



CLAVES PARA ACOGER EL ENVEJECIMIENTO

Actitud positiva

La conexión entre la mente y el cuerpo es fuerte, por lo que una actitud positiva general, incluyendo una perspectiva optimista de la vida, puede afectar la felicidad, la salud y el bienestar en general. De manera similar a las buenas prácticas de salud, como comer bien y hacer mucho ejercicio, una actitud positiva debe ser un hábito que comienza temprano en la vida.

Una actitud positiva puede afectar la salud mental y el funcionamiento físico, incluida la capacidad de combatir enfermedades e infecciones. La actitud también puede afectar las relaciones, las redes sociales, y ayudar a que el éxito en la vida sea más probable. El resultado final: ser más positivo a lo largo de la vida provoca menos estrés y permite a las personas vivir vidas más saludables y felices.

La actitud afecta:

- Cuán exitoso eres en el logro de tus metas académicas, laborales y personales;
- Cómo te sientes y te ves mental y físicamente; y
- Lo que haces y dices.

¿Tienes una actitud positiva?

- ¿Eres optimista, tolerante o extrovertido?
- ¿Estás dispuesto a aprender, no importa lo difícil que sea?
- ¿Te ríes mucho o tienes sentido del humor al no tomar las cosas demasiado en serio?
- ¿Expresas emociones en lugar de reprimirlas?
- ¿Haces tu mejor esfuerzo cuando estudias o trabajas y tratas de mejorar la forma en que haces tu trabajo?

- ¿Demuestras entusiasmo en todo lo que dices y haces?
- ¿Aceptas desafíos, experimentos o pruebas nuevas ideas?

Desarrolla una actitud positiva:

- Ten confianza.
- Sé positivo.
- Sé paciente.
- Sé un fijador de metas.
- Sé un gran trabajador.
- Sé divertido (no te tomes las cosas demasiado en serio).
- Acepta el cambio.

Aceptando el cambio

Ser capaz de aceptar y adaptarse al cambio juega un papel importante en tener una actitud positiva, especialmente cuando la vida está llena de altibajos. Una actitud positiva te permite enfrentar tales desafíos, tanto los buenos como los malos, con menos resistencia. En esta posición, estás mucho más abierto a aprender de los errores, a investigar lo que quieres, o a ver la posibilidad de nuevas o mejores oportunidades. Cuando te acercas al cambio con pensamientos rígidos

K-STATE
Research and Extension

o sentimientos de aprensión, es más probable que surjan tensión y estrés, dejándote abrumado y más susceptible a una sensación de fracaso e incluso de depresión.

Haz cosas que te hagan feliz

Según Martin Seligman, Ph.D., el creador de la psicología positiva, todos tienen derecho a ser felices. El Dr. Seligman también cree que la felicidad ayuda a proporcionar un sentido de propósito en la vida porque es algo que puedes crear y nutrir. La organización Pursuit of Happiness (En busca de la felicidad) ha identificado siete hábitos de las personas felices. La gente feliz:

- construye relaciones estrechas;
- cuida de los demás;
- participa en estilos de vida activos y saludables;
- acoge la espiritualidad;
- practica el pensamiento positivo;
- acoge un pasatiempo o actividad; e
- identifica fortalezas.

Actitud y envejecimiento

Una actitud positiva sobre el envejecimiento a lo largo de la vida puede ayudarte a vivir más tiempo; sin embargo, la sociedad refuerza constantemente los estereotipos negativos de la vejez y el envejecimiento. Tales estereotipos implican que los adultos que envejecen son seniles, frágiles y tienen mal humor, y que envejecer es generalmente algo lamentable. Cuando estás preparado con tal negatividad, es probable que te ajustes a tales estereotipos y estés a la altura de esas bajas expectativas, desempeñándote así a niveles de funcionamiento más bajos en la vejez. Por lo tanto, es importante reconocer y valorar las contribuciones, los logros y la sabiduría de los adultos mayores. Tal cambio social en la actitud hacia el envejecimiento afectará de forma positiva a las personas mayores de hoy y de mañana. Cuando están armados con un sentido de felicidad y propósito, reforzado por una actitud positiva, los adultos mayores son más propensos a reprimir los pensamientos negativos y continuar

como los miembros competentes y productivos de la sociedad que son, independientemente de su edad o capacidad.

Conclusión

Todos tenemos un mal día, pero en general, una actitud positiva y una perspectiva feliz pueden ayudarte a superar los desafíos de la vida. Tener una perspectiva optimista y proactiva de la vida a lo largo del tiempo también puede contribuir a una mejor salud y un envejecimiento óptimo, incluyendo la longevidad.

Referencias

- Fleming, R. (2001). Tu actitud y tú. Centro de Habilidades Académicas, Dartmouth College. Adaptado del folleto "Tu actitud y tú" de Channing L. Bete Co., Inc.
- Kato, K., Zweig, R., Barzilai, N. y Atzmon, G. (2012). Actitud positiva ante la vida y expresión emocional como fenotipos de personalidad para centenarios. *Envejecimiento*, 4 (5), 359-367.
- Lawson, K. (2009). ¿Cómo afectan las emociones y las actitudes a la salud? Centro de Espiritualidad y Sanación de la Universidad de Minnesota y la Fundación de Ciencias de la Vida. Obtenido el 11 de marzo de 2013 de <http://takingcharge.csb.umn.edu/create-healthylifestyle/emotions-and-attitudes/how-do-emotions-attitudes-impact-health>
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kunkel, S.R. y Kasl, S.V. (2002). La longevidad aumenta por las autopercepciones positivas del envejecimiento. *Revista de psicología social de la personalidad*, 83 (2), 261-270.
- Clínica Mayo. (2011). Pensamiento positivo: Reduzca el estrés eliminando el diálogo interno negativo. Obtenido el 11 de marzo de 2013 de <http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/sr00009>
- Phillips, W. J. y S. J. Ferguson, (2013). Autocompasión: un recurso para el envejecimiento positivo. *Revistas de Gerontología Serie B*, 68 (4), 529-539.
- Seligman, M. (2008). Salud positiva. *Psicología aplicada*, 57 (s1), 3-18.
- Seligman, M. (2013). La búsqueda de la felicidad: dar vida a la ciencia de la felicidad. Obtenido el 11 de marzo de 2013 de <http://www.pursuit-of-happiness.org/>
- Stephens, A., O'Donnell, K., Marmot, M. y Wardle, J. (2008). Afecto positivo y procesos psicosociales relacionados con la salud. *Revista británica de psicología*, 99 (2), 211-227.
- White, D. K., et al, (2012). Cuando duele, una actitud positiva puede ayudar: Asociación del afecto positivo con la caminata diaria en la osteoartritis de rodilla. *Resultados de una cohorte longitudinal multicéntrica. Cuidado e investigación sobre artritis*, 64 (9), 1312-1319.



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE
Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3256S Noviembre de 2021