

# CULTIVAR EL OPTIMISMO

Se refiere a mirar el lado bueno de las cosas, (el vaso medio lleno v/s el vaso medio vacío), realizando un esfuerzo consciente por encontrar el aspecto positivo de la situación, ya sea que haya ocurrido en el pasado o que esté sucediendo en el presente. También tiene que ver con anticipar “el mejor futuro posible” para usted, en muchos ámbitos de su vida.

Esencialmente, es la manera como usted interpreta los acontecimientos negativos propios de la vida, y lo positivo que le ocurre. Si no le resulta algo que usted quería, si le sucede algo malo, y se pregunta por qué le pasó, ¿qué se responde? Igualmente ante las cosas buenas que le suceden, ¿a qué lo atribuye? La respuesta que usted se da hace la diferencia entre un tipo de

pensamiento optimista v/s uno pesimista.

El pesimista describe las cosas buenas como pasajeras (va a durar poco), como externas (fue pura suerte) y limitadas (fue solo por esta vez). En cambio, cuando se trata de describir algo malo que le sucede, lo piensa como algo duradero (siempre es así), interno (no sirvo, la culpa en mía) y extensivo (típico, en todo me va mal).

La persona optimista, en cambio, piensa que cuando le acontece algo bueno es duradero (va a seguir siendo así), interno (yo influí para que sucediera) y extensivo (me va a ir bien en otras cosas también). Cuando enfrenta algo negativo, cree que es algo pasajero (va a durar poco), externo (hay causas fuera de mi control que hicieron que esto sucediera) y limitado (fue solo por esta vez).



	DESCRIBE LAS COSAS BUENAS COMO	DESCRIBE LAS COSAS MALAS COMO
LA PERSONA OPTIMISTA	<p><b>DURADERAS</b> (va a seguir siendo así).</p> <p><b>INTERNAS</b> (yo influí para que sucediera).</p> <p><b>EXTENSIVAS</b> (me va a ir bien en otras cosas también).</p>	<p><b>PASAJERAS</b> (va a durar poco).</p> <p><b>EXTERNAS</b> (hay causas fuera de mi control que hicieron que esto sucediera).</p> <p><b>LIMITADAS</b> (fue solo por esta vez).</p>
LA PERSONA PESIMISTA	<p><b>PASAJERAS</b> (va a durar poco).</p> <p><b>EXTERNAS</b> (hay causas fuera de mi control que hicieron que esto sucediera).</p> <p><b>LIMITADAS</b> (fue solo por esta vez).</p>	<p><b>DURADERAS</b> (va a seguir siendo así).</p> <p><b>INTERNAS</b> (yo influí para que sucediera).</p> <p><b>EXTENSIVAS</b> (me va a ir bien en otras cosas también).</p>

# CULTIVAR EL OPTIMISMO

Cultivar el optimismo lo impulsa a enfrentar los obstáculos que se le presenten en forma activa y efectiva, aumentando su confianza en que va a lograr sus metas. Promueve un estado de ánimo positivo y de vitalidad.

Si se siente invitado/a a cultivar el optimismo, y es una estrategia adecuada para usted en este momento de su vida, realice lo siguiente:

## **Registre por escrito su “mejor futuro posible”**

Ubíquese en un lugar tranquilo y dedique un tiempo de calidad a pensar en lo que quiere sea su vida en 3, 5 y 10 años más. Visualice un futuro en el que todo haya salido como usted esperaba. Ha hecho lo mejor posible, se ha esforzado y



claves del  
**bienestar**

ha alcanzado sus metas y sueños. Describa por escrito lo que imagina. Quizá, al principio no le resulte natural; sin embargo, continúe practicando y perseverando. Puede también retomar su misión personal (que escribió en el curso de los “7 hábitos”) y escríbala como si ya la hubiese logrado.

## **Anote las veces en que ha conseguido sus metas y las fortalezas que le permitieron lograrlo**

No importa si se trata de grandes triunfos o de cosas pequeñas que ha logrado. Anótelas con detalle. Debajo de cada situación señale las fortalezas personales que le posibilitaron llegar a la meta.

## **Reconozca sus explicaciones pesimistas y transfórmelas**

Escúchese con atención cuando le sucede algo positivo y negativo. Si percibe que se está dando una explicación pesimista (“siempre me pasa lo mismo, yo sabía que esto no iba a resultar”), hágase preguntas: ¿qué pruebas tengo de que esto sea realmente así? ¿Siempre me ha pasado lo mismo, o algunas veces ha sido diferente? ¿Fue solo culpa

mía, o también hay situaciones externas que influyeron y que no dependen de mí? Puede hacerlo como si se tratara de un juego con usted mismo, en el que usted es su propio abogado que le pide pruebas frente a sus explicaciones pesimistas. Y a continuación genere alternativas de explicación más optimistas: “esto va a pasar”; “en muchas otras situaciones sí me ha resultado”; “puedo aprender muchas cosas de esta situación negativa”; “hice lo mejor que pude con lo que tenía disponible en ese momento”.

## **Tenga un “mentor del optimismo”**

Reconozca a alguna persona cercana a usted que se caracterice por tener un pensamiento optimista muy desarrollado. Obsérvela, escúchela, aprenda de ella, especialmente en momentos de dificultad. Anote lo que la persona hace o dice en esos momentos. Cuando usted atraviere por momentos negativos, pregúntele cómo ve él o ella en tal situación. Reciba esta otra alternativa de explicación, e incorpórela a su propio repertorio.

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD