

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 fijarse objetivos. También sienten 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 se debe a que las personas que piensan de forma más positiva se sienten más optimistas, lo que a su vez les ayuda a sentirse menos estresadas. También tienden a cuidarse más y llevar estilos de vida más saludables.

Para alimentar su pensamiento positivo y su esperanza, utilice esta hoja de ejercicios para recordar lo bueno que hay en su vida y en usted mismo.

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

Vuelva a sus respuestas y a esta hoja de ejercicios siempre que necesite apoyo.

