

TENDENCIAS

5 Beneficios de pensar en positivo

El Ciudadano · 12 de agosto de 2015





Seguro que conoces a alguien que parece tener siempre **una sonrisa en la cara y una forma positiva de enfrentar los problemas**, incluso que es capaz de hacer chistes en las situaciones más dramáticas.

Para muchas personas esta forma de actuar son todo un misterio. Para otras, **ser optimistas es una forma de vida**.

Para los optimistas, las dificultades son vistas como “experiencias de aprendizaje”.

Incluso en el día más miserable, los optimistas siempre encuentran la promesa de que el mañana será probablemente mejor.

Las personas optimistas siempre **ven el lado positivo de las cosas y experimentan acontecimientos más positivos en su vida**. Además, ese optimismo les permite estar menos estresados y disfrutar de grandes beneficios para su salud psíquica y mental.

Estas afirmaciones nacen de algo más que la experiencia colectiva. Los investigadores han estado estudiando a los optimistas y a los pesimistas durante años, y han encontrado que **una visión del mundo optimista conlleva ciertos beneficios.**

Los optimistas obtienen mayores logros

Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, analizó los estilos explicativos de equipos deportivos y encontró que **los equipos más optimistas crean sinergias más positivas y un mejor desempeño** que los pesimistas.

Otro estudio mostró que **los nadadores pesimistas** a los que se les hizo creer que habían hecho peor marca de la que realmente habían hecho, eran **propensos a mostrar bajo rendimiento en el futuro.** Sin embargo, los nadadores optimistas no mostraron esta vulnerabilidad.

Este tipo de investigaciones ha llevado a algunas empresas a replantear su manera de contratar a los optimistas; una práctica que, por otra parte, parece estar dando sus frutos.

Los optimistas gozan de mejor salud física y emocional

Las investigaciones constatan que **los optimistas tienen mejor salud en su vida.**

En un estudio realizado con 99 estudiantes de la Universidad de Harvard, los que eran optimistas a los 25 años gozaron de mejor salud entre los 45 y los 60 años, que los que eran pesimistas.

Otros estudios han relacionado **un estilo explicativo pesimista con tasas más altas de enfermedades infecciosas, mala salud y la mortalidad prematura.**

En cuanto a la salud emocional, en un estudio realizado con pacientes con depresión clínica, se descubrió que tras 12 semanas de terapia cognitiva (que implica el replanteamiento de los procesos de pensamiento de una persona), funcionaron mejor que las drogas, ya que los cambios fueron más duraderos.

Además, los pacientes que obtuvieron formación relacionada con el optimismo tenían la capacidad de manejar contratiempos futuros de forma más efectiva.

Los optimistas son más persistentes y longevos

Los optimistas no se rinden tan fácilmente como los pesimistas, lo que les hace más propensos a alcanzar el éxito. Fíjate por ejemplo en el caso del empresario Donald Trump, que se arruinó varias veces, pero fue capaz de persistir y convertir sus fracasos en éxitos.

En un estudio retrospectivo de 34 jugadores sanos de béisbol del Salón de la Fama estadounidense que jugaron entre 1900 y 1950, se observó que **los optimistas**

vivieron significativamente más tiempo.

Otros estudios han demostrado que pacientes con cáncer de mama optimistas tuvieron mejores resultados de salud, que las pacientes pesimistas y desesperanzadas.

Los optimistas están menos estresados

Los optimistas también tienden a experimentar menos estrés que los pesimistas o los realistas. Esto se debe a que creen en sí mismos y en sus capacidades, que esperan que sucedan cosas buenas.

Ellos **ven los acontecimientos negativos como contratiempos menores** que hay que superar con facilidad.

Los optimistas ven los acontecimientos positivos como evidencia de que otras cosas buenas están por venir. Además, **no solo creen en sí mismos, sino que también toman más riesgos y crean acontecimientos más positivos en sus vidas.**

Las investigaciones muestran que **los optimistas son más proactivos con el manejo del estrés**, favoreciendo los enfoques que reducen o eliminan los factores estresantes y sus consecuencias emocionales. Al trabajar más duro en el manejo del estrés, los optimistas están menos estresados.

Fuente: [La mente es maravillosa](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)