

Practica tu actitud positiva

Actitud positiva

Hoy en día vivimos a un ritmo frenético que hace que la patología de origen psicológico y emocional haya sufrido un incremento en los últimos años, suponiendo actualmente un importante impacto para las personas, las empresas y la sociedad en general.

Si nos paramos a pensar, al igual que es necesario estar en buena forma física, es fundamental estar en buena forma psicológica y, por tanto, resulta imprescindible aprender a encontrar pensamientos y actitudes adaptativos y saludables.

Tener una actitud positiva significa ser optimista ante las situaciones y nosotros mismos, en contraste con las personas con actitudes negativas, que son más pesimistas y esperan peores resultados.



La actitud positiva nos enseña a estar más agradecido por las cosas buenas que nos suceden, apreciando cada momento. La salud emocional, la estabilidad emocional, los logros profesionales..... casi todo está relacionado con una actitud positiva.

Ante una misma situación, siempre podemos elegir qué actitud tomar, para que nuestros pensamientos resulten saludables. En primer lugar, es fundamental aprender a identificar aquellos que resultan nocivos y que pueden generar malestar.

El optimismo nos permite ver la vida con mejores ojos y no ver las cosas tan negras.

Cómo actuar para tener una actitud positiva

¿Podemos elegir nuestra forma de pensar? Es complicado modificar ciertos hábitos adquiridos a lo largo de nuestra vida requiere un gran esfuerzo. No obstante, la realidad es que podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos.



Varios consejos para tener una actitud positiva:

- 📌 Recordar diariamente cosas por las que se está agradecido en la vida.
- Evaluar los pensamientos que pasan por tu mente.
- Ser consciente de que la forma de pensar influye en nuestras emociones.
- Elegir pensar de manera positiva o negativa son decisiones que uno mismo adopta.

❖ Cuidar la salud física y mental.

La actividad física disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión. Mejora la memoria y la autoestima. Disminuye los sentimientos de tristeza, angustia, el miedo y abastecimiento. Estimula la creatividad.



❖ Empezar cada día por la mañana con una actitud positiva, se mantendrá más fácilmente durante todo el día.

Las claves para empezar el día con energía positiva es tomar una rutina matutina positiva:

- Despertarse más temprano; la clave es irse a la cama a una hora apropiada.
- Levantarse inmediatamente; es más difícil tener pensamientos negativos si estás levantado y haciendo algo.
- Tener una buena postura al levantarse; establecer una postura erguida al levantarse de la cama alivia la presión sobre el corazón y la espalda.
- Dejar a un lado el smartphone.
- Beber agua, coger la rutina de tomar un vaso de agua como lo primero que ingieres en el día.
- Desayunar bien; sirve como combustible para todo nuestro cuerpo y mejora nuestra energía, estado de ánimo y productividad.

- ❖ No involucrarse con los rumores, sean ciertos o no, hay que mantenerse lejos de ellos si el objetivo es conservar una actitud positiva.

- Los rumores acostumbran a ser resultado directo de la falta de transparencia o de comunicación interna, pueden ser fuente de diversos riesgos psicosociales.
- Hay que tener filtro para detectar cuáles son constructivos y cuáles pueden ser destructivos o incluso difamatorios.



- ❖ Divertirse más; el humor tiene excelentes resultados tanto en la salud del cuerpo como en la mente.

- Su función principal es ayudarnos a mantener una saludable distancia emocional de los conflictos y las circunstancias que nos amenazan.

- ❖ Darse un descanso; ayuda a recuperar energía y a sentirse más motivado.

- Mejora la memoria, el sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce, la concentración y capacidad mental mejora y tendrás más energía y mejor humor.



- ❖ Poner metas a largo plazo.

- Es importante que las metas que te propongas sean realistas. Además, es importante aprender a planificar y seguir un plan de acción para alcanzar esas metas.

- ❖ Ir más allá de tu vida laboral, teniendo planes con tu familia, amigos y compañeros.
 - Las relaciones interpersonales son una herramienta de disciplina positiva, dando una oportunidad para proporcionar un espacio de dialogo y escucha activa de la vida.



- ❖ Hacer meditación; despeja tu mente encontrando un balance en tu vida y dejarás ir la negatividad.
 - La meditación te permite explorar el gran potencial que hay en tu mente, gracias a que podrás explorar los pensamientos que frecuentemente tienes para comenzar a decidir conscientemente.



- ❖ Escuchar música apta para cada momento.
 - La música ayuda a mantener la salud cerebral y presenta efectos muy positivos, siempre que se escuche a una intensidad adecuada; mejora el rendimiento cognitivo, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

Beneficios de pensar en positivo

Tener un pensamiento positivo y ver la vida con optimismo puede reportarnos numerosos beneficios.

Estas son algunas de las ventajas que pensar en positivo supone en nuestra vida diaria:

- ❖ Vivir con mayor calidad de vida. Pensar en positivo activa nuestras defensas y hace que estemos más sanos y/o menos propensos a enfermar.
- ❖ Mejora la salud. Las personas positivas gozan de una salud mejor y están más preparadas para combatir las enfermedades.



- ❖ Gestionar el estrés. El pensamiento positivo nos ayuda a controlar los niveles de estrés y en consecuencia a evitar las enfermedades asociadas a éste.
- ❖ Despierta la creatividad. Pensar en positivo amplía nuestras miras para dar rienda suelta a nuestra imaginación.
- ❖ Medicina contra la depresión. El pensamiento positivo nos aleja del pesimismo y la negatividad que solo conlleva desgracias.

¡juntos para mejorar nuestra salud!