

¿PUEDO HACER QUE MI MENTE SEA MÁS OPTIMISTA?

Podríamos describir nuestro cerebro como un complejo entramado de cientos de miles de neuronas que a su vez cuentan con miles de conexiones sinápticas distribuidas en dos hemisferios. También podríamos decir que es el centro de nuestro sistema nervioso. Pero vamos a fijarnos en otra característica y es su capacidad de adaptación. Tal y como advirtió Ramón y Cajal, nuestro cerebro no es una estructura que invariable. Nuestras neuronas reaccionan y evolucionan en función de los estímulos ambientales, emocionales... Es decir, el cerebro tiene plasticidad.



Así lo demuestra el famoso experimento llevado a cabo con taxistas londinenses. Estos conductores deben memorizar miles de calles y lugares de interés de la ciudad para obtener el permiso. Según estudió la neuro-científica Eleanor Maguire tras examinar a miles de ellos durante cuatro años de aprendizaje y preparación, los aspirantes que superaban la prueba tenían un hipocampo posterior significativamente mayor. A través del ejercicio de la mente, la plasticidad cerebral reconoce la capacidad de modificación del sistema nervioso.

CLAVES PARA CONSEGUIR SER MÁS OPTIMISTA

Carlos Hernández, profesor de la Universidad Carlos III, define el optimismo como “una actitud del ser humano relacionada con el hecho de pensar que las cosas que pasan pueden ser positivas y, que, en cualquier momento todo puede cambiar a mejor”. En su libro Optimismo para torpes considera, además, que si pensamos con ilusión en el futuro empezaremos a vivir emociones positivas. Si tratamos de pensar de forma positiva el cerebro puede sobreponerse a nuestra personalidad y establecer rutinas que nos acerquen al optimismo.

Para conseguir ese incremento de optimismo, hay una serie de pautas que es aconsejable seguir:



Objetivos SMART:

Establecer metas que se puedan alcanzar y ser realistas con nuestras posibilidades, fortalece el optimismo. El acrónimo SMART resume muy bien las características de una buena meta:

- **Specific:** Específico
- **Mensurable:** Medible
- **Achievable:** Alcanzable
- **Relevant:** Relevante
- **Timely:** Temporal



- ✓ **Visualizar:**
Si tienes que proponerte un objetivo, trata de visualizar que lo consigues y cómo lo haces.
- ✓ **Meditar:**
Practicar meditación es un ejercicio sano para el cerebro y beneficioso según innumerables investigaciones. Nos ayuda a rebajar el estrés, a no perder el control y a pensar con claridad en situaciones extremas.
- ✓ **Ejercitarse:**
La actividad física tienen efectos positivos sobre el cuerpo pero además nos ayuda a mantener el equilibrio entre lo físico y lo mental-emocional.
- ✓ **Entorno positivo:**
El contexto nos influye, por eso lo óptimo es evitar aquellos entornos más tóxicos que afectan a nuestro comportamiento.

Es cierto que estamos condicionados por los rasgos de nuestra personalidad y los aspectos del entorno que nos rodea, pero si aplicas estos consejos, empezarás a percibir la realidad de una manera más optimista y notarás que tomas las riendas de tu vida.