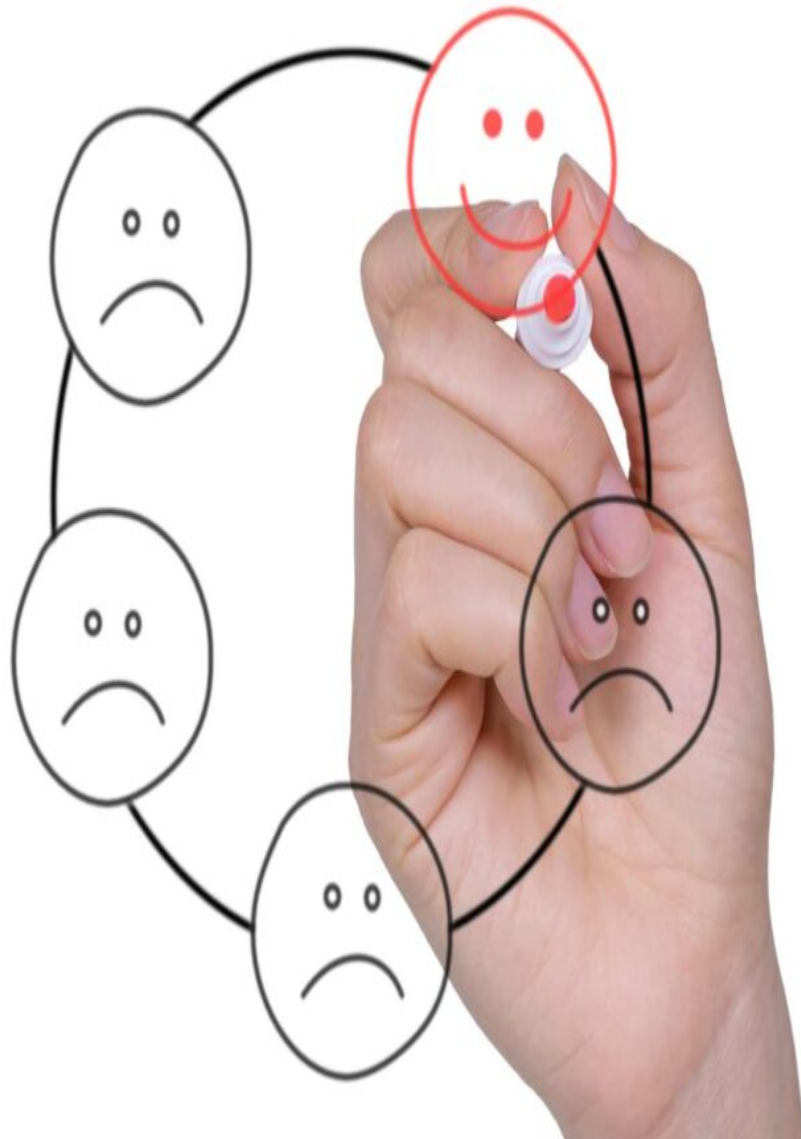


Matutina para Mujeres | Jueves 20 de Junio de 2024 | Optimismo e ilusi3n

Descripci3n



Optimismo e ilusi3n

¿Toma las cosas por el lado bueno? • **Thomas Jefferson**

La australiana Elisabeth Blackburn recibió en 2009 el premio Nobel de Medicina por el descubrimiento de la telomerasa. ¿Qué es la telomerasa? Es la enzima que forma los telómeros. ¿Y qué son los telómeros? Son los extremos que hay en los cromosomas, que son el núcleo de las células de nuestro organismo, o sea, la esencia de lo que somos. Cada cromosoma tiene cuatro extremos, es decir, cuatro telómeros. Se ha podido comprobar científicamente que la gente enferma y la gente que sufre mucho estrés tienen los telómeros más cortos; mientras que la gente sana los tiene más largos. Así por ejemplo, un niño con cáncer (enfermo) o que ha sufrido algún trauma como abusos sexuales (estrés), tiene los telómeros más cortos desde la misma infancia.

Ahora viene la parte positiva de esta información: está demostrado que hay dos factores que alargan los telómeros (es decir, que nos hacen gozar de mejor salud). ¿Sabes cuáles son esos dos factores? El optimismo y la ilusión. Estos dos ingredientes nos hacen estar más sanos.

Ser optimistas y vivir con ilusión no solo afecta a nuestra sensación de plenitud y felicidad emocional, también incide directamente sobre nuestra salud física. Que ningún pesimista te convenza de que ser optimista y tener ilusiones en la vida es irrelevante. De hecho, es crucial.

Lo emocional, lo físico y lo espiritual están íntimamente relacionados. No estamos formados por compartimentos estancos. Si el optimismo y la ilusión son garantía de salud, ¿por qué no interpretar la vida de una manera más positiva, optimista e ilusionada? Al fin y al cabo, la felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa. Saber mirar, saber interpretar, es saber vivir. Autoeducarnos en el optimismo es posible.

¿Cuál es la diferencia entre el optimismo y el pesimismo? Pues básicamente, la actitud con la que se aprecia todo lo que sucede a nuestro alrededor. El empeño personal en apreciar las cosas pequeñas, en fijarnos en las posibilidades en lugar de las dificultades, en decidir afrontar cada mañana con esperanza y no con desánimo, en intentar hallar soluciones en lugar de rendirse, en mantener la esperanza en vez de desesperarse... Puede parecer poca cosa si lo reducimos a palabras, pero la diferencia cuando se vive de esta manera es significativa tanto en nosotras como en los demás, a quienes influenciamos lo queramos o no.

¿Por qué voy a desanimarme? ¿Por qué voy a estar preocupado? Mi esperanza he puesto en Dios? (Sal. 42:5)