



Introducción

En los momentos difíciles percibimos el optimismo como una actitud ingenua, con un alto contenido de resignación ante las circunstancias adversas, cuando no es así.

El optimismo es una actitud esencial, valiente, positiva, de aceptación no de resignación, nos genera energía para desarrollar nuevas alternativas en el proceso de búsqueda de soluciones, nos hace luchar por estar mejor y poner en valor todos nuestros recursos para conseguir lo que nos proponemos.

Es importante fomentar el optimismo inteligente y entrenarnos todos los días en él, la buena noticia es que podemos ser aún más optimistas.

¿Qué es el optimismo?

Según Silvia Russek es una actitud ante la vida, que nos permite enfrentar los problemas, sabiendo que con el esfuerzo necesario, vamos a poder solucionarlos para lograr nuestros objetivos y deseos. Es estar seguros que tenemos la fuerza y capacidad necesaria, para sobreponernos a cualquier dificultad y lograr una vida plena y feliz.

El optimismo es una actitud basada en la manera de percibir y evaluar una situación y sus probables resultados. El pesimismo también.

Aprendemos estas actitudes desde niños, tomando como modelo la forma de ser de nuestros padres o de otras personas importantes para nosotros. También copiamos las frases o comentarios ante los problemas y las formas de solucionarlos.

Con el tiempo, nuestras propias experiencias refuerzan o debilitan esa actitud aprendida. **De adultos pierde importancia la actitud aprendida ya que podemos cambiarla y pasa a ser una elección personal.**

El optimismo nos ayuda a salir adelante en la vida, a resolver mejor nuestros problemas y a disminuir el sufrimiento.

El pesimismo nos limita, nos impide ver con claridad y objetividad el problema y su solución, aumenta el estrés y la preocupación y fácilmente se lo transmitimos a la gente que nos rodea. Mantenemos el pesimismo, con nuestra forma de pensar y de ver las cosas.

Nadie puede obligarnos a ser optimistas, ni nadie puede impedirlo, más que nosotros mismos.

Si aprendimos a ser pesimistas, podemos aprender a ser optimistas.



Tipos de optimismo: El optimismo aparente y el objetivo

El optimismo aparente es:

- Negar los problemas y el dolor
- Quitarle importancia a lo que está sucediendo, si no nos gusta...
- Ser ingenuos, al pensar que **sólo** van a pasar cosas buenas
- Ser irresponsables, al esperar que las cosas se arreglen por sí solas

Este tipo de optimismo, nos lleva a tomar una actitud pasiva ante los problemas y situaciones difíciles, a sentirnos víctimas de las circunstancias y a debilitar nuestra autoestima.

Ser optimista objetivo significa:

Aceptar la realidad, con sus aspectos positivos y negativos, como nuestro punto de partida.

Separar lo bueno de lo malo y las causas de los resultados, para ver el problema con mayor objetividad.

Buscar diferentes puntos de vista, para tener mayores opciones y posibilidades.

Reconocer nuestra capacidad para enfrentar la situación.

Tener el valor para hacerlo.

Tener la convicción de que si enfrentamos los problemas, vamos a **obtener resultados favorables.**

Aceptar nuestra responsabilidad, tanto en la situación que estamos viviendo, como en nuestra respuesta para resolver los problemas o modificar aquello que se pueda modificar.

Enfocarnos en descubrir los aspectos positivos de las personas y las circunstancias, para tener mejores puntos de apoyo.

Estar convencidos de que **los problemas y el sufrimiento son pasajeros**, si nuestra forma de pensar no nos mantiene atrapados en ellos.

Saber que los aspectos negativos y el sufrimiento tienen un objetivo positivo: ayudarnos a aprender y a madurar, por lo que, finalmente, también nos benefician.

¿Cuáles son las ventajas de ser optimista?

1. Al separar las partes positivas de las negativas, nos damos cuenta de que no **todo** está mal. Esto influye en nuestro estado de ánimo y nos ayuda a darle al problema una dimensión más adecuada.



2. Cuando confiamos en que los resultados van a ser positivos, el esfuerzo que necesitamos hacer, vale la pena.
3. Al reconocer nuestra responsabilidad, nos sentimos en control. Esto fortalece nuestra autoestima y nos ayuda a mantenernos motivados.
4. Tener la tranquilidad suficiente para analizar detalladamente el problema y las posibles soluciones.
5. Tener mayores probabilidades de éxito en aquello que hacemos, porque tenemos una actitud abierta, mayor perseverancia y mejor autoestima.
6. Nos permite buscar nuevas opciones, cuando no obtenemos buenos resultados con lo que estamos haciendo.
7. Favorece nuestras relaciones familiares, sociales y de trabajo.
8. Disminuye el estrés y mejora nuestra salud.
9. Nos permite disfrutar de la vida.

¿Cómo ser optimista?

- Ante una situación negativa, busca los aspectos positivos. Siempre los hay. Pregúntate, cómo puedes aumentarlos.
- Analiza los aspectos negativos y separa los importantes de los que no lo son. No es igual no tener para comer, que no tener para comer en un restaurante o el pastel que me gusta. No es lo mismo, perder una relación por muerte, que por una discusión que podemos tratar de arreglar, cuando impedimos que nuestro falso orgullo intervenga.
- No te quedes atrapado en lo malo que está sucediendo o que crees que va a suceder. Enfócate en lo que si puedes hacer, para resolver o mejorar la situación.
- Acepta que las cosas no siempre van a ser como tú quieres, pero no por eso tienen que ser malas.
- No reacciones inmediatamente ante una situación. Haz un alto, analiza la situación y busca por lo menos, tres alternativas. Siempre las hay, no las descartes de antemano, guiado por tu pesimismo.
- Todos los días al despertarte y antes de dormir, piensa en algo bueno que tienes, que te sucedió o que hiciste. No tienen que ser grandes cosas. La vida diaria está formada por momentos y por la suma de una gran cantidad, de pequeñas situaciones.
- Cuando te quejes, te sientas víctima o con mala suerte, piensa en toda la gente que está mucho peor. Esto no significa conformarte, significa reconocer una realidad.
- La respuesta ante la pregunta de ¿Por qué a mí?, es ¿Por qué a ti no, si todo mundo tiene problemas y momentos de dolor?
- No permitas que pensamientos como: "yo soy así", "a mi edad ya no se puede cambiar", etc., te limiten. Siempre se puede cambiar, pero necesitamos esforzarnos para lograrlo. Si tú decides no hacerlo, estás decidiendo tener una vida menos satisfactoria.
- Reconoce tus errores y acepta que todos los cometemos. Las únicas personas que no se equivocan, son aquellas que nunca hacen nada.



- No te regañes por ellos, ni los utilices para comprobar, que a ti siempre te sale todo mal.
- Utiliza los errores para aprender de ellos.
Piensa que las dificultades nos enseñan y fortalecen, preparándonos para enfrentar mejor, evitar o resolver futuros problemas.
 - Lee y escucha a la gente que habla sobre motivación y optimismo.
Pero recuerda que la información, es sólo el primer paso.
Necesitamos cambiar nuestros pensamientos y conductas.
 - Actúa, aunque te de miedo.
Valiente no es aquel que nunca tiene miedo, ese es inconsciente.
Valiente es el que actúa, **a pesar** del miedo.
 - Juega, ríete y desarrolla tu sentido del humor.
Aprende a reírte de ti mismo.

El optimismo inteligente

Podemos ser optimistas porque vivimos en una sociedad en la que los avances científicos nos permiten luchar contra las enfermedades, alargar nuestras expectativas de vida, mejorar la calidad de vida, en definitiva, una sociedad que nos permite vivir más y mejor.

Hay razones diarias para el optimismo. Se ha incrementado el altruismo, somos más empáticos, más solidarios, más creativos, más innovadores... cada vez hay más personas que dedican su vida a desarrollar su pasión, hemos afianzado las redes familiares y los lazos de amistad, valoramos más la naturaleza, el disfrute de las cosas sencillas que no cuestan dinero, pero valen mucho... ¿no te parece que tenemos razones para el optimismo?

El optimismo inteligente, viene acompañado de la proactividad.

Hernández da algunas claves del optimismo inteligente, un concepto desarrollado por el psicólogo y escritor estadounidense Martin E.P. Seligman, padre de la psicología positiva.

- **No basta con soñar:** la diferencia entre un sueño y una meta es que el primero no tiene fecha y el segundo sí. El optimista inteligente convierte sus sueños en metas, y traza planes concretos para alcanzarlas.
- **Motivación:** La motivación es una actitud y puedes elegirla. No esperes a que los otros te motiven.

VIDEOS RECOMENDADOS

El optimismo inteligente

<https://www.youtube.com/watch?v=4SnJLc7-0E>

Elsa Punset. Cómo ser más optimistas

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-miradaelsa-20121104-1850/1570381/>