

El vaso medio lleno o medio vacío

Ver el vaso medio lleno o medio vacío puede determinar cómo nos afrontamos a los diferentes problemas que se nos presentan en nuestro día a día. A pesar de que no podemos cambiar si algo ha sido blanco o negro, ni modificar la situación del exterior solo con el pensamiento, lo que sí podemos hacer es evaluar el desafío, para así, elegir la manera más adecuada en la cual se va a afrontar la situación.

Así que, ¿podemos ver el vaso medio lleno la mayoría de las veces?

¡CORRECTO! Lo mejor es practicar y aplicar el optimismo realista.

Esta forma de pensar se puede entrenar y adoptar, siempre y cuando, esté acompañada de dosis de realidad y responsabilidad. Aquí es donde la psicología positiva entra en juego.

La psicología positiva se fundamenta en el estudio de las experiencias y los rasgos positivos de las personas, en lugar

de focalizarse en las patologías y conductas negativas. De ahí que sea una buena opción para adoptarla como perspectiva.

Estamos tan acostumbrados a las malas noticias que las gafas con las que miramos el mundo tienen esta tendencia a oscurecer lo que se ve. Ahora bien, si queremos cambiar la manera en la que evaluamos nuestro alrededor y, también, cambiar este chip mental de negativo a positivo, tenemos que poner en práctica nuestra gestión emocional día con día. Siempre podemos sacar un aprendizaje de lo ocurrido, intentar ver la situación de otra forma o buscar alternativas.

La psicología positiva nos enseña a relativizar los problemas que nos ocurren y a centrarnos en aquello que está en nuestra mano cambiar. Además, favorece el desarrollo de la autoconfianza y la valoración de uno mismo. Lo importante es no dejarse llevar hacia los extremos, ni todo es tan malo, ni tampoco tan bueno.

Sin embargo, la psicología positiva no hace milagros: para conseguir resultados, será necesario realizar un **esfuerzo constante**.

A finales de 1990, Martin Seligman, crea la psicología positiva. Este psicólogo estudió cuáles eran las características y habilidades de las personas felices y de qué manera se pueden desarrollar para sobrellevar mejor los problemas y aumentar el bienestar.

De esta manera la felicidad, la esperanza, la resiliencia y el optimismo se empezaron a investigar como elementos que ayudan a mejorar el estado de ánimo y el impacto que tienen en la salud integral. De aquí nace el modelo PERMA el cual explica los componentes básicos del bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de vida y capacidad de logro.

Así que, ¿cómo ver el vaso medio lleno y ser optimista realista?

Establece tu intención

Al levantarte y antes de salir de tu cama, tómate un minuto para pensar en cómo quieres afrontar tu día. Recuerda que la actitud con la que afrontamos las situaciones puede mejorar o empeorar lo que se está viviendo.



Sal de tu zona de confort

En muchas ocasiones, donde los pesimistas ven problemas, los optimistas encuentran sus oportunidades. Si cambias tu forma de ver los problemas, esto hará que cambies tu forma de actuar y accedas a oportunidades que antes quizás no veías.

¡Rétate!

Evita rodearte de personas que intoxican

Tanto el optimismo como el pesimismo es contagioso. Intenta rodearte de personas que te llena de energía con su positividad, que te extiendan apoyo de una manera sincera y, sobre todo, que te impulsen a romper las barreras y luchar por lo que quieres.

Visualízate como un optimista

Los científicos han demostrado que la mente es nuestra herramienta más poderosa para lograr lo que uno se propone. Cuando visualizas lo que deseas alcanzar, el chip interno cambia generando una ola positiva en tus pensamientos, estado emocional, lenguaje verbal y no verbal.

Injecta en tu vida más sentido del humor

El sentido del humor es un pase directo hacia el optimismo. Por este motivo, puedes ayudarte intentando practicar más el humor en tu día a día. Intenta darle un toque humorístico a todo lo malo que te puede pasar.

La actitud con la que partimos es muy importante para afrontar los retos de la vida. Así que, ¿ves el vaso medio lleno o medio vacío?

Bibliografía

- Sparks, D (2019). Mayo Mindfulness: Is your glass half-empty or half-full? Mayo Clinic. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-is-your-glass-half-empty-or-half-full/>
- Warren, M (2012). See The Glass Half Full Or Empty? Why Optimists Are Happier, Healthier & Wealthier! Forbes. <https://www.forbes.com/sites/margiewarrell/2012/09/19/see-the-glass-half-empty-or-full-7-keys-for-optimism-in-tough-times/>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT