

## Hábito: Manejo de emociones y estrés

**Meta.** Evito preocuparme innecesariamente, pienso positivo y de manera realista ante cualquier situación de dificultad.

**Frase.** Abraza tu vida con optimismo: todo depende del cristal con que se mire.

**Abstract.** Pensar positivamente es un ejercicio que requiere práctica, porque no es fácil que ante la adversidad y circunstancias difíciles logremos no abrumarnos. El optimismo es una fortaleza humana que proporciona bienestar, las personas optimistas tienden a interpretar que sus problemas y dificultades son pasajeros, controlables y propios de una situación. Por el contrario, las personas pesimistas, creen que sus problemas durarán para siempre, socavarán todo lo que hagan y que no podrán controlarlos. Ver el lado positivo de las circunstancias en efecto no sirve para cambiar una situación problemática tal cual, pero sí nos predispone a enfrentar tenaz y propositivamente la adversidad y por tanto facilita encontrar la solución.

*Lo bueno de ser optimistas es que, cuando las cosas no salen bien, uno está seguro de que mejorarán.* Hughes

El optimismo puede ser descrito como esa capacidad o actitud humana de encontrar el lado positivo de las cosas y se define en función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos.

Las personas optimistas creen que el fracaso se debe a circunstancias que pueden ser modificadas de manera tal que pueden alcanzar el éxito en la siguiente oportunidad; los pesimistas hacen suya la responsabilidad del fracaso, la atribuyen a aspectos inamovibles, perdurables que son incapaces de cambiar. Esta es la primera dimensión que mide nuestro grado de optimismo, la permanencia<sup>1</sup>. Aquellos que se dan por vencidos con facilidad, suelen considerar que los sucesos negativos que les ocurren son permanentes, que las desgracias perdurarán y afectarán su vida para siempre. Sin embargo, las personas que se resisten a la indefensión consideran que las causas de los sucesos negativos son transitorias. Esta forma de interpretar las realidades marca la diferencia de nuestras acciones, pues como dice un dicho coloquial: “lo que es cóncavo de un lado, aparece convexo del otro, sólo depende del ángulo de visión por el que lo enfoquemos”.

Si uno piensa en las cosas negativas o en los eventos desafortunados en términos de <<siempre>> o <<nunca>> y con características duraderas, posee un estilo permanente y pesimista. Por el contrario, si se piensa en las situaciones como si ocurrieran <<a veces>>, <<últimamente>>, empleando calificativos sutiles y atribuyendo los sucesos negativos a circunstancias efímeras, posee un estilo optimista. Un fenómeno opuesto ocurre con los eventos positivos, aquellas personas que poseen un estilo pesimista, atribuyen

---

<sup>1</sup> Martin Seligman. La auténtica felicidad. (Barcelona, España: Ediciones B, 2011). 139-144.

a una temporalidad transitoria que esto haya ocurrido, “milagro que hoy tuve suerte, seguro mañana no será así”.

La segunda dimensión se relaciona con la ubicuidad<sup>2</sup>, con el espacio o ámbito de nuestras vidas que se ve afectado por una situación particular. Algunas personas son capaces de guardar sus desgracias y seguir adelante con su vida, aún cuando una parte importante de ésta se haya visto afectada; para otros, un solo problema afecta todo lo demás, ven la vida a través de una lupa catastrofista que los lleva a asumir que con sólo un hilo de su vida que se corte, el tejido completo se ha deshilachado. La situación se reduce a las explicaciones que damos a las cosas, si éstas son universales y determinantes, nos sentiremos indefensos de la misma forma, pero si lo hacemos de manera específica, se afectará únicamente esa área de nuestra vida. Por ejemplo, alguien con una tendencia pesimista después de un día normal en el trabajo pero que pasó mucho tiempo atorado en el tráfico, asumirá que su día estuvo fatal; quien tenga una actitud contraria, quizá dirá que aunque hubo mucho tráfico, su día fue bueno.

Esta forma de explicar los sucesos que día a día ocurren, tiene un fuerte impacto en la manera en que reaccionamos ante la vida, porque anteceden a la acción o a la inmovilización. Mientras una persona con una actitud optimista, ante un rechazo, reacciona activa y esperanzadoramente, planteándose nuevas posibilidades o formas de abordar próximas situaciones; aquellos con actitudes pesimistas consideran los contratiempos como situaciones que no tienen remedio, se inmovilizan ante la situación y evidentemente comprueban que las cosas no mejoran por sus propias acciones, puesto que no hicieron algo para cambiarlo.

El optimismo es una fortaleza humana que proporciona bienestar, y aunque ver el lado positivo de las circunstancias en efecto no sirve para cambiar una situación problemática tal cual, sí nos predispone a enfrentar tenaz y propositivamente la adversidad y por tanto facilita encontrar la solución.

De ahora en adelante, cuando hagas atribuciones a los sucesos positivos o negativos de tu vida, tómate un tiempo para meditar: “¿podría abordar esta situación con más optimismo?”. Empieza a evaluar la forma en que te refieres a las cosas, ¿qué tan determinante, catastrófico o específico eres para juzgarte o juzgar lo que te pasa? Aunque parezca una nimiedad, empezar a cambiar la forma en que nos expresamos de las cosas, es el primer paso en el camino para asumir una actitud optimista, que si no nos cambiará por completo, al menos contribuirá a hacernos más amena la vida.

---

<sup>2</sup> Ibídem