

Ensayo referente a psicología positiva y optimismo:

A consideración creo que es un elemento indispensable no solo para tener una mente positiva, sino que también lo es para la vida ya que este es saludable, porque investigando un poco más del tema los investigadores han invertido mucho tiempo estudiando a las personas que tienen una actitud positiva, y descubrieron que tener una actitud positiva era muy saludable, pero no solo eso, de la misma manera se puede ser feliz, tener éxito etc.

Anteriormente había leído que el optimismo puede ayudar a las personas de la depresión, aún a aquellas que corren un mayor riesgo de padecerla o sufrirla. De cierto modo me atrevo a decir que el optimismo permite que seamos resistentes al estrés y patrones que puedan alterar nuestras emociones o conductas, de la misma manera dentro de las investigaciones que se han realizado del tema se ha demostrado que la gente que es optimista vive más años. Puedo considerar que tenemos el otro lado del optimismo, puedo denominarle el PESIMISMO donde este hace referencia a actitudes mentales, la manera de pensar y ver las cosas, las cuales no llevan a nada POSITIVO a nuestra vida, por lo general este tipo de personas se reconocen debido a que tienden a esperar a que las cosas no salgan tan bien o se concentran en lo que no salió bien y esto puede perjudicar el día a día que tenemos. Por otro lado cabe decir que no se es siempre optimista o pesimista pero la mayoría de las personas tiende a ser de una manera o de otra. De cierto modo puedo decir que si eres pesimista esto no quiere decir que siempre serás así, todos podemos ser del todo optimista y esto depende de las modificaciones que hagamos con respecto a la manera en la que veamos las cosas.

Tomando en cuenta el material subido en el class podemos aplicar el principio 90-10, donde el 10 % está relacionado a algo que pasa y el restante 90% está determinado por la forma en que reaccionas a eso que pasa, al tener un control sobre las situaciones que pasamos y al momento de reaccionar esta pueden ocasionar un conjunto de patrones que afecten a nuestro estado de animo a nuestra actitud, e inclusive ocasionar estrés, por lo que debemos saber cómo reaccionar ante las situaciones que pasa, sabiendo o teniendo control sobre el manejo de las situaciones evitaremos patrones malos en nuestra actitud, pensamiento, no liberaremos del estrés y optaremos por una actitud positiva, al tener esto constantemente podremos llegar a un buen grado de optimismo, el punto es saber manejar nuestras actitudes, nuestras reacciones día a día para poder tener actitudes positivas como se mencionaba anteriormente y esto podemos anexarle que nos llevara a ser optimistas y tener una mente positiva y más tranquila aplicando el principio 90 – 10.