

Ejercicio para desarrollar el optimismo

Por qué debes probarlo

Todos tendemos a rumiar en cosas que han salido mal en nuestras vidas: un error que cometimos en el trabajo, una noche que no salió según lo planeado. Al pensar a menudo así, podemos llegar a creer que nuestras vidas están llenas de contratiempos y decepciones. Centrarse demasiado en las cosas que han salido mal puede empañar nuestras vidas y está asociado con el pensamiento depresivo.

Mirar el lado positivo, incluso cuando las cosas van mal, es un componente clave del optimismo. Las investigaciones lo relacionan con una tasa más baja de depresión, una mayor capacidad para lidiar con el estrés y una mayor satisfacción en las relaciones.

Puede que te resistas a encontrar el lado positivo de una experiencia negativa. Tal vez creas que te convierte en una persona ingenua. Pero quizá miras demasiado los aspectos negativos y poco los positivos. Este ejercicio te ayuda a tener un equilibrio más saludable.

Tiempo requerido

10 minutos diarios durante tres semanas

Instrucciones

1. Para empezar, escribe cinco cosas que te hagan sentir que tu vida es agradable, enriquecedora o valiosa en este momento. Pueden ser cosas generales como "gozar de buena salud" o tan específicas como "beber un delicioso café esta mañana". El propósito de este primer paso es ayudarte a cambiar a un estado mental positivo sobre tu vida en general.
2. A continuación, piensa en la última situación en la que te has sentido frustrado, molesto, irritado o algo no salió como querías.

3. En pocas frases, describe brevemente lo que pasó.
4. Ahora, escribe tres cosas que te ayuden a ver el lado positivo de la situación.

Por ejemplo, a lo mejor esta mañana perdiste el autobús. Tres formas de ver la parte buena de la situación podrían ser:

- Aunque perdiste el autobús, hiciste algo de ejercicio al correr para tratar de cogerlo.
- Tienes la suerte de vivir en una ciudad que el siguiente autobús pasa a los 10 minutos.
- Dentro de 10 años, muy probablemente no recuerdes lo que ha pasado esta mañana.

Evidencia de que funciona

Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 263-274.

Los participantes que completaron a diario, durante tres semanas, dos ejercicios de optimismo (este y el ejercicio de Visualización de objetivos) informaron al final del periodo de un mayor compromiso en la vida y un pensamiento menos disfuncional (por ejemplo, creer que los pequeños fracasos hacen que uno sea un fracaso como persona) que al empezar el estudio.

Los participantes que tenían una tendencia a ser pesimistas se beneficiaron especialmente del ejercicio. Mostraron menos síntomas depresivos al terminar. Sin embargo, estos efectos parecieron desaparecer dos meses después, lo que sugiere la necesidad de repetir esta práctica periódicamente.

Por qué funciona

Mirar el lado positivo de la vida en general, o de una mala situación en particular, puede aumentar la felicidad, al incrementar el sentido de autoestima, motivar a perseguir las metas y mejorar el disfrute de la vida.

Hacer regularmente este ejercicio te puede ayudar a adquirir el hábito de reconocer los aspectos positivos de tu vida, ver las ventajas de las situaciones desafiantes en vez de las desventajas. Si practicas el optimismo regularmente, puedes llegar a ver de manera natural el lado positivo, incluso durante las dificultades.

Fuentes

Myriam Mongrain, Ph.D., York University

Greater Good in Action. Science-based Practices for a Meaningful Life.

<http://ggia.berkeley.edu/>