Mentalidad positiva, por Fredis Villanueva

Desde la
Península de la Amistad

Iniciemos por definir qué es realmente pensar de forma positiva. Pensar positivamente significa que debemos concentrarnos en la parte beneficiosa de las cosas y si no la encontramos, tratar de plantearnos esa situación de una manera práctica, **confiando siempre en nuestra capacidad de superar cualquier reto**, conscientes, que sea, cual sea el resultado, será para favorecernos.

Hay varios estudios científicos que demuestran que existen muchos beneficios; tantos físicos, como mental, en aquellas personas que mantienen una **mentalidad positiva**.
Pensar de esta forma mejora nuestro estado anímico, ayudándonos a prevenir enfermedades asociadas con el estrés, que van desde problemas cardiovasculares y depresión, hasta un simple refriado. Además, de mantenernos saludables y de buen humor.

La mentalidad positiva nos ayuda a reforzar nuestra autoestima y confianza, eximiéndonos de muchas limitaciones, las cuales, muchas veces son producto de nuestra mente, ayudándonos también, a abrirnos ante nuevas posibilidades, oportunidades y desafíos.

Para lograr una mentalidad positiva, debemos aprender a cambiar nuestros pensamientos negativos, por positivos.
Responsablemente debo aclarar, que eso me resulta más fácil decirlo, que hacerlo, estoy consciente que vivimos en una sociedad, donde en muchas **personas reina el pesimismo**, porque desde niños les han inculcados que hay cosas que son imposibles de realizarlas y que estamos locos si intentamos hacerlas.

Sin embargo, permítanme decirles desde mi experiencia, que sí es posible cambiar pensamientos negativos, por positivos, ya que la mayoría de las veces, los pensamientos negativos se forman de manera inconsciente en nuestra mente ante situaciones que consideramos "complejas". Pues bien, tenemos que saber que la mente humana tiene el poder de enfocarse solamente en un pensamiento a la vez. Y, si la mantenemos ocupada con **pensamientos positivos,** no habrá espacio alguno para los negativos.

En mi muy humilde reflexión final, pienso: que todos tenemos cosas que podemos mejorar y una mentalidad positiva es necesaria en nuestro crecimiento personal. Es importante trabajar en nosotros mismos para **conseguir el futuro que realmente deseamos**.

En lo personal, por la noche antes de dormir, acostado en mi cama y respirando tranquilamente hasta estar calmado, una vez que estoy en ese estado de quietud, empiezo a reflexionar sobre los pensamientos y acciones que se me presentaron a lo largo del día. **Evaluándolos si fueron positivos o no y**, si no fueron; pienso y repienso, que puedo hacer para cambiar esa respuesta de ahora en adelante, en la búsqueda constante de mejorar en todos los aspectos.

En otro orden de ideas:

En nombre de mi hermano, Edgar Segundo Villanueva, de mis sobrinas Villanueva Chirinos y en el mío propio, agradecemos públicamente a través de este prestigioso Diario **"La Mañana",** a todas aquellas personas que con su generosidad nos hicieron llegar sus más sentidas palabras de condolencias, por la desaparición física de nuestra amada: esposa, madre y hermana afectiva, respectivamente. Educadora, **María de Los Santos Chirinos de Villanueva**. Hecho acaecido en la población de Santa Cruz de Los Taques, el día 30 de agosto de 2020.

Nuestro agradecimiento, muy especial, a las **hermanas Sánchez Zea,** que con su elevado sentido de la lealtad y la solidaridad, con apoyo genuino, en estos momentos de aislamiento social, diligenciaron parte del proceso de *cremación* para darle cumplimiento a la hora convenida.

En lo personal, entiendo que hay ausencias físicas que no son fáciles de llenar, pero sabes mi hermano Edgar Segundo, que cuenta con mi apoyo para superar este difícil momento. Pido a Dios que reciba a mi cuñada, **María de Los Santos**, en su **Santa Gloria** y a ti hermanito, te dé la fortaleza necesaria para seguir adelante, sin la presencia física de tu amada esposa.

Paz a su alma.

¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!