



Una actitud positiva

■ **José Alonso Vargas Aguilera**
Profesor Leng. y Ciencia
Prevencionista Área alcohol y drogas
Bachiller en teología

Tener ánimo es fundamental para vivir una vida plena y avanzar en nuestras metas y objetivos. En un mundo lleno de desafíos, mantener una actitud positiva puede ser la clave que nos permita sobreponernos a las adversidades y seguir adelante.

En primer lugar, el ánimo actúa como un motor que impulsa nuestras acciones. Cuando nos sentimos motivados y optimistas, somos más propensos a enfrentar los retos con valentía. Por ejemplo, un estudiante que tiene ánimo ante sus estudios es más propenso a asistir a clases, participar activamente y dedicar tiempo a la preparación de exámenes. Esta actitud proactiva no solo mejora su rendimiento académico, sino que también fomenta un sentido de logro y satisfacción personal.

Además, el ánimo tiene un impacto significativo en nuestra sa-

lud mental y emocional. **Diversos estudios han demostrado que las personas que mantienen una actitud positiva tienden a experimentar niveles más bajos de estrés y ansiedad.** Esto se debe a que el ánimo ayuda a construir resiliencia, permitiéndonos manejar mejor las situaciones difíciles. Por ejemplo, enfrentar una pérdida o un fracaso puede ser menos abrumador cuando se tiene una mentalidad optimista, lo que facilita el proceso de recuperación.

El entorno también juega un papel crucial en la motivación y el ánimo. Un ambiente positivo, ya sea en el hogar, la escuela o el trabajo, fomenta la colaboración y el apoyo mutuo. **Las relaciones interpersonales sólidas, basadas en la empatía y la comprensión, son esenciales para cultivar un estado de ánimo positivo.** Esto se traduce en un círculo virtuoso: a medida que apoyamos a

los demás, también recibimos apoyo, lo que potencia nuestro ánimo colectivo.

Por otro lado, es importante reconocer que la falta de ánimo puede tener consecuencias perjudiciales. La apatía y la desmotivación pueden llevar a la procrastinación, el aislamiento social e incluso a problemas de salud mental más graves. Por lo tanto, es vital que tantos individuos como comunidades trabajen en estrategias para fomentar el ánimo, como establecer metas alcanzables, celebrar los logros y practicar el autocuidado.

En conclusión, tener ánimo es fundamental porque nos permite vivir plenamente y avanzar en la vida. Nos brinda la energía necesaria para enfrentar desafíos, mejorar nuestra salud mental y fomenta relaciones interpersonales positivas. **Y RECUERDE, ES IMPOSIBLE QUE TODOS LOS DIAS ESTÉ NUBLADO, AHÍ VIENE EL SOL.**