

ROSA MARTÍNEZ,
PSICÓLOGA

Actitud positiva y salud mental

La manera más sencilla de definir una actitud positiva es la siguiente: es la forma en que una persona piensa, siente y actúa de manera optimista y constructiva. Una persona con una postura existencial positiva, se caracteriza por buscar siempre el lado bueno de sí mismo y de aquello que le rodea.

Las actitudes positivas ayudan a reducir el estrés y la ansiedad. Frente a situaciones difíciles, mantener un punto de vista optimista, permite gestionar mejor las emociones. Además, estudios demuestran que las personas con pensamientos positivos tienen menos probabilidades de sufrir problemas mentales y son más productivas en aquello que se involucran. Además, fomenta relaciones más saludables y satisfactorias consigo mismo y con los otros. Por tanto, invertir tiempo en impulsar las actitudes y relaciones positivas, contribuye considerablemente en el bienestar emocional y social.

Siempre hay que tener presente que los hechos en sí: son neutros. Son los seres humanos los que les proporcionan el significado. Son las personas quienes eligen en que parte de la realidad ponen su atención o ponen el énfasis. Por ejemplo, supongamos que una persona pierde el trabajo. Aunque sin lugar a dudas hay aspectos negativos asociados con esta experiencia. También existen aspectos positivos en una situación de esa índole (como en todo). La sabiduría está relacionada en encontrar lo bueno o positivo en cada experiencia. En este caso una persona con mentalidad positiva, puede interpretar esta pérdida como una oportunidad para buscar un trabajo que realmente le interese y que sea de su agrado. Lo que tal vez por comodidad, no lo había hecho antes.

Algunas sugerencias para cultivar actitudes positivas son las siguientes:

- Hay que empezar a cambiar la perspectiva sobre la vida. Todo absolutamente todo tiene un lado bueno y uno malo. Por ejemplo: no existe el blanco sin que exista el negro. Estos dos colores son dos caras de la misma moneda. Hay que dejar de buscar solo lo negativo y empezar a apreciar lo positivo. Hay que intentar encontrar los beneficios en todo. Así le resultará más fácil asumir una actitud más favorable frente a la vida

- Preste atención a sus diálogos internos. Así podrá darse cuenta si su mente está centrada en lo negativo o en lo positivo. Si detecta lo negativo, cambie los mensajes que Ud. mismo se manda (muchas veces tienen mayor poder que los externos) los cuales pueden ser no solo negativos. Además, pueden ser completamente irracionales como, por ejemplo. "creo que hoy día me ira mal en todo". Este tipo de mensajes debe cambiarlos, porque no solo le hacen mal. Además, porque es un mensaje ilógico, porque es imposible que tenga la certeza de aquello que está auto-afirmándose.

- Memorice y recuerde listas de palabras positivas. Así estas palabras serán más accesibles en su vida diaria. De esta manera, cuando intente tener una actitud positiva, los pensamientos, recuerdos y emociones favorables puedan surgir con mayor facilidad.

- Por último, hay que tener presente que el entorno juega un papel crucial en la formación de las actitudes. Por ello rodéese de personas optimistas y motivadoras que le ayuden a elevar tu propio estado de ánimo.