

FAMILIA

Los beneficios del optimismo

Cada vez más investigaciones muestran los beneficios físicos, psicológicos e incluso económicos que genera una actitud optimista ante la vida. Aliados asociados como el coraje, la esperanza, la confianza, la pasión, la perseverancia o el entusiasmo son capaces de transformar nuestra realidad y hacernos más felices. Por **Alex Rovira Celma**.



¿Qué es el optimismo? Martin Seligman, psicólogo de la Universidad de Pensilvania, está considerado uno de los principales expertos en el estudio de las diferencias entre optimistas y pesimistas. Según este profesor, el optimismo está muy relacionado con la responsabilidad que asumimos o no las personas ante aquello que nos ocurre. En definitiva, el optimista se hace y se sabe responsable de aquello que le sucede, y, por tanto, se cuestiona qué es lo que puede hacer para rectificar, mejorar o cambiar una determinada situación. Por el contrario, el pesimista tiende a sentirse impotente frente al mundo o incluso frente a sí mismo y espera pasivamente a que sean las circunstancias externas las que cambien. Los optimistas tienden a interpretar más como *causas* de aquello que les ocurre, mientras que los pesimistas tienden a sentirse *efectos* de las circunstancias exteriores. Otra diferencia interesante es que el optimista tiende a percibir los aspectos positivos de sí mismo, del otro y de la realidad que le rodea, mientras que el pesimista se concentra en los aspectos negativos. En consecuencia, las emo-

ciones del optimista se mueven en un espectro que incluye el coraje, el entusiasmo, la pasión, la confianza, la esperanza o el ver los errores como oportunidades para aprender. Por su parte, el pesimista tiene un mayor riesgo de sufrir problemas emocionales, ya que demasiado a menudo el sentimiento de culpa e impotencia facilita la sensación de fracaso y la percepción de imposibilidad de cambio o mejora. Las personas optimistas tienden a ser más perseverantes y a ver realizados sus proyectos en mayor medida que las pesimistas.

En este sentido, conviene no confundir optimismo con ingenuidad o negación de la realidad, ya que ser optimista no implica negar los problemas que la realidad presenta, sino asumir su existencia y definir estrategias de acción basadas en la esperanza para afrontar la realidad y transformarla.

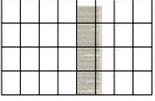
Una investigación de la clínica Mayo de Nueva York con 839 personas concluyó que los optimistas viven alrededor de un 19% más que los pesimistas. Esta investigación, que duró 30 años, afirmaba que la salud no depende sólo de valores físicos, sino también de la actitud con la que las personas enfrentan la vida. En caso de tener que afrontar situaciones generadoras de estrés, los optimistas tienden a experimentar estados de ánimo menos negativos que los pesimistas, lo cual se manifiesta en comportamientos de salud más adaptables y en un mejor sistema inmunológico. El pesimista tiende a retraerse o darse por vencido en mayor medida. Diversos investigadores sostienen que los pacientes optimistas se recuperan con mayor rapidez y tienden a tener menos complicaciones posoperatorias.

► **Más hace el que quiere que el que puede.** C. R. Zinder, doctor en psicología de la Universidad de Kansas, realizó un estudio en el que concluyó que el rendimiento académico de un alumno depende más de su actitud que de su cociente intelectual. Según él, los mejores resultados académicos los obtienen más los alumnos con una actitud optimista y positiva que aquellos que obtienen buenos resultados en tests que miden el cociente intelectual. En este sentido, los objetivos elevados, pero razonables, y los planes de acción para alcanzarlos parecen ser las claves del buen resultado universitario. En definitiva, más hace el que quiere que el que puede.

Otro caso nos lo presenta el doctor Mark Albion en su libro *Vivir y ganarse la vida*. Según este prestigioso profesor, la confianza, la esperanza y el amor a lo que uno desea hacer en la vida ganan la partida a la búsqueda de la seguridad que nace del miedo derivado de una visión pesimista de la existencia.

Literatura en positivo

Entre la abundante literatura sobre la importancia de las actitudes positivas a la hora de encarar la vida, destacaríamos sin duda la extraordinaria obra del doctor Viktor Frankl titulada *El hombre en busca de sentido*. Obra de referencia para comprender la profunda capacidad del ser humano para sobrevivir a la adversidad y construir una existencia con sentido. También *La fuerza del optimismo*, del doctor Luis Rojas Marcos, es una excelente obra en la que se aborda de manera amena y profusa los territorios del talante, de las actitudes y de la fuerza interior. ●

	Tirada: 984.216 Difusión: 812.476 (O.J.D) Audiencia: 2.843.666 (E.G.M) 11/12/2005	Sección: - Espacio (Cm_2): 178 Ocupación (%): 30% Valor (€): 10.440,90 Valor Pág. (€): 34.280,00 Página: 89	
	Nacional Dominical Semanal	Imagen: Si	

Según Albion, en una investigación sobre graduados en escuelas de negocios se realizó un seguimiento de las carreras profesionales de 1.500 personas desde 1960 hasta 1980. Los graduados se agrupaban en dos categorías distintas desde el principio. La categoría A incluía a aquellos que afirmaban que debían ganar dinero en primer lugar para luego poder hacer lo que realmente deseaban hacer. La categoría B agrupaba a aquellos que buscaban en primer lugar conseguir sus propios anhelos, seguros y confiados de que el dinero acabaría llegando. ¿Cuáles eran los porcentajes de cada categoría? De los 1.500 graduados incluidos en el estudio, un 83% pertenecían a la categoría A, es decir, la de las personas que querían el dinero ya. La categoría B, la de los más arriesgados, alcanzaba un 17% de los graduados.

Después de 20 años, aquel 17% de los alumnos estaban más sanos, alegres y satisfechos y tenían mejor disposición ante la vida que el resto. Además, entre los 1.500 graduados, y tras esos 20 años, había 101 personas que habían logrado unos altísimos niveles de prosperidad individual y social. Lo interesante es que tan sólo uno de ellos se encontraba en la categoría A, mientras que los 100 restantes estaban en la categoría B. Conviene recordar además que la vida de aquellas personas que han hecho grandes aportaciones a la humanidad se ha caracterizado por una existencia plagada de adversidades y dificultades que sólo fue posible superar a través de la fuerza de ánimo que genera el optimismo. Winston Churchill era contundente en este sentido al afirmar que "el optimista ve la oportunidad en toda calamidad, mientras que el pesimista ve la calamidad en toda oportunidad".

► **Pero el optimista ¿nace o se hace? Son** muchos los autores en el terreno de la psicología que sostienen que, afortunadamente, el optimismo se puede *aprender*, aunque, obviamente, está determinado en parte por la herencia y, cómo no, por las primeras experiencias de nuestra vida. De todas formas, es posible, en etapas maduras, aprender a ver las cosas de otra manera. Lo que es, sin duda, muy importante es el modo en que los padres explican a sus hijos por qué las cosas suceden como suceden, enseñándoles a aceptar la realidad, pero no a resignarse, sino a trabajar haciéndose responsables para crear aquellas circunstancias que faciliten el cambio. De alguna manera, el optimismo o pesimismo que un niño vive en su entorno puede ser una influencia significativa en la construcción de la imagen de sí mismo, de los demás y de la vida que se haga el pequeño.

En definitiva, y para concluir, podríamos decir que tanto el optimista como el pesimista acaban algún día muriendo; pero la diferencia está en cómo han vivido la vida y, en consecuencia, en el legado que dejan en su entorno cuando llega el momento de partir definitivamente. ●



Alex Rovira Celma es profesor de Esade, conferenciante y escritor.