

Refresque su Mente.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

La vida moderna exige de las personas que seamos trabajadoras, eficientes, capaces, y que tengamos un rendimiento alto en la mayor parte de nuestras actividades. Nada peor para la salud mental y física que se nos ponga semejante carga encima. La mayor parte de nosotros suele pasar una gran cantidad de tiempo pensando en cuentas, problemas con la familia, con el patrón, en que el trabajo no gusta, etc.

Las consecuencias de estar concentrado en lo negativo son fáciles de ver, problemas emocionales, irritabilidad, depresión, deterioro en relaciones interpersonales, familiares, pérdida del apetito, gastritis, contracciones lumbares, úlceras, pensamiento negativista y catastrófico, apatía y desgano por la vida.

Si este es tan sólo un breve repaso de lo negativo de pensar en que falta aún más por hacer, parece sensato sospechar entonces que resulta mejor y más fácil, pensar en lo positivo. De hecho así es. Lo que ocurre es que cada vez más se olvida cómo hacerlo.

El procedimiento es sencillo, consiste en concentrarse en lo favorable de una situación no importa lo negativa o difícil que ésta sea. Es el viejo cuento del vaso “medio lleno o medio vacío”. Lo importante es que está medio lleno. Esta habilidad requiere ejercicio, pues por lo común se nos ha enseñado a encontrar lo negativo de las cosas. Lo único que hay que hacer es concentrarse y focalizarse en lo verdaderamente favorable.

Reír es una sana costumbre que se ha dejado de lado. Ubicar espacios durante el día y noche para reírse de manera diaria es una opción altamente económica ¿cuánto puede costar una carcajada?. Basta con contactar a una amistad con excelente humor y hablar con ella durante un rato, o sintonizar la televisión en las comedias y no en las matanzas.

El cerebro posee la capacidad de producir hormonas para cada una de las emociones. Cuando uno se concentra en una sola de ellas, como el enojo o la tristeza, éstas hormonas se provocan de manera preferente, por encima de las otras emociones por acción automática. Refrescar la mente sería conveniente no de vez en cuando, es una obligación diaria, pues mejora el humor y aumenta la calidad de vida personal y de todas las personas que le rodean.