



*“El optimismo es la fe que conduce al logro; nada puede realizarse sin esperanza.” -Hellen Keller-*

**El sentido común y la mayoría de la gente siempre nos han dicho que el optimismo nos ayuda a alcanzar el éxito en nuestra vida.** Sin embargo, es posible que no tengamos muchas respuestas lógicas a por qué debe ser así. O tal vez no tengamos claro exactamente cómo podemos ser optimistas para experimentar sus ventajas.

En los últimos años, la investigación en psicología se ha esforzado por conocer mejor qué fortalezas y competencias pueden favorecer una mayor satisfacción personal que nos ayuden a tener una vida plena. Según estos hallazgos, **¡definitivamente, por sus enormes beneficios, el optimismo es un complemento que no podemos olvidar!**

*“El optimismo es la fe que conduce al logro; nada puede realizarse sin esperanza.” -Hellen Keller-*

**¿Qué ganamos con ser optimistas?**

**Se ha encontrado que las personas optimistas suelen sufrir menos problemas depresivos.** Aparentemente, esta cualidad ayuda a protegernos de la visión desesperanzada que caracteriza a este

problema y “amortigua” el impacto de las dificultades. A su vez, ayuda a vernos con más capacidad para afrontar los conflictos y sobrellevar mejor el sufrimiento.

Se ha demostrado, además, que **el optimismo también parece ayudar a presentar menos enfermedades físicas**. Aparentemente, este es un ingrediente fabuloso a la hora de enfrentarse a situaciones estresantes, lo que nos ayuda a compensar sus efectos nocivos sobre la salud.

Asimismo, **el optimismo puede favorecer un mejor rendimiento académico, deportivo y una mejor adaptación profesional**. Su presencia, nos ayuda a superar las dificultades, a la vez que nos permite construir metas y sueños ambiciosos, que nos mantienen motivados y orientados hacia su logro.

“Si puedes soñarlo, puedes hacerlo.” -Walt Disney-

### **¿Cómo actúa el optimismo?**

El secreto parece estar en que **las personas pesimistas y optimistas utilizan estrategias diferentes a la hora de afrontar situaciones estresantes**. En el caso del optimismo, favorece que se empleen mecanismos mucho más eficientes y constructivos al enfrentarnos a los conflictos.

**El optimismo promueve que se activen respuestas orientadas a resolver el problema**. Esto impide, por ejemplo, caer en el típico error de tratar de “olvidar” o de “huir” de ese elemento doloroso o angustioso, lo cual definitivamente no nos ayuda a buscarle una solución al conflicto.

Los optimistas parecen moverse más fácilmente para resolver lo que les preocupa. **Aquellos que tienen pensamientos positivos se sienten más capaces**, con más control y probabilidad de éxito.

Una persona optimista hace más para mejorar y piensa menos en su malestar, busca más y mejores soluciones y lo intenta muchas más veces.

Por el contrario, **los pesimistas tienden a enfocarse en las emociones negativas** que les suscita el problema, quedan “encerrados” en un bucle del que es difícil salir y no les conduce a la solución.

### **Pero... ¿Cómo ser realmente optimista?**

Parece tener mucho que ver con las expectativas. **Los optimistas tienen**

## El valor del optimismo

Publicado: Domingo, 28 Febrero 2021 10:58  
Escrito por Mariana Luque Santoro

---

**una predisposición a esperar resultados positivos en sus vidas,** con una creencia general de que “las cosas van a salir bien” aunque pasen por momentos difíciles. Esta virtud parece desarrollarse en función de la explicación que hemos dado a eventos en el pasado, es decir, cómo interpretamos nuestras experiencias.

**Las personas optimistas suelen atribuir los acontecimientos positivos a causas permanentes,** globales y que se deben a sí mismos. Por ejemplo, cuando son ascendidos en el trabajo lo atribuyen a que la vida es justa y ellos son realmente competentes. Esto ayuda a tener creencias positivas que invitan a aproximarnos al mundo, a experimentar sin miedo y a confiar en nuestras capacidades.

A su vez, **los eventos negativos suelen atribuirlos a factores externos, temporales y específicos.** Por ejemplo, creen que una actitud hostil de su pareja o un amigo se debe a que posiblemente ha tenido un mal día y lo ha hecho sin pensar. Ello invita a dar una segunda oportunidad, protege la relación con el otro y a nosotros mismos.

Esto es mucho menos doloroso y más fácil de manejar que pensar que todas las personas son crueles y que hay algo malo en nosotros que no nos permite tener buenas relaciones. Por lo tanto, **el optimista pone la causa de este evento negativo en algo pasajero y puntual,** ¡mañana será otro día!

“El pesimismo lleva a la debilidad y el optimismo al poder.” -William James-

Aunque el éxito de lo que hacemos depende de muchos factores, parece que puede resultarnos mucho más útil aprender a cambiar las explicaciones que damos a nuestras experiencias. **Mantener la esperanza de que las cosas van a mejorar definitivamente nos puede hacer la vida un poco más fácil** y ¡más exitosa!

Mariana Luque Santoro, en [lamenteesmaravillosa.com](http://lamenteesmaravillosa.com)