

Psico



LA RISA ES SALUD

LOS OPTIMISTAS VIVEN MÁS AÑOS

Está demostrado y estudios científicos lo avalan: la risa disminuye el estrés, fortalece el sistema inmune, reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares, aumenta los niveles de colesterol bueno y quema calorías. Si lo practicas a diario vivirás más y mejor, y los que te rodean te lo agradecerán.

SABÍAS QUE...

• **UNA ACTITUD POSITIVA** ante la vida aumenta tu capacidad de esfuerzo para conseguir logros. Ganarás paciencia y mejorarás tu rendimiento.

LA risa es la mejor medicina: en las últimas décadas han proliferado terapias relacionadas con esto, y actualmente puede decirse que hay indicios positivos. Está claro que a corto plazo existen beneficios psicofísicos de la risa como aumentar la oxigenación, mejorar la tensión arterial, segregar las hormonas de la felicidad (serotonina, dopamina, adrenalina, endorfinas), reducir las

hormonas del estrés y activar el sistema inmune. Aún así se requiere una mayor investigación y saber cómo afecta a largo plazo este tipo de terapias..

¡DEMOSTRADO!

El psicólogo Martin Seligman, fue uno de los principales impulsores en el estudio del optimismo. Para este psicólogo, el objetivo es mejorar la calidad de la vida y prevenir la aparición de tras-

LA RISA MEJORA LA ACTIVIDAD PULMONAR, OXIGENA EL ORGANISMO Y ALARGA LA VIDA DE LAS CÉLULAS DEL CEREBRO

tornos mentales y patologías físicas. Gracias a sus trabajos se comenzó a dar importancia a términos como el optimismo, las emociones positivas, el sentido del humor; la creatividad, *flow* (fluir), resiliencia, etc... Las personas optimistas, se aceptan tal y como son, con sus fortalezas y limitaciones, tienen y mantienen relaciones positivas con los demás, controlan el ambiente donde se mueven para cubrir sus necesidades y deseos, su autonomía y libertad personal son un motor esencial para ellos, tienen un propósito de vida que se esfuerzan en cumplir y están interesados en aprender cosas nuevas y desarrollar sus capacidades. Además los optimistas...

✓ **Buscan y atienden a emociones positivas.** Son empáticos, ilusionantes, contagian felicidad.

✓ **Utilizan expresiones positivas.** hablan de deseos y preferencias, son realistas y asumen cada situación por dura que sea, pero no pierden la capacidad de soñar.

✓ **Tienen mejor salud física y mental.** Viven más años porque sus órganos están estimulados, especialmente el cerebro. Y son más resistentes a las enfermedades.

✓ **Resuelven mejor los problemas.** No se asustan, son resolutivos, prácticos y miran hacia adelante.

✓ **No son quejicas.** La queja constante te bloquea y no te permite ver el lado bueno de las cosas, que siempre existe.

15 trucos para ganar bienestar

Elevar la salud mental y física no consiste solo en llevar un estilo de vida sano. Una actitud optimista y relajada también ayuda.

- * Practica ejercicio físico al aire libre.
- * No cometas excesos en tu dieta.
- * Descansa adecuadamente, con horarios regulares y pautados a diario.
- * Vive con menos. Pregúntate verdaderamente qué necesitas y qué no.
- * Cuida y mimas tus relaciones personales.
- * Sé coherente y honesto siempre.
- * Acepta lo que no puedas cambiar de ti.
- * Lucha por cambiar lo que no te guste.
- * Vive al día sin agobiarte por el futuro.
- * Disfruta de las pequeñas alegrías.
- * No seas rencoroso y olvida.
- * No te compares con el resto.
- * Disfruta de la naturaleza.
- * Sé agradecido.
- * Habla bien de los demás.

Los optimistas son más rápidos y eficaces tomando decisiones



«PODEMOS APRENDER A VER LAS COSAS DE OTRA MANERA»

SAMUEL FERNÁNDEZ,
PSICÓLOGO. @SFDEZCINTECO
WWW.CINTECO.COM

«En terapia trabajamos para que los pacientes aprendan a manejar los problemas venideros. Estos cambios se refieren a la forma de atender, percibir e interpretar la realidad. Hay que aprender a generar mayores expectativas de éxito. Y hacer actividades saludables (ejercicio físico, llevar una dieta adecuada, dormir bien...), pueden ayudar a lograrlo por sorprendente que parezca. Merece la pena trabajar el optimismo: ser feliz no es tener más sino valorar lo que tenemos y adoptar comportamientos que nos hagan disfrutar de la vida.»