

Cómo convertir un pensamiento negativo en uno positivo (aunque todo siga yendo fatal)

Si la realidad no cambia, engañe a su cerebro. Hay trucos con fundamento que además mejoran la salud

ALEJANDRO TOVAR

26 ABR 2017 - 10:00 CEST

Qué mal empieza el día. No es que se haya levantado con mal pie, es que directamente se ha caído de la cama por el lado izquierdo. Ayer se desveló pensando en la última “charla orientativa” del jefe, y para colmo, la vecina de arriba ha vuelto a despertarle a las 7 de la mañana con sus tacones. Así que arranca otra jornada en la que su ira va a asomar a cada instante. ¿La solución? Rezar para que las horas pasen rápido y volver a casa.

Aunque tal vez esta no sea la única vía para escapar de los malos pensamientos. Así lo afirma **Barbara Fredrickson**, psicóloga de la **Universidad de Carolina del Norte (EE UU)**, que ha demostrado cómo una actitud optimista frente a la vida puede ayudar al cerebro a pelear

contra las emociones negativas. La investigadora ha constatado que, mediante determinados ejercicios, el cuerpo puede ser entrenado para promover respuestas positivas y multiplicarlas, logrando así generar un amortiguador natural contra el estrés y la depresión.

“Sí, pero mi vecina va a seguir despertándome cada mañana con su ‘clac, clac, clac’ incesante”, pensará. Las teorías de Fredrickson no prometen hacer desaparecer los sentimientos negativos, ni tampoco obviarlos o silenciarlos: lo que ella propone es detectar los generadores de sensaciones positivas, por intrascendentes que parezcan, y explotarlos para inclinar la balanza a su favor. Claro que la vecina seguirá siendo increíblemente escandalosa, y que la preocupación por un familiar enfermo se mantendrá presente en el pensamiento, junto a la mala relación con el jefe o las disputas con la pareja. Pero aprovechar las opciones de experimentar sensaciones positivas durante el día reforzará, según Fredrickson, la predisposición a ser personas más resistentes y saludables.

"Somos reactores químicos con patas"

“Debemos tomar conciencia de que el cerebro produce una plétora de moléculas que transmiten información, que todos somos reactores químicos con patas, y que las respuestas de nuestro cuerpo serán las que finalmente se traduzcan en sentimientos”, afirma Ramón Macías, doctor en Química de la Universidad de Zaragoza. Y en esa senda caminan las investigaciones de Fredrickson: su equipo de expertos trabajó con voluntarios que, durante seis semanas, entrenaron a sus

cerebros a través de la meditación. Terminado el experimento, todos ellos aseguraron sentirse más felices y, además, las pruebas médicas constataron que su frecuencia cardiaca se alteró, comenzando a controlar mejor los niveles de glucosa y otros indicadores.

La pregunta es cómo alcanzar ese estado que ayude a amortiguar las emociones negativas y reforzar la salud. “Con una actitud positiva, resulta más fácil asumir los retos que se nos presentan. Nos hace más tolerantes y abiertos, y nos adaptamos mejor a los cambios, enriqueciéndonos como personas”, explica **Teresa Baró**, experta en habilidades sociales y en comunicación no verbal.

Fredrickson formula un código buenas prácticas para lograr el objetivo. Subraya que es importante establecer metas alcanzables para evitar la frustración y el estrés derivados. También apuesta por mantener la formación constante, sumando nuevos conocimientos (como idiomas o deportes) para conseguir una mayor cota de confianza en uno mismo. Por otro lado, aconseja aceptarse tal y como se es, asumiendo los defectos, apreciar todo lo que nos rodea, desarrollar y reforzar las relaciones personales, tratando de hacer cosas buenas por los demás. Por último, recomienda **practicar la resiliencia**, utilizando las experiencias negativas como aprendizaje y absorbiendo el estrés y el fracaso como motores de cambio, no como pozos sin fondo en los que regodearse.

Apostemos todo al presente

El psicólogo y experto en crecimiento personal **Raúl Padilla** apuesta por **practicar el aquí y ahora**: “Vivir hoy, guardando conciencia plena de lo que sucede y sin anticipar ni recordar, es una buena forma de reducir dos fuentes de pensamientos negativos: la depresión por lo que fue y la ansiedad de lo que está por venir”. Porque, obviamente, las experiencias negativas conllevan emociones negativas pero, como afirma el experto, “**recordar algo del pasado teñido de color oscuro o elucubrar sobre todo lo malo que puede suceder solo nos hace perder el maravilloso regalo del presente**”.

Pero existen más fórmulas: “Desde el punto de vista de la reactividad del organismo, podemos entender que determinadas acciones diarias como sonreír, **practicar la meditación** o algún deporte, nos ayuda a mantener actitudes positivas”, repasa el doctor en Química Ramón Macías, y añade: “Cada acción significa un estímulo que llega al cerebro, y produce una cascada de reacciones moleculares que se traducen en una emoción”. Y la lista sigue. Teresa Baró habla de “controlar el lenguaje corporal para que exprese emociones positivas, como **caminar erguido**, porque esta técnica influye en nosotros mismos y en los demás, convirtiéndonos en creadores de lo que nos sucede”.

Así que es posible convertir las emociones negativas en positivas, o al menos, se puede aprender a capear mejor las primeras. “**Cuando una serie de conexiones se repiten muchas veces, se produce un circuito estable, y cuando este se potencia, se convierte en un procedimiento**

habitual del cerebro”, comenta Raúl Padilla: “Cada uno de nosotros está creando su propia realidad continuamente, dotando de sentido lo que nos rodea, y todos tenemos una tendencia determinada a responder a las circunstancias externas de una forma más o menos positiva o negativa”.