

Consejo de salud: El Poder del Optimismo

¿Qué es el Optimismo?

Según la definición del Diccionario de la Real Academia Española, el optimismo es: “La propensión (o la tendencia) a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable (o positivo)”. El optimismo se compone de tres partes: los pensamientos positivos, las emociones positivas y los comportamientos positivos.

El pensamiento positivo no significa dejar de lado las situaciones menos agradables de la vida. Solo significa hacerle frente a lo desagradable con una actitud más productiva. Usted cree que va a ocurrir lo mejor, no lo peor.¹ A menudo, el pensamiento positivo comienza con un diálogo interno positivo.

Entre las formas más comunes de diálogo interno negativo se incluyen:¹

- **Filtrar:** Exagerar los aspectos negativos de una situación y filtrar todos los positivos, dejándolos de lado
- **Personalizar:** Cuando ocurre algo malo, echarse automáticamente la culpa
- **Dramatizar:** Automáticamente esperar lo peor
- **Polarizar:** Las cosas se ven solo como buenas o malas

Estos pensamientos negativos pueden ser perjudiciales para la salud mental. En lugar de ver las situaciones bajo una óptica pesimista, intente modificar su perspectiva.

Según Mayo Clinic, pensar en positivo puede resultar en:¹

- Un aumento de la esperanza de vida
- Tasas más bajas de depresión
- Niveles más bajos de estrés
- Mayor resistencia a los resfríos
- Mejor bienestar psicológico y físico, y mejores habilidades para afrontar las dificultades y los momentos de estrés

continúa



Ténganse paciencia – convertir los pensamientos negativos en positivos requiere tiempo y práctica.

Estos son algunos ejemplos de diálogo interno negativo y formas de poner en práctica los pensamientos positivos:¹

Diálogo interno negativo	Pensamientos positivos
Es un cambio demasiado radical.	Vamos a arriesgarnos.
No voy a mejorar en esto.	Lo voy a intentar otra vez.
Nunca lo he hecho antes.	Es una oportunidad para aprender algo nuevo.
Es demasiado complicado.	Lo abordaré desde un ángulo diferente.
Nadie se molesta en comunicarse conmigo.	Quizás pueda abrir los canales de comunicación.

Consejos para pensar y comportarse de una manera más positiva y optimista:¹

- Sonría/esté abierto al humor
- Identifique las áreas que debe cambiar
- Siga un estilo de vida saludable
- Rodéese de personas optimistas
- Compruebe lo que está pensando

Ninguna razón es demasiado insignificante para buscar ayuda. Las razones por las que puede considerar buscar apoyo profesional para pensar en positivo incluyen:²

- Enfermedad mental personal o familiar que se puede diagnosticar
- Consumo de alcohol o drogas para sentirse mejor
- Sentirse triste, ansioso, insensible
- Conflictos en las relaciones
- Atravesar los cambios de la vida: parto, divorcio, muerte, trabajo, transición académica



Fuentes:

1. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/positive-thinking/art-20043950>. 2023. Consultado en julio de 2025.

2. SAMHSA. <https://www.samhsa.gov/mental-health>. 2024. Consultado en julio de 2025.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad. Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.