



Ejercicio de autocuidado: Pensar positivo y alimentar la esperanza

Las personas optimistas y con esperanza creen que las cosas buenas pueden ocurrir y ocurrirán. Tienden a pensar de forma más positiva y a fijarse objetivos. Y tienen más confianza en que pueden superar y superarán los momentos y situaciones difíciles.



Los estudios demuestran que tienen razón.^{1,2,3}

Aunque es natural sentirse deprimido a veces, las personas que suelen pensar de forma más positiva tienden a vivir más sanas, por más tiempo y con mayor calidad de vida. También suelen presentar índices más bajos de depresión, angustia y dolor. Y si tienen una enfermedad, es más probable que la controlen. Los investigadores creen que esto es porque las personas que piensan más positivamente se sienten más optimistas, lo que a su vez les ayuda a sentirse menos estresadas. También tienden a cuidarse más y a llevar estilos de vida más saludables.

Para alimentar tu pensamiento positivo y tu esperanza, utiliza esta hoja de ejercicios para recordar lo bueno que hay en tu vida y en ti mismo.

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 Esto me hace reír:
_____ | 6 Si necesito ayuda, puedo:
_____ |
| 2 Esto me ayuda a relajarme:
_____ | 7 Me siento bien cuando:
_____ |
| 3 Mis fortalezas son:
_____ | 8 Estoy agradecido por:
_____ |
| 4 Alcancé esta meta:
_____ | 9 Espero con ansias:
_____ |
| 5 Superé este momento difícil:
_____ | 10 Un buen recuerdo es:
_____ |

Vuelve a tus respuestas y a esta hoja de ejercicios siempre que necesites un empujón.

Notas adicionales:

Referencias:

Harvard Health Publishing. Hope: Why it matters. health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience. Consultado el 23 de junio de 2023.

Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950. Consultado el 23 de junio de 2023.

National Library of Medicine. Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/. Consultado el 23 de junio de 2023.

Extern. Why is hope important? extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life. Consultado el 23 de junio de 2023.