¿COMO VES EL VASO?

Tu respuesta a esta pregunta puede reflejar tu actitud ante la vida.

POR: KATHERINE R. GÓMEZ, MS

NEWSLETTER INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

La **Psicología Positiva** estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas. El propulsor de esta nueva rama de la psicología fue el Dr. Martin Seligman, Profesor de la Universidad de Pennsylvania quien presidió la Asociación Americana de Psicología durante el año 1998 y lleva más de 25 años dedicado al estudio de los síntomas de la depresión.

Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc). Contrario a esto, **la psicología positiva** *estudia emociones como la felicidad, la alegría o el amor, y fortalezas como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la sabiduría, o la resiliencia.*

El **optimismo** es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la psicología positiva. El diccionario de la real academia española define optimismo como la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.

Algunas investigaciones han demostrado que características de la personalidad como el pesimismo y el optimismo pueden afectar tanto nuestra percepción de calidad de vida y bienestar como nuestra salud en general. Pensar positivo no significa que ignoremos las situaciones desagradables de la vida, más bien que tengamos un acercamiento optimista y productivo.

Se dice que una persona optimista puede afrontar mejor las situaciones estresantes de la vida, por lo cual se reducen los efectos del estrés en el cuerpo. Además, se ha encontrado que las personas optimistas por lo general, tienen un estilo de vida saludable, que incluye mayor actividad física, una alimentación saludable y un consumo menor de alcohol y tabaco.

Practica el pensamiento positivo cada día

Si tiendes a ser pesimista, no pretendas cambiar de la noche a la mañana. Esto podría provocar que te sientas incomodo/ y hasta frustrado/a. Ten en cuenta que estás creando un hábito mental nuevo, y que debes hacerlo con paciencia y persistencia.

Comprométete a modificar gradualmente tus hábitos. Todos los hábitos pueden cambiarse y ser suplantados por otros, el hecho de cambiarlos poco a poco hará que internalices las respuestas positivas y respondas de una manera natural. Además, cuando mantienes una actitud positiva tanto tú como las personas que te rodean se beneficiarán de un mejor ambiente.

"Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias". -Locke, John

Tú puedes transformar tus actitudes y pensamientos:

- **Comienza bien tu día.** Desayuna bien y saludable. Escucha una canción que te guste y anime. Comparte y dialoga con las personas que viven contigo.
- **Presta atención a tus pensamientos**. Identifica aquellos que son negativos y esfuérzate en reemplazarlos por otros positivos.
- **Rodéate de personas optimistas** que apoyen tu propósito de cambio.
- **Sé agradecido/a**, no solo por las cosas que tienes sino hacia las personas que te ayudan. Demuestra con acciones tu gratitud a las personas que te han ayudado o a las personas que amas y que te llenan de cariño.
- **Acéptate como eres.** En ocasiones solemos ser muy exigentes e intolerantes con nosotros mismos.
- **Cultiva el buen humor.** El humor "sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo", afirma el Dr. Lee Berk, profesor de patología en la Universidad de Loma Linda, en California
- **Practica ejercicios de relajación y meditación.** Comienza con una respiración profunda y continúa a un ritmo adecuado. A medida que te concentras únicamente en la respiración, tus pensamientos se irán desvaneciendo hasta llevarte a un estado de relajación.

"Tú tienes el poder de sanar (transformar) tu vida si cambias tus hábitos de pensamiento" –Louise L. Hay–

La autora de este artículo Sra. Katherine R. Gómez, MS es Psicóloga Industrial Organizacional y labora como Coordinadora del Programa de Ayuda al Empleado (PAE) de INSPIRA Tel. 787-704-0705 Extensión 345.