

Es posible entrenar a tu cerebro para ser más optimista



El optimismo puede ser una cosa difícil de navegar. Por un lado, intentar forzarlo puede ser contraproducente de maneras dañinas, y demasiado pensamiento positivo puede conducir a expectativas poco realistas, preparándote para una decepción gigante. Pero en maneras moderadas es mucho mejor ser una

persona optimista a una persona negativa, científicos aseguran que los beneficios del optimismo son múltiples.

Ser positivo se ha relacionado con una mejor salud, mayor resiliencia y menor estrés.

Sin embargo, la mayoría de nosotros tendemos a lo negativo la mayoría del tiempo, hay algo en el humano que nos hace ser muy pesimistas sin querer serlo en realidad. Un estudio publicado en Revista de Psicología Positiva y en Scientific American, afirma que el optimismo es una habilidad que se puede enseñar.

Los autores analizaron 29 estudios diferentes sobre intervenciones de optimismo, abarcando un total de más de 3,300 participantes. En términos generales, los participantes

en esos estudios pasaron por algún tipo de intervención, como por ejemplo meditación, entrenamiento de atención plena, manejo del estrés y la terapia cognitivo-conductual, mostrando un aumento significativo en sus niveles de optimismo y felicidad. Una de las técnicas más eficaces fue algo llamado el mejor ejercicio de auto posible, que pide a la gente a imaginar una versión exitosa, feliz futuro de sí mismos.

Pero ojo las intervenciones realizadas completamente en línea fueron menos exitosas que aquellas que incluían algún componente de persona a persona. Es alentador saber que no todo está perdido y que existen diferentes métodos que te ayudarán a mejorar tu estado de ánimo.

Fuente: muyinteresante.