

Una persona promedio tiene aproximadamente 60,000 pensamientos al día



## ¿Cuántos de ustedes son optimistas?

Los estudios demuestran que las características de la personalidad, el optimismo y el pesimismo, pueden afectar su calidad de vida e incluso su tiempo de vida. Los investigadores continúan explorando los efectos del optimismo para la salud. Las personas que ven el “vaso medio lleno” pueden experimentar:

- Menos estrés
- Mayor resistencia a los resfríos comunes
- Menor riesgo de sufrir enfermedades coronarias
- Una sensación de bienestar y una mejor salud
- Mayor tiempo de vida
- Mayor capacidad de adaptación

Tome medidas hoy para revertir los pensamientos negativos y acentuar los positivos para mejorar la calidad de vida.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuentes: The University of Texas MD Anderson Cancer Center; Mayo Foundation for Medical Education and Research

46329.1206 TRS