



**Fundación  
Conchita Sánchez de  
Castañeda**

### **Salud y Optimismo**

Por: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

La salud como estado de bienestar integral: físico, mental y espiritual, se encuentra asociada a una actitud positiva frente a la vida y a un estado de ánimo constructivo y promovedor.

Los científicos de la conducta identifican la alegría y el bienestar anímico durante la niñez, como una emoción básica que genera confianza y desarrollo armónico de la personalidad.

Los científicos de la salud aportan pautas y recomendaciones sobre la correlación entre la actitud emocional y las condiciones de salud del organismo.

En el campo de los valores y el espíritu se insiste también sobre la importancia de estar alegres con una alegría profunda y verdadera.

Claro está que un estado de ánimo positivo no impide que nuestra salud pueda sufrir algún

quebranto o disminución; pero, es precisamente ese entusiasmo y alegría de vivir, la que contribuye eficazmente a lograr una pronta recuperación, a llevar con paciencia los sufrimientos físicos y a ser heroicos en los momentos de prueba.

La alegría es una fuerza interior, que si tiene raíces en los valores permanentes, nos conduce a enfrentar con calma, fortaleza y buen humor las circunstancias que pueden parecer contrarias o negativas.

Se encuentra a cada paso, la evidencia que muestra cómo muchas veces, quien más ha sufrido, si ha tenido rectitud de intención, suele ser quien más comprende, apoya y perdona; es decir, es feliz aunque sufra el dolor y tenga que realizar sacrificios.

En el campo específico de la salud nuestro funcionamiento orgánico se ve favorecido por una actitud positiva, por un estado de ánimo promovedor. Podemos hacer la prueba, respirando profundamente; dedicando el tiempo necesario y suficiente para tomar con provecho los alimentos; aplicando con sabiduría nuestros sentidos a estímulos constructivos y formativos; caminando con agrado un poco más y trabajando con ilusión.

Es preciso cultivar, sobretudo en la niñez y la juventud, ese amor por la vida y esa alegría de vivir para que nuestro paso por esta vida sea

tal, que contribuya a mejorar nuestro mundo, empezando con nosotros mismos y nuestro entorno.

Siempre se puede mejorar y actuar de tal forma, que la salud y el optimismo, siempre se apoyen mutuamente para vencer los obstáculos que siempre se presentarán y que son necesarios para formar nuestro carácter y nuestro esfuerzo por alcanzar un perfeccionamiento humano continuo.

El orden, la veracidad, la constancia y la perseverancia tienen más eficacia cuando se realizan en el ámbito de una sana y auténtica alegría. Los frutos de cada esfuerzo deben ser valorados y los esfuerzos deben ser continuados para alcanzar las metas propuestas. Metas, que si son verdaderas y completas, superarán lo que es simplemente material e inmediato, y nos llevarán más allá, hacia lo que es duradero, es decir, lo espiritual y lo permanente.

Como consecuencia nuestra vida será útil y se cumplirá en nosotros la expresión que dice así: *Un ánimo recto hace una vida feliz.*

Sonría y vea más luminoso este día.



Imagen: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

Escríbanos a: [info@fundacore.org](mailto:info@fundacore.org)  
Visítenos en: [www.fundacore.org](http://www.fundacore.org)