

El optimismo

“Sea optimista. No resulta de mucha utilidad ser de otra manera” Churchill.

Definición

Voy a definir el optimismo como: la tendencia a ver las cosas en su aspecto más favorable y esperar un resultado favorable de los eventos o condiciones.

Esta definición tiene dos partes:

1. La tendencia a ver las cosas en su aspecto más favorable. Dicho de manera más sencilla: Ver el lado bueno de las cosas
2. Esperar un resultado favorable de los eventos o condiciones. Expresado de manera más sencilla: La esperanza que el futuro será bueno, agradable y podremos conseguir nuestras aspiraciones.

Ver el lado bueno de las cosas

El optimismo tiene que ver con la manera en que vemos el mundo. No se trata de evitar la información desfavorable o no ver lo negativo, sino de poner lo positivo en el primer plano.

Estrategias optimistas: encontrarle el lado positivo a la situación, mirar el lado bueno de las cosas, fijarse en lo bueno más que en lo malo o concederle el beneficio de la duda.

Ante perder el autobús después de correr para cogerlo, una persona pesimista tendrá más presente lo negativo. “Mierda, voy a llegar tarde”, “Siempre igual, por no salir a tiempo de casa he perdido el autobús, no aprendo nunca”. Una persona optimista no obvia que ha perdido el autobús, es imposible, pero busca el lado bueno de la situación. “Voy a aprovechar los 5 minutos hasta el siguiente autobús para felicitar a Juan”.

La esperanza que el futuro será bueno, agradable y podremos conseguir nuestras aspiraciones

Esta parte de la definición no está incluida en la RAE, pero sí en las definiciones de diccionarios en inglés. La mayor parte de investigaciones sobre optimismo se han realizado en E.E.U.U. Yo lo incluyo porque lo que más me interesa es ayudarte a aumentar tu bienestar basado en la ciencia.

Estrategias optimistas en este sentido son: no hay bien que por mal no venga, sentirse bien con respecto al futuro o simplemente confiar en que podemos llegar al final del día.

Lo normal, es entender el optimismo como un futuro deseable, que habrá muchas cosas buenas y pocas malas. Sucede que lo que para algunos es algo bueno y deseable para otros no lo es en absoluto. Para mí pensar en pasar unos días tranquilo en el campo meditando es algo deseable, para otro puede ser un aburrimiento supremo.

Muchos psicólogos no sólo ven el optimismo como conseguir las metas de alguna manera. Es más bien el cómo voy conseguir los objetivos y las metas, la manera exacta.

Las personas optimistas no se quedan esperando sin más a que se cumplan sus deseos. Es más, hacen más planes para conseguir lo que quieren que las personas pesimistas. Son más conscientes que los resultados positivos dependen de muchos factores, uno es su esfuerzo.

No llevan una venda en los ojos con fe ciega en que suceda lo que esperan. Curiosamente, las personas optimistas prestan más atención a los riesgos y a las amenazas.

El mundo puede ser un lugar espantoso y cruel, y al mismo tiempo, puede ser maravilloso y desbordante. Ambas cosas son ciertas. ¿Qué eliges poner en primer plano?

Beneficios del optimismo

Mejor salud y mayor felicidad

Las investigaciones sugieren que las personas optimistas disfrutan de beneficios a largo plazo para su salud y felicidad. Las personas optimistas:

- Muestran mayores niveles generales de bienestar subjetivo y felicidad¹.
- Muestran mayores niveles de emociones positivas ².
- Tienen mayor tono vagal en reposo ³.
- Mejor salud. El optimismo medido en 1945 es un buen predictor de la salud 35 años después ⁴.
- Viven más tiempo y con mejor salud. En 1960, en hospital estadounidense, evaluaban el optimismo y otros rasgos psicológicos de más de 900 personas cuando ingresaban en el hospital. Siguió a esas personas 30 años más tarde. Encontraron una relación interesante. Las personas optimistas vivían un 19% más de tiempo que los pesimistas, 15 años para una persona de ochenta años.⁵

Más éxito

Si tenemos la impresión que una meta es alcanzable, persistiremos más en el plan que si la vemos poco probable:

- Las personas optimistas perseveran y se dedican más plenamente, aunque encuentren dificultades, que las personas menos optimistas. No se dan por vencido fácilmente, son persistentes. Puede que por esto las personas optimistas tienen más éxito en muchos ámbitos de la vida. ⁶
- Se fijan más metas y más difíciles. El optimismo nos motiva y nos impulsa a tomar iniciativas. ⁷

En psicología se habla del concepto profecía autocumplida. Es una predicción que, una vez hecha, es en sí misma la causa de que se haga realidad.

Imagina esta situación con una persona pesimista. Un día de verano, a un conductor se le pincha una rueda en medio del campo. Para colmo de desgracias,

se da cuenta de que no lleva gato. Es un paraje prácticamente desierto. Sólo se divisa una casa, hacia la mitad de la colina. Tras unos instantes de vacilación, el conductor se decide a ir a pedir prestado un gato. Mientras sube hacia la casa, se dice: "Vete a saber quién vive ahí y si me prestara un gato". "Claro que no sería una actitud muy amistosa dejarme abandonado en esta situación". A medida que se acerca la casa, va poniéndose más nervioso. "¿Cómo va atreverse hacerle eso a un extraño? ¡Sería realmente odioso!" Por fin, llama a la puerta de la casa y cuando está se abre le espeta al propietario: "Métete el gato por dónde te quepa cerdo".

Una persona optimista. Junio de 1987, los Ángeles Lakers acaban de ganar la final de la NBA tras derrotar a los Boston Celtics. El equipo de los Lakers tenía grandes jugadores como Magic Johnson, James Worthy, Kareem Abdul-Jabbar. Durante la celebración al entrenador de los Lakers, Pat Riley, le preguntan: "¿Podrían los Lakers ganar la final el próximo año?". Sería el primer equipo en ganar dos títulos consecutivos en 20 años. La respuesta del entrenador fue: "Se lo garantizo". Esta respuesta se repitió más veces durante la celebración. Al año siguiente jugaron la final contra Detroit Pistons y ganaron de nuevo.

Esa declaración de Pat Riley hizo que el equipo se esforzara más durante el año, tenían un compromiso con los aficionados. Magic Johnson dijo: "De todas las cosas psicológicas con la que venía Pat, esa fue probablemente la mejor".

Superan mejor las situaciones difíciles

Las personas optimistas afrontar mejor las situaciones difíciles:

- Hacen más planes y emprenden acciones directas cuando tienen dificultades.⁸
- En épocas de estrés presentan mejores niveles de bienestar y salud mental.⁹
- No niegan las dificultades. Aceptan la realidad y se esfuerzan para utilizar la adversidad para crecer.

Un optimista es una persona que considera que sus dificultades son momentáneas y controlables, que están relacionadas con una situación concreta.

Diría: “No hay motivos para hacer de esto una montaña estas cosas no duran eternamente”. “Seguro que encuentro una solución”. “Normalmente salgo airoso de los apuros”. Las personas optimistas tratan de aprender de las dificultades y fracasos: “Unas veces se gana, otras se aprende”.

El pesimista, por el contrario piensa que sus problemas no se van a acabar, “Siempre igual”. No son cosas que tengan arreglo, “No se puede hacer nada”. Piensan que estropean todo lo que emprenden, “Nunca hago nada bien”. Creen que escapa a su control y culpan a las circunstancias u otras personas y que escapen a su control: “Es por la crisis” “La gente que no lo compra”. Consideran también que alberga en su interior algún vicio fundamental y declara: “Haga lo que haga el resultado siempre es el mismo”. Suponen que la situación no tiene salida y concluye: “Mi destino es ser infeliz”

Mejor salud mental

El pensamiento optimista levanta la moral, nos da vitalidad y un estado de ánimo positivo. Si esperamos algo con ganas nos sentiremos llenos de energía, entusiasmados y motivados:

- Las personas optimistas tienden menos a la depresión y a la ansiedad.
- Las personas optimistas tienen mayor consideración de ellos mismos y dicen tener más sensación de dominio.
- Las personas optimistas caen mejor a los demás.¹⁰

Las personas pesimistas tienen 8 veces más probabilidades de caer en depresión cuando las cosas van mal. También obtienen unos resultados escolares, deportivos y profesionales inferiores a lo que sus aptitudes permitían presagiar y tienen más dificultades en las relaciones.¹¹

Se ha podido demostrar que es el pesimista el que agrava la depresión y las demás dificultades mencionadas, y no al contrario. Si se enseña a esas personas a remediar de manera específica el pesimismo transformando su visión de las cosas sufren menos recaídas depresivas. Los psicólogos describen el pesimismo como una manera de explicar el mundo que engendra una indefensión aprendida.¹²

¿Se puede desarrollar el optimismo?

¿Se puede ser más optimista? Sí, en los estudios se ve como las personas pueden ser más optimistas.

¿Y las personas pesimistas? También. Martín Seligman ha hecho estudios para ayudar a las personas pesimistas a ser más optimistas¹³. Lo hizo enseñando a la gente a reinterpretar eventos de manera optimista.

Las personas optimistas interpretan los eventos positivos de manera personal y lo generalizan.

Imagina una persona optimista es responsable de un proyecto y ha ido genial. Esta persona va a interpretar que ha ido bien gracias a sus aptitudes. Desde un punto de vista personal. También va a generalizar este evento hacia otras cosas. Esas aptitudes le servirán para otras cosas de la vida. Diría: "Ha ido muy bien porque soy buena jefa, apoyo y motivo a mí equipo y pienso racionalmente. Por eso me irá bien en proyectos similares en el futuro. También en otras cosas que no tienen que ver con el trabajo se benefician de mis cualidades."

Cuando a una persona optimista le sucede algún evento negativo tiende a verlo como algo temporal y no relacionado con sus aptitudes. Si el proyecto que has imaginado antes hubiera ido mal, la persona optimista podría decir: "Ha ido mal porque esta vez no me he esforzado lo suficiente". "O esta vez le ha ido mejor a la competencia pero puedo aprender de ello y la próxima vez irá mejor".

No lo interpretan el acontecimiento negativo como algo personal ni lo generalizan.

Martín seligman enseñó a la gente pesimista a interpretar los eventos de esta manera. Vio que con el tiempo estos individuos eran más optimistas y estaban más sanos física y mentalmente.

Como casi todo se puede mejorar con la práctica. Algunos han nacido optimistas, otros se han hecho. Hay que esforzarse y practicarlo muchas veces hasta que se

vaya convirtiendo en un hábito. Cuanto más lo practiquemos más natural nos resultará. Y así disfrutar de los beneficios que el optimismo nos aporta.

Para ser optimista hay que interpretar el mundo desde una visión más positiva y generosa, tener en cuenta el lado bueno de las cosas, ver la puerta que se abre cuando otra se ha cerrado. Hay que proponérselo y practicar.

Hábito para desarrollar el optimismo

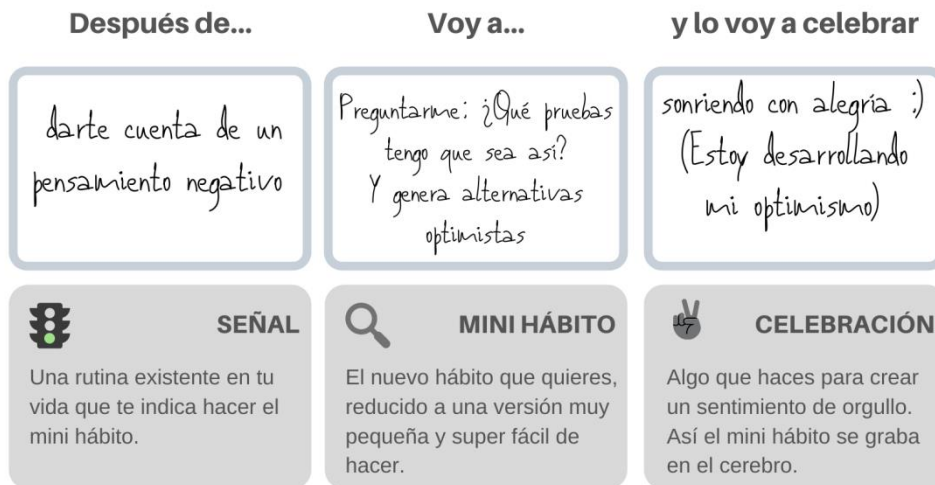
En un programa desarrollaron el optimismo de de alumnos de quinto y sexto de primaria. Utilizaron un ejercicio sencillo y eficaz¹⁴. El ejercicio consistía:

1. Reconocer los pensamientos o explicaciones pesimistas. Por ejemplo, "Hoy no me ha llamado mi amigo, seguro que no me quiere".
2. Cuestionar esos pensamientos o explicaciones. "¿Qué pruebas tengo que mi amigo no me quiere?"
3. Generar alternativas más optimistas. "A lo mejor tiene muchas cosas que hacer".

Los niños que participaron en este programa estuvieron menos deprimidos que el grupo de control durante los dos años siguientes. En gran parte fue debido al optimismo que aprendieron.

Te propongo que crees un mini hábito para llevar este ejercicio a tu vida. Un mini hábito tiene 3 partes: una señal que te recuerda hacer el mini hábito, la conducta a realizar en una versión breve y una celebración para grabar el mini hábito en el cerebro.

Aumentar el optimismo



Fogg, B.J. (2020) Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. HMH Books.

Por ejemplo:

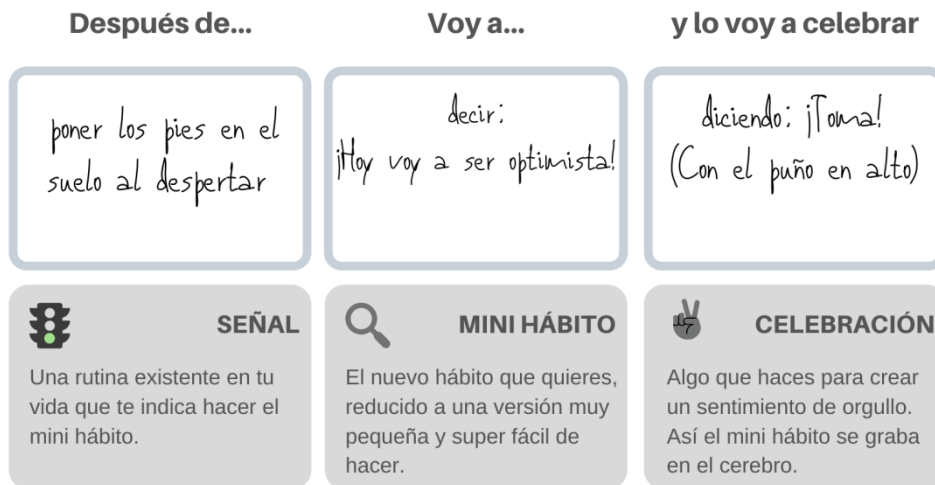
1. Después del pensamiento “La próxima semana va a ser un infierno, tengo la presentación”.
2. Voy preguntarme “¿Qué pruebas tengo que vaya a ser un infierno? Preparar la presentación no lleva tanto tiempo, 5 horas. La presentación es el miércoles así que no va a afectar a toda la semana”. Y genero alternativas optimistas, “He tenido muchas presentaciones antes y la mayoría de la veces no ha sido un infierno”, “Son sólo tres días con más trabajo” o “Es una buena oportunidad”.
3. Lo voy a celebrar sonriendo con alegría. Puedo estar contento porque estoy desarrollando mi optimismo. Trato de sentir la alegría en el cuerpo.

Crea cada mañana la intención de ser optimista.

Desarrollar la intención de ser optimista es una ayuda más para serlo. Te propongo otro sencillo mini hábito:

1. Después de poner los pies en el suelo tras despertar por la mañana.
2. Voy a decir: ¡Hoy voy a ser optimista!
3. Y lo voy a celebrar diciendo ¡Toma! Con el puño en alto

Aumentar el optimismo



Fogg, B.J. (2020) Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. HMH Books.

Intenta que la celebración sea auténtica. Trata de sentir satisfacción u orgullo al hacerla. No dudes en cambiar la celebración a otra que se para ti más auténtica.

Cuento sobre mirar el lado bueno de las cosas

Podemos ampliar nuestra capacidad de mirar el lado positivo más allá de lo que pensamos. Un ejemplo es este cuento¹⁵.

Una profesora estaba hablando con los alumnos sobre las cosas buenas y malas de la vida, sobre cómo hay mil maneras de ver lo que nos sucede... cuando, de pronto, una niña que estaba en la primera fila, levantó la mano para hacerle una pregunta.

—Profe, ¿por qué hay gente que solo ve la parte mala de todo? Si, en realidad, la vida tiene muchas cosas buenas. Es algo que no entiendo.

—Ya, es extraño, pero muy común, ¿o es que a vosotros no os ha pasado eso nunca? —comentó la maestra.

—No, no, no... —se escuchó por todo la clase.

—Así que no os ha pasado nunca. Eh... bueno, esperad un momento.

La maestra salió de la clase y, a los pocos minutos, regresó con un gran lienzo en blanco que tenía una pequeña mancha de tinta en el centro.

—Bueno, decidme, ¿qué veis aquí?

—Un mancha negra de tinta —contestaron varios alumnos.

—¿Y el resto del lienzo? ¿Alguien se ha fijado en el resto? ¿En todo lo que está en blanco? —respondió la maestra sonriendo.

Inconvenientes a un optimismo desmesurado

Sin embargo hay algunas pegas al optimismo si se lleva al extremo. El optimismo en la forma de ilusiones puede distraer a las personas de hacer planes concretos para alcanzar a sus objetivos. El “optimismo implacable” puede evitar que las personas actúen con las precauciones adecuadas al comienzo de un reto (desafío).¹⁶

A veces el optimismo nos puede llevar a riesgos innecesarios, al subestimar los peligros. Como no ponernos el casco confiando en que no me voy a caer de la bici. O no tomar las precauciones necesarias durante la pandemia, estar en interior sin mascarilla, porque confío en que no me voy a contagiar.

Como en todo, la moderación. Martin Seligman habla de un optimismo flexible, depende de la situación, optimismo cuando se necesite, reconocer que algo está mal cuando así sea o una visión clara en otras situaciones.

Estar en el presente y pensar en el futuro

Te invito a pasar todo el tiempo que puedas en el presente. Trata de centrarte en lo que estás haciendo en este momento, lo que está pasando o lo que estás sintiendo ahora. Sal de los pensamientos para vivir la experiencia.

De vez en cuando es inevitable mirar al futuro, hazlo con optimismo. Confía en lo que está por venir, en conseguir tus objetivos. Es más beneficioso para ti.

Si el futuro se presenta amenazador, sé optimista sobre tus recursos. Confía en tus capacidades. Eres resiliente, más de lo crees. No te creas tanto los

pensamientos. Nada en la vida produce tanta alegría ni causa tanto sufrimiento como crees cuando estás pensando en ello.

Cómo desarrollar la esperanza que el futuro será bueno, agradable y que podrás conseguir tus aspiraciones

Hasta ahora, con el ejercicio y los hábitos estás desarrollando la parte del optimismo de ver el lado bueno de las cosas. Ahora quiero que empieces a desarrollar la otra parte del optimismo, la esperanza que el futuro será bueno, agradable y que podrás conseguir tus aspiraciones.

¿Cómo lo vas a hacer? Como en cualquier ámbito de la vida, mejorar, incluso ser más feliz, requiere una práctica deliberada. Tienes que dedicar un tiempo al día y entrenarte.

Te propongo dos ejercicios, mi mejor futuro posible y visualización de objetivos:

- Mi mejor futuro posible te va ayudar a desarrollar la esperanza de un futuro bueno y agradable. Además, te va permitir darte cuenta que es importante para ti, lo que realmente quieres en tu vida. Definir tus aspiraciones a medio y largo plazo.
- Visualización de objetivos te va ayudar a conseguir tus aspiraciones. A aumentar tu confianza en que puedes lograr las metas.

Cada día haz los dos ejercicios. El primer día te va llevar más tiempo, el segundo menos, ya conoces las instrucciones.

Sé que tienes poco tiempo pero trata de hacerle hueco. Ya sabes que los beneficios de desarrollar el optimismo son inmensos. Las personas optimistas:

- Viven más tiempo con mejor salud.
- Son más felices.
- Más éxito, consiguen más cosas que quieren.
- Superan mejor las etapas difíciles
- Tienen mejor salud mental, menos ansiedad y depresión.

Si tenemos expectativas positivas para nuestro futuro se reduce el estrés y la ansiedad. Es bueno para la salud física y mental.

Si crees que puedes conseguir tus aspiraciones te vas a esforzar más en conseguirlas, vas a perseverar más cuando surjan las dificultades. Así se convierten en una profecía autocumplida. Más esfuerzo y perseverar ante las dificultades te llevan a conseguir más cosas. A tener más éxito.

Conclusión

El mundo puede ser un lugar espantoso y cruel, y al mismo tiempo, puede ser maravilloso y desbordante. Ambas cosas son ciertas. ¿Qué eliges poner en primer plano?

¹ . Ferguson, S. J., & Goodwin, A. D. (2010). Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *The International Journal of Aging and Human Development*, 71(1), 43-68. doi:10.2190/AG.71.1.c

² Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 16(3), 524. doi:10.1023/A:1020313427884

³ Oveis, C., Cohen, A. B., Gruber, J., Shiota, M. N., Haidt, J., & Keltner, D. (2009). Resting respiratory sinus arrhythmia is associated with tonic positive emotionality. *Emotion*, 9(2), 265. doi:10.1037/a0015383

⁴ Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study*. Harvard University Press.

⁵ Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000, February). Optimists vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30-year period. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 75, No. 2, pp. 140-143). Elsevier.

⁶ Segestrom, S.C. (2001). Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *Journal of Behavioral Medicine*, 24, pp. 441-467.

⁷ Snyder, C. R, Harris, C., Anderson, J.R. Holleran, S. A, Irving, L.M., Sigmon S.T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, pp. 570-585.

⁸ Nes, L.S. & Segerstrom, S.C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, pp. 235-251.

⁹ Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, p.26-30.

¹⁰ . Helweg-Larsen, M., Sadeghian, P. & M. A. Webb, M. A. (2002). The stigma of being pessimistically biased. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, pp 92-107.

¹¹ Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. B DE BOOKS.

¹² Seligman, M. E. (2014). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. DEBOLS! LLO.

¹³ G. M. Buchanan, C. A. R. Gardenswartz, and M. E. P Seligman, "Physical Health Following a Cognitive-Behavioral Intervention," *Prevention and Treatment* 2, no. 10 (1999), <http://www.ppc.sas.upenn.edu/healthbuchanan1999.pdf>.

¹⁴ Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological science*, 6(6), 343-351.

¹⁵ Moreno , Eloy (2019). *Cuentos para entender el mundo* 3

¹⁶ Peterson, Christopher (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, Volume 55(1) January 2000 p 44-55.