

## Recuperar el poder de la esperanza

Encontrar una forma de seguir adelante en tiempos difíciles



### Desear y esperar

Usamos la palabra *esperanza* de forma casual todo el tiempo. *Esperamos* que la gente tenga un buen día. *Esperamos* obtener el trabajo de nuestros sueños. *Esperamos* que nuestros invitados no se enfermen con la cena que les preparamos esta noche.

Pero, ¿qué es en realidad la esperanza? ¿Puras ilusiones? De acuerdo con expertos, sí y no. Sí, se trata de ser optimista y pensar que pueden ocurrir cosas buenas. Aunque eso no es realmente esperanza, a menos que **también** creamos que tenemos el poder de causar esas cosas buenas.

En resumen, la esperanza nace cuando el optimismo y la voluntad trabajan juntos.

### Por qué es importante la esperanza

El experto en psicología positiva, el Dr. Shane Lopez, dijo alguna vez: “La esperanza tiene el poder de hacer de los tiempos difíciles algo temporal”. Sostuvo que la esperanza es necesaria para el crecimiento, el aprendizaje y el cambio significativo.

Con el paso de los años, él y otros investigadores concluyeron que la esperanza es medible y, a su vez, uno de los mejores indicadores de satisfacción y bienestar de vida.

### BENEFICIOS DE TENER ESPERANZA



**Mentales:** Menores riesgos de desarrollar depresión y ansiedad, incremento de la autoestima y el bienestar emocional



**Físicos:** Fortalecimiento del sistema inmunitario, mejora de la circulación y la respiración, disminución de la reacción ante el dolor



**Calidad de vida:** Mayor satisfacción con la vida, relaciones más fuertes, sentido de propósito y significado más fuertes

### La desesperanza es un espejo lúgubre

Así como la esperanza resulta en más beneficios para la salud, su ausencia puede tener el efecto opuesto. Un sentimiento constante de desesperanza puede elevar el riesgo de desarrollar cáncer y padecimientos cardíacos, causar o agravar la depresión y el dolor emocional, reducir la alegría y la satisfacción de nuestras vidas personales y laborales, y hasta conducir a ideas de suicidio o autolesión. \*

Puede ser difícil salir de la desesperanza cuando tocamos fondo. Con frecuencia, eso tiene poco que ver con nuestras circunstancias y mucho que ver con nuestros cerebros.

## Cuando nuestros cerebros son nuestros mejores amiguitos

El cerebro humano siempre está en búsqueda de estabilidad. Si imaginamos un cerebro como una superautopista de pensamientos y emociones, podríamos decir que le desagrada cambiar de carril.

Cuando está en un carril soleado y optimista, hará lo posible por procesar nueva información de manera que sigamos avanzando felizmente. *¿Se desinfló una llanta? ¡No importa! Aprendimos a cambiar llantas en el curso de manejo. Y, guau, ese sol se siente increíble en nuestros hombros, ¿no?*

De igual forma, si se trata de un carril infeliz o desalentador, el cerebro tratará de mantenernos melancólicos. *¿Se desinfló una llanta? Claro. Nunca nada sale como lo queremos. ¿Siquiera sabemos dónde está la cruceta? ¡¿Por qué hace tanto calor?!*

Aunque un tanto simplificado, este ejemplo ilustra por qué puede ser difícil recuperar la esperanza cuando la perdemos. Nuestros cerebros siempre trabajarán para preservar el statu quo y mantenernos en el mismo carril, aun cuando está lleno de baches.

Para conocer más acerca del concepto de *carril cerebral*, consulte este contenido sobre ciclos de rumia [aquí](#), or [aquí](#). *Nota: los artículos vinculados están en inglés.*

## Destino: Esperanza

A pesar de que puede ser complicado forzar a nuestros cerebros a cambiarse al carril de la esperanza una vez que salimos, esto no es imposible. Estos consejos pueden ayudar.



**Haga algo divertido** – Incluso algo pequeño que le levante los ánimos puede encender la llama de la esperanza. Salga a caminar, acaricie un perro, dibuje, [ría](#), lea cosas graciosas, cante, baile o vaya al parque a observar gente o ardillas. Aprenda a recuperar su alegría con este [seminario web](#) o esta [serie de 7 días](#) de eM Life.



**Recuerde que puede y debe** – Un cerebro desesperanzado en automático piensa “no puedo”, pero eso suele ser mentira. Piense en otros momentos donde resolvió problemas, aprendió habilidades nuevas, superó algo aterrador o sencillamente sobrevivió. Si lo hizo antes, lo puede hacer de nuevo. Las veces que se necesite.



**Tómese un minuto para agradecer** – [Practicar la gratitud](#) es una forma simple pero poderosa de contrarrestar los pensamientos negativos o ansiosos y permitir a su cerebro sentir esperanza.



**Cambie su percepción** – Practique las [3 R para cambiar su perspectiva](#) como ayuda para ver las cosas de otra forma, salir de las rutinas inútiles y encontrar nuevas maneras de seguir adelante.



**Conviva con su gente** – La desesperanza puede alimentarse del aislamiento y la soledad (y viceversa). Haga un esfuerzo consciente de [conectar con amigos y familia](#). Pase tiempo con individuos que piensen como usted, sea en persona o en línea, a través de clubes de lectura, comunidades de jugadores u organizaciones de voluntarios.



Por último, recuerde que el cambio se puede lograr y que Concern está aquí para ayudarle. Llámenos al **800.344.4222** las 24 horas del día, los 7 días de la semana para recibir apoyo confidencial inmediato y le ayudaremos a encontrar la combinación de servicios, recursos y expertos que necesita para volver a sentir esperanza.

\*Si cree que la autolesión o el suicidio son inminentes, llame al 911 inmediatamente.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón "Get Services" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.



**Llame al 800.344.4222**  
**[employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com)**

