sobre mecanismos conceptuales afines.

Toxic posititvity

Forced posititvity

Pressured to be happy

Emotional invalidation

Emotional suppression

Psychological distress

Depression & anxiety

4 DIMENSIONES DEL POSITIVISMO TÓXICO (PREMLAL & JOSE, 2026)

1. Supresión Emocional

2. Invalidación Emocional

3. Optimismo Irreal

4. Felicidad No Genuina

DESARROLLO

7.443

Participantes (40 países): La presión percibida para sentirse feliz se relacionó con mayor afecto negativo, depresión y estrés (Dejonckheere et al., 2022).

• **Metaanálisis (n=21.150 / 48 estudios):** La supresión expresiva se asoció negativamente con la salud mental y positivamente con sintomatología clínica (Hu et al., 2014).

• **Obsesión por la felicidad:** La preocupación constante por el propio nivel de felicidad incrementa las metaemociones negativas y reduce el bienestar (Zerwas et al., 2024).

• **Entorno Laboral (n=301):** El positivismo tóxico laboral genera vergüenza, agotamiento emocional e intención de abandono del empleo (Grosvenor & Loi, 2026).

CONCLUSIONES

El problema no radica en promover afectos positivos, sino en convertirlos en una norma rígida que invalida respuestas afectivas legítimas frente a la adversidad.

ROL DE LA ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL:

Implementar intervenciones centradas en la **validación emocional**, la **escucha activa** y la **normalización de todo el espectro afectivo**, evitando respuestas automáticas o complacientes que minimicen el sufrimiento del paciente.

BIBLIOGRAFÍA

1. Premlal D, Jose K A. Conceptualising toxic positivity - definition, dimensions, antecedents and consequences: a scoping review of the literature. Cogn Emot. 2026;1-20. doi:10.1080/02699931.2026.2707485.
2. Dejonckheere E, Rhee JJ, Baguma PK, et al. Perceiving societal pressure to be happy is linked to poor well-being, especially in happy nations. Sci Rep. 2022;12:1514. doi:10.1038/s41598-021-04262-z.
3. Hu T, Zhang D, Wang J, Mistry R, Ran G, Wang X. Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. Psychol Rep. 2014;114(2):341-62. doi:10.2466/03.20.PR0.114k22w4.
4. Zerwas FK, Ford BQ, John OP, Mauss IB. Unpacking the pursuit of happiness: being concerned about happiness but not aspiring to happiness is linked with negative meta-emotions and worse well-being. Emotion. 2024;24(8):1789-1802. doi:10.1037/emo0001381.
5. Grosvenor SL, Loi NM. Exploring toxic positivity, shame, emotional exhaustion, and job withdrawal intentions in the workplace. Scand J Psychol. 2026;1-13. doi:10.1111/sjop.70123.