



Comportamiento positivo

Psicología, 01/10/2015



Un equipo de científicos dirigido por el Centro de MRI Funcional de la Universidad de Oxford analizó las conexiones en los

cerebros de 461 personas y las comparó con 280 medidas conductuales y demográficas diferentes registradas de los mismos participantes.

De esta forma, estos expertos hallaron que aquellos con estilos de vida y comportamientos clásicamente positivos presentaban diferentes conexiones que las personas con conductas clásicamente negativas, como se revela en un artículo que se publica en 'Nature Neuroscience'

Lo que han visto en Oxford es que hay una fuerte correspondencia entre un conjunto particular de conexiones del cerebro con el estilo de vida positivo y la conducta. Para llegar a esta conclusión han investigado el patrón de conectividad en el cerebro de 461 personas y lo han comparado con 280 medidas, incluyendo datos demográficos (edad, sexo, ingresos, nivel educativo, consumo de drogas, etc.), psicometría (cociente intelectual, capacidad verbal, etc.) y otras medidas conductuales tales como 'la tendencia a saltarse las reglas de conducta'.

Y han encontrado que quienes tenían un estilo de vida y comportamiento clásicamente positivos tenían conexiones diferentes que aquellos otros con estilo de vida y comportamiento negativos. Los investigadores de Oxford utilizaron para su estudio datos del Proyecto Conectoma Humano (PCH), un conjunto de imágenes cerebrales financiado por los Institutos Nacionales de Salud estadounidenses con 30 millones de dólares. El PCH se basa en el emparejamiento de resonancias magnéticas funcionales de 1.200 participantes sanos con los datos detallados obtenidos de pruebas y cuestionarios.

Así, hallaron una fuerte correlación que vincula las variaciones específicas en el conectoma de un sujeto con sus medidas

conductuales y demográficas. Curiosamente, la correlación muestra que aquellos con un conectoma en un extremo de la escala puntúan alto en medidas que típicamente se consideran normalmente positivas, como el vocabulario, la memoria, la satisfacción con la vida, los ingresos y los años de educación. Mientras tanto, los que están en el otro extremo de la escala resultaron exhibir altas calificaciones de rasgos típicamente considerados negativos, como la ira, romper las reglas, el consumo de sustancias y la mala calidad del sueño.

Todo esto es maravilloso pero ¿Cómo es una persona que tiene un comportamiento positivo ante la vida?

Pues bien, los expertos señalan las siguientes;

- 1 Es consciente de sus deseos y sus necesidades.
- 2 Piensa por sí mismo.
3. Es responsable de sus pensamientos, sentimientos, actitudes, conductas.
- 5 Tiene la capacidad de compromiso.
6. No teme enfrentar la realidad.
- 7 Aprende a interactuar equilibrando sus necesidades con las del entorno.
8. Acepta el cambio como parte de la vida.
9. Tiene capacidad de adaptación.
10. Reconoce que madurar, implica soltar.
11. Sabe amar y esta dispuesto a intimar.
12. Es capaz de reconocer su verdadera vocación y llevarla a cabo.
13. Disfruta lo que hace.
14. Reconoce su vulnerabilidad y no se avergüenza ni la niega.
15. No se exige más de lo que puede dar.
16. Es digno, se reconoce como alguien que merece respeto.
17. Reconoce su derecho a ser respetado.
18. Tiene clara su misión y su filosofía de vida.
19. Sabe perdonarse cuando comete errores y se responsabiliza de estos.
20. Tiene sentido del humor.

21. Es flexible y creativa.

22. Vive aquí y ahora.

23. Se basa en sus “deberías internos” y no en los deberías externos”.

24. Es, cada día, más consciente de su realidad.

25. Elige la colaboración por encima de la competencia.

26. Valora más la interdependencia que de la autonomía o la independencia.

27 Reconoce que el todo es más que la suma de las partes.

28 Es.uno.con.el.mundo

29 Tiene la capacidad de maravillarse con las experiencias cotidianas.

30.Se respeta a sí mismo y a los demás y actúa con justicia.

31. Es un ser holístico, protege todos las áreas de su salud: física, emocional, mental, espiritual.

32. Vive libremente y disfruta de su sexualidad.

¿Un poco larga? No lo es tanto, cuando se resume en unas palabra: Amarse

Les deseo un feliz día

FUENTE: <http://www.ox.ac.uk/news/2015-09-28-particular-brain-connections-linked-positive-human-traits>