

5 CONSEJOS PARA MANTENERSE OPTIMISTA



Optimism por [arsheffield](#) con una licencia [CC BY-NC 2.0](#)

¿Puede el optimismo acercarte a la mejor versión de ti mismo? A continuación te presentamos algunas claves que desvelarán qué puede hacer el optimismo por ti y tú por él.

Te invitamos a que leas con detenimiento estos dos breves relatos. Las situaciones son exactamente las mismas, pero presta atención a las acciones de los dos personajes. ¿Serás capaz de averiguar qué es lo que produce unos resultados tan diferentes? ¡Que no cunda el pánico! Las claves se desvelarán lo largo de este artículo.

Cuando Roberto perdió el autobús aquella mañana el día se torció. La gente a su alrededor entorpecía su camino y cuando le sirvieron el café esa mañana en la universidad se fijó en que el camarero rehuía la mirada. Y así, el día fue empeorando minuto a minuto durante las clases, decidiendo irse dos horas antes de terminar su jornada lectiva. Al final del día ya sólo pensaba en la incomodidad que sentía y en que levantarse aquella mañana no había sido buena idea.

En cambio Yolanda, cuando perdió el autobús pensó que podía ser una oportunidad para continuar disfrutando de la novela que empezó apenas hace un par de días y le tenía tan enganchada. De camino a clase había mucha gente, por lo que se lo tomó como un juego, deslizándose entre ellos y esquivándolos. Saludó con una sonrisa a Joaquín el camarero y él le sirvió el café, invitándole además a un bombón de chocolate. El día iba sobre ruedas, sentía que le esperaban muchas sorpresas.

¿Has encontrado la diferencia? Ambas historias son semejantes pero la diferencia radica en la disposición que adopta cada protagonista al enfrentar su día, el elemento diferenciador es el OPTIMISMO.

Según Marujo y cols. (2003:41) “Ser optimista quiere decir apreciar, valorar, estimular, honrar; reconocer lo mejor de una persona, situación o experiencia y, en general, del mundo que nos rodea... ..identificar y prestar atención a las cosas que dan la vida... ..tomar la determinación de hacer planes con la intención de alcanzar objetivos; ejercer el control intencionado y confiado sobre la vida”.

Esta actitud no trata de sesgar la realidad, desatender tus obligaciones y metas u olvidar lo negativo sin ni siquiera contemplarlo ni reparar en ello. De hecho, tal y como afirma Carver en sus estudios del 93 y 94, implica todo lo contrario: “*el optimismo no lleva implícita la negación de la realidad... ..Es más, los estudios han mostrado que las estrategias de afrontamiento de problemas que utilizan los optimistas son, precisamente, aquellas dirigidas a enfrentarlos, mientras que los pesimistas tienden a evitarlos*”.

Si te fijas en el primer relato y en la mala fortuna de Roberto, observarás que tras la desagradable interpretación de las situaciones que le van ocurriendo, decide finalmente desatender sus objetivos. Yolanda a pesar de vivir esas mismas situaciones se siente más que capacitada para finalizar su jornada lectiva y cumplir con lo propuesto para el día. Por lo tanto, el afrontamiento que podemos realizar bajo esta actitud va en consonancia con nuestras metas vitales. Además y según sugiere la investigación científica, las estructuras cerebrales de Yolanda comenzarán a experimentar cambios beneficiosos para su organismo. Si quieres conocer más sobre el tema haz click aquí (<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/learn/positiveneuroscience>)

A continuación te presentamos 5 consejos para cultivar esta provechosa actitud:

1. **Mantente activo:** La actividad es fundamental para mantener tu ánimo elevado. Si te mantienes activo obtendrás más logros y es más probable que encuentres mayores alicientes en tu día a día. Será más probable que tu atención tienda poco a poco a fijarse en nuevos y estimulantes retos. La actividad te ofrece:

- Sensación de **control** de tu tiempo.
- **Satisfacción**, por los logros alcanzados o por la actividad en sí misma.
- Las actividades **novedosas** son así mismo más reforzantes.
- **Bienestar** físico y psíquico.
- Un **contenido positivo** en el que focalizar tu atención, evitando focalizarte en contenidos negativos o preocupantes que no puedas solucionar en ese momento.
- Así, la actividad se convierte en una estrategia que a pesar de que pueda resultar tediosa o costarnos en algunas ocasiones, puede **favorecer el bienestar** personal.

2. **Céntrate en lo positivo:** Las personas optimistas tienden a recordar situaciones positivas que sirvan de contrapeso a los acontecimientos negativos. De esta manera, evitamos hacer juicios sesgados o parciales que no lleven a la creencia de que el mundo es un lugar inseguro, desesperanzador y de que somos insignificantes o carecemos de valía. Para esto:

- **Reconoce los sucesos positivos y disfrútalos:** Un baño caliente, un encuentro casual o una puesta de sol te pueden servir de contrapeso a los problemas cotidianos. Aprende a fijarte en ellos y búscalos a diario.
- **Acepta los sucesos positivos.** No hay nada malo en disfrutar de los acontecimientos o los elogios de los demás. No caigas en esa trampa tan común de buscar un lado negativo a situaciones que a priori no lo tienen.
- **Repasa los acontecimientos positivos del día**, por pequeños que sean. Si realizas esta práctica al final del día, te ayudará a mejorar el balance de acontecimientos y a combatir las contrariedades.

3. **Soluciona tus problemas eficazmente y mantente relajado.** Las personas que combaten eficazmente las dificultades, están mejor protegidas contra el estrés, la depresión y la tristeza. ¿...Y cómo se hace esto? aquí van unos consejos.

- **Pide ayuda cuando lo necesites:** no te sobrecargues con demasiadas tareas y despréndete de responsabilidades que no te corresponden. Sé realista, aprende dónde está tu límite y cuídate de no rebasarlo.
- **Planifica la solución de los problemas:** Una forma organizada de abordar los conflictos y la toma de decisiones te ahorrará tiempo, mejorará tus resultados y reducirá el malestar que pudieran acarrear los problemas. Párate y dedica unos instantes a analizar la situación, pregúntate qué puedes hacer ante ella y valora las posibles soluciones.
- **Relájate activamente:** Reserva tiempo suficiente para descansar y despejarte. Embárcate en actividades agradables que te permitan disfrutar y reponer fuerzas. Aprender técnicas concretas de relajación te será de utilidad.

4. **Comunícate:** Los seres humanos somos seres sociales; Vivimos en sociedad y lo que los demás hagan o dejen de hacer nos afecta y repercute en nuestro bienestar. Mantener buenas relaciones con los demás es imprescindible para disfrutar de la vida.

- **Expresa tu malestar o desagrado** a las personas cuando sus acciones te resulten perjudiciales. Igualmente tienes derecho a estar en desacuerdo en muchos temas y la persona no tiene por qué ofenderse.
- De la misma forma, **expresa tu satisfacción y agradecimiento** a los demás. Tómate tu tiempo para hacerles saber que sus acciones te ayudan a estar bien o que te gusta lo que hacen y lo que son para ti.

5. **Examina tus sentimientos:** Las personas optimistas tienen una visión más realista del mundo, el futuro y de ellos mismos, ya que evitan guiarse por argumentos centrados exclusivamente en los peligros, o en aspectos desagradables. Cuando te notes decaído o preocupado, plantéate:

- **¿Qué siento y pienso?** ¿Qué ideas son las que me están haciendo sufrir?
- **¿Es razonable pensar así?** ¿Tengo pruebas de que las cosas son así o estoy siendo exagerado o pesimista? ¿Me centro en el lado negativo de la situación? ¿Pienso que las cosas son “o blancas o negras”?
- **¿Es útil pensar así?** ¿Me sirve de algo ver las cosas de esa forma o por el contrario, me impide sentirme bien sin producir nada a cambio?
- **¿Hay una forma más razonable de ver las cosas?** Replantéate la idea inicial; busca una forma más objetiva de expresar la situación.

La interpretación que realizamos en nuestro entorno influye irremediabilmente en nuestras emociones y en las acciones que realizamos e incluso en nuestro mundo interno. Te animamos a reflexionar sobre los consejos que hemos expuesto y a ponerlos en marcha. Estas cuestiones y muchas otras se encuentran enmarcadas dentro de la Psicología Positiva. Si tienes curiosidad por el tema y desarrollar tus habilidades, descárgate el Manual de Ejercicios de Psicología Positiva Aplicada elaborado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid haciendo click aquí (http://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/manual-psicologia_definitivo-pdf-58aeb107d234f.pdf).

UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID