

# Pensamientos positivos: clave de bienestar en cuarentena (videonota)



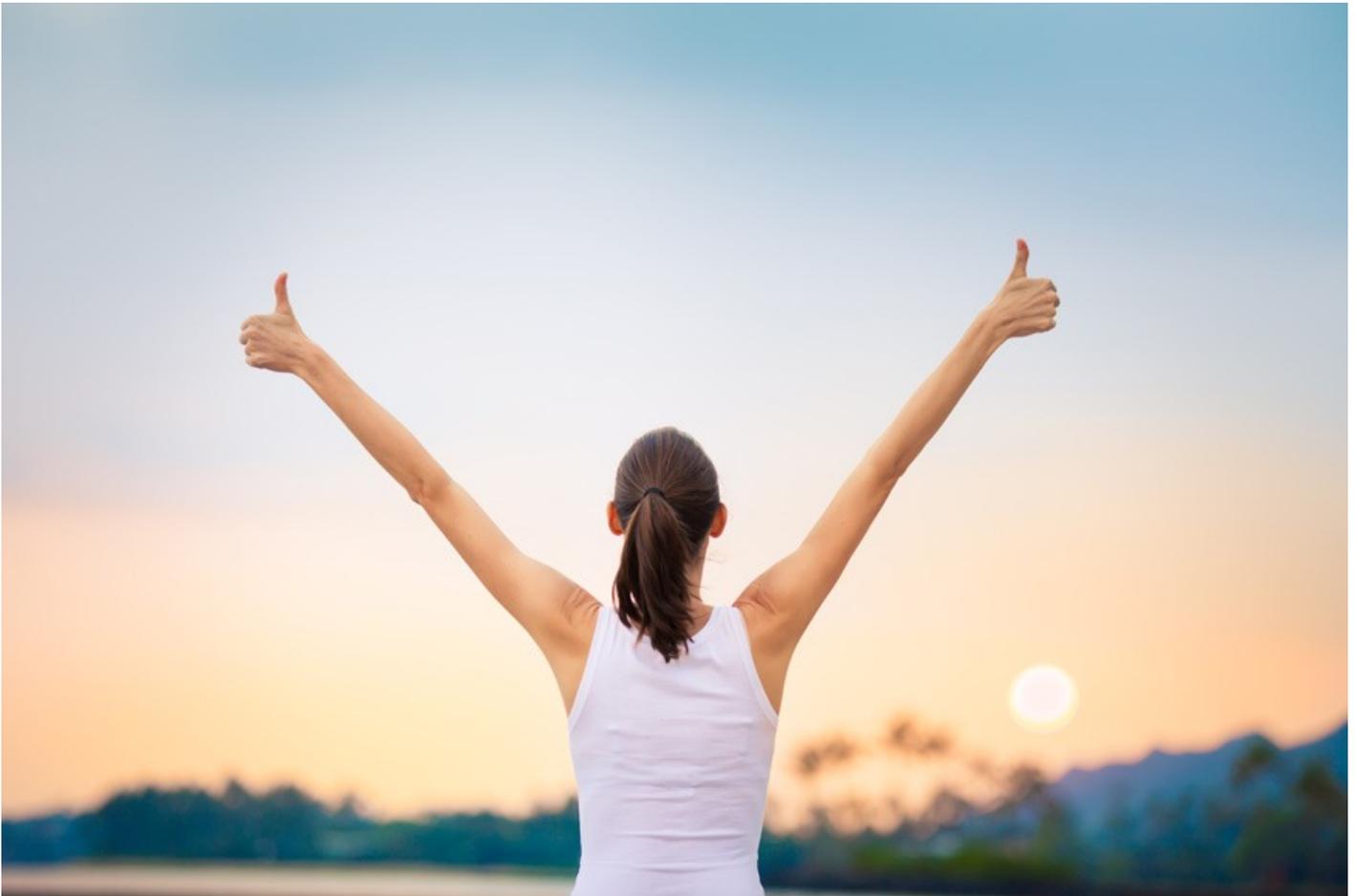
¿Tuviste un mal día? Haz una pausa y enfócate en 3 **cosas buenas** que te pasaron en el día, así podrás empezar a generar pensamientos positivos que te ayuden a sentirte mejor en la [cuarentena](#).

Así lo aconseja **Iván Guerrero**, diseñador instruccional del [Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio](#), quien dice para **CONECTA** que los pensamientos positivos tienen muchos beneficios.

*“Los **pensamientos positivos** nos llevan a ser más abiertos a las experiencias, a ser más flexibles, más **creativos**, a relacionarnos mejor con otras personas y eso a la vez nos hacen sentir bien”,* explica el psicólogo.

*“Algo importante de los **pensamientos positivos** es ser capaz de **identificar de dónde provienen**”,* agrega.

Todo se remite a las **emociones positivas**, explica, sin embargo, a veces son casi imperceptibles, entonces hay que “frenar un poco la marcha”, mirar hacia atrás y encontrar esos pequeños espacios con momentos positivos.



width="900" loading="lazy">

## **LAS CLAVES PARA PENSAR POSITIVO**

El psicólogo compartió algunos tips para generar pensamientos positivos:

### **1) Antes de dormir da gracias por lo bueno del día**

Cada noche durante una semana **agradece por las cosas buenas** que te sucedieron en el día, ponles un nombre, qué te sucedió, por qué te sucedió y cómo lo quieres catalogar, eso te genera bienestar.

### **2. Sonríe y sé amable con los demás**

**Sonríe constantemente**, la sonrisa genera un vínculo positivo con otras personas; **sé empático**, puedes tener actos de amabilidad con alguien más como ayudarlo a cumplir con una actividad, o estar en contacto con un ser querido y preguntarle qué necesita.

### **3. Ve fotos y videos de buenos momentos**

Qué fotos o videos te traen **buenos recuerdos**, un momento memorable de tu vida, una imagen de algo que marcó tu adolescencia; mira al pasado y trae esas emociones positivas al presente.

#### 4. Pon tu música favorita, busca el playlist de tu infancia

Escucha una **una canción que te guste** y te traiga buenos recuerdos, esto es fácil porque todos tenemos playlists o manera de reproducir estas canciones, es una buena forma de generar pensamientos positivos.

#### 5. Sueña: dibuja o escribe sobre nuevos proyectos

Deja salir tu creatividad, **inspírate por cosas optimistas** que te den esperanza, lee cuentos cortos que sean inspiradores y que hagan fluir tus ideas positivas.

#### SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

**LEE TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**

