



Consejos para vivir con optimismo y buen humor (Parte I)

Boletín Informativo

Setiembre del 2011 Edición: No. 9

MARSH

te Informa

El estrés ha sido una palabra frecuente en el vocabulario de las personas, citada como la causa principal de problemas físicos y emocionales en la familia y en el trabajo. De

note también la cantidad de tiempo en el que se siente relajado y más relajado. Si usted nota que la mayor parte de su tiempo se encuentra atendiendo las situaciones que

irritabilidad, ya que este ejercicio permite una rápida recuperación de las interrupciones y los contratiempos de la vida.



¿No sería una buena idea establecer entre sus metas vivir con más humor y menos pesimismo?

hecho, es un gran reto que el hombre posmoderno afronte de manera positiva la adversidad, las presiones y las demandas del medio ambiente mundial, y un bombardeo de información de donde usted vive.

Desde el punto de vista fisiológico, la mera actitud de dar una sonrisa o una risa que proporciona una inmediata relajación se extiende a todo el cuerpo, promoviendo una sensación de bienestar físico, mental y emocional.

Desde un punto de vista del comportamiento, la persona de buen carácter puede manejar los desacuerdos y los problemas de la vida cotidiana sin demasiado estrés. Por lo tanto, puede ser más relajado, creativo y con tendencia a considerar las situaciones adversas con más optimismo. Por lo tanto, influye positivamente en sus relaciones.

De esta manera, ¿no sería una buena idea establecer entre sus metas vivir con más humor y menos pesimismo? Un buen ejercicio es aprender a conocerse: observe los hechos o situaciones que causan malestar y trate de medir el tiempo que ha estado involucrado en ellos. Por otro lado,

generan estrés, puede ser el momento adecuado para cambiar algunas cosas en su vida. Eche un vistazo a algunos consejos valiosos y trate de identificar aquellos que pueden ayudar más.

- 1) Reserve espacios sin problemas, citas, horarios y funciones. Tenga su momento de libertad haciendo sólo lo que le da placer, porque es esencial para su salud física y mental
- 2) Tenga sentido común y aprenda a aceptar lo que no puede cambiar.
- 3) Contrólese. Evite argumentos exaltados cada vez que alguien lo contradice. Mantenga la cabeza fría y mantenga sus batallas en los asuntos realmente importantes. No entre en discusiones que no conducen a nada.
- 4) Busque experiencias positivas. Vaya al teatro, lea un libro, escuche música, vea una buena película, dese un paseo tranquilo y agradable por lugares calmados y agradables, disfrute de la naturaleza, vuelva a rescatar el equilibrio y el bienestar.
- 5) Desarrolle la capacidad de deshacerse de la ansiedad, la tristeza o la

- 6) Planee eliminar las fuentes de estrés que están bajo su control y este de buen humor. Por ejemplo, trate de salir de casa temprano para escapar del tráfico.
- 7) Duerma bien - la falta de sueño está relacionada con aumento de la irritabilidad. Además, puede causar otros problemas como la hipertensión.
- 8) Haga una lista las cosas que le gusta hacer y un plan para ponerlas en práctica.
- 9) Cree un escenario de tranquilidad y optimismo para escapar de una situación difícil.
- 10) Practique alguna actividad física. El ejercicio estimula la liberación de endorfinas, un tipo de neurotransmisor asociado con el bienestar.

Por **Thiago Pavin**

Psicólogo de la Administración de Servicios Sanitarios de Fleury.