

2018, Enero

El poder del pensamiento positivo

Es probable que nuestra especie haya sobrevivido gracias a su capacidad de detectar el peligro. Pero nuestros pensamientos llenos de preocupaciones pueden presentar sus propios peligros: el pensamiento negativo puede afectar negativamente nuestro humor, nuestras acciones e incluso nuestra salud. Los expertos dicen que vale la pena, y es posible, aprender cómo pensar de manera más positiva.



Beneficios de mantener una actitud positiva de acuerdo a las investigaciones:

- Las personas pesimistas tienen casi un 20% más de riesgo de morir en un periodo de 30 años que las personas optimistas
- Las personas que cuentan por qué se sienten agradecidas una vez a la semana tienen mayor ánimo y menos quejas físicas que otros
- Las personas que repitieron de forma obsesiva pensamientos y comportamientos negativos lograron cambiar sus patrones malsanos, y su actividad cerebral cambió de manera efectiva.

Formas de mantenerse positivo:

Promueva el optimismo – Tratar de ser optimista no significa ignorar el lado oscuro de la vida. Significa simplemente enfocarse en lo positivo lo más posible, lo cual se vuelve más fácil con la práctica.

- **Escriba sobre un futuro positivo.** La idea es visualizar la realización de sus metas y sueños.
- **Búsquele el lado positivo a las cosas.** El buscar el lado positivo a una situación negativa podría sonar cursi, pero en realidad es muestra de una gran fortaleza.

Practique la gratitud – El notar y apreciar los elementos positivos de nuestra vida ayuda a subir el ánimo de forma increíble.

- **Mantenga un diario de gratitud.** Escriba cualquier cosa grande o pequeña que le haga sonreír, incluyendo logros increíbles, momentos emotivos y relaciones maravillosas.
- **Comparta sus buenas noticias.** Los estudios de las reacciones de las personas a los desarrollos positivos sugieren que aquellos que le cuentan a un amigo un hecho feliz lo disfrutaban aún más.

Evite pensamientos negativos – Si desea mantenerse positivo, vale la pena deshacerse de los factores pesimistas en su vida. Con la práctica, usted podrá evitar pensamientos preocupantes y quizás incluso hacer que su crítico interno se convierta en un animador estrella.

- **Cambie el mensaje negativo.** Es posible que usted haya estado teniendo ideas negativas en su mente por un largo tiempo. Pero las investigaciones muestran que usted puede aprender a cambiar sus pensamientos y que, con el tiempo, usted realmente puede cambiar su cerebro.
- **Imagínese lo que le diría a un amigo** si se sintiera tan preocupado como lo está usted. Seguramente lo convencería de que espere un poco antes de esperar lo peor.
- **Considere explicaciones alternativas.** Si su jefe no ha respondido a su propuesta, podría ser porque está ocupado y no porque no le gusta.

Modificado de: <http://www.mentalhealthamerica.net/stay-positive>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para más información, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.