

# CÓMO SEGUIR SIENDO OPTIMISTA CUANDO TODO PARECE ESTAR MAL, POR KRISTIN WONG

Con el interminable flujo de noticias negativas que llevan al límite nuestra salud mental, parece imposible hablar de optimismo en este momento.

Tal vez te preocupa perder tu trabajo, tu casa o un ser querido. Tal vez ya te ocurrió. Tal vez te sientas indefenso o agobiado. Sin embargo, en el fondo, el optimismo no requiere que escondas esos sentimientos de ansiedad y negativos.

El optimismo simplemente es tener esperanza en el futuro, incluso cuando el presente parezca totalmente negativo. Cognitivamente, esto es un desafío, porque requiere que reconozcas tus emociones positivas y negativas a la vez, y que permitas que coexistan.

Es decir, debemos estar aún más atentos a nuestro estado emocional. Cuando hacemos eso, somos capaces de superar con mayor rapidez nuestro estrés, incomodidad o dolor.

Es por eso que se hace vital que expresemos nuestro sentir a nuestro entorno, que nos demos espacios de autocuidado y reflexión, y sobre todo que aumentemos nuestro diálogo interno; escucharnos y seguir nuestras necesidades se hace vital para que podamos reconocer nuestra fuerza y para encontrar nuevas herramientas que nos ayuden a calmar nuestra ansiedad o miedo.

En el fondo, el optimismo consiste en darse permiso de tener esperanza, incluso si te sientes extremadamente ansioso, infeliz o temeroso. No se trata de ignorar tus sentimientos negativos sobre la crisis, sino de encontrar una manera de evitar que te abrumen.



Ver artículo completo:

<https://es-us.noticias.yahoo.com/seguir-optimista-mal-214037470.html>