

		Tirada: 105.082	Sección: -	
		Difusión: 59.236	Espacio (Cm_2): 525	
		Audiencia: 207.326	Ocupación (%): 97%	
			Valor (€): 10.374,67	
Nacional	Femenina		Valor Pág. (€): 10.665,00	
Mensual		01/04/2014	Página: 104	Imagen: No

APRENDE A *gestionar* TUS *emociones*

¿OPTIMISTA O PESIMISTA?

EN UN LLAMATIVO GIRO, LA CIENCIA LAS PERCIBE AHORA NO COMO ACTITUDES INNATAS, SINO COMO MENTALIDADES A ADOPTAR SEGÚN LA SITUACIÓN LO DEMANDE. MANÉJALAS CON ASTUCIA

Sé flexible, y no solo en el gimnasio. Adapta a las circunstancias con un quiebro de cintura mental y sé feliz (o inténtalo aprendiendo a ser menos rígida y más capaz de cambiar de perspectiva cuando se tercie). Coincidiendo con los años de crisis, parece como si un ejército de expertos nos obligara a "pensar en positivo". Los médicos proclaman que el optimismo mejora nuestra salud, nos ayuda a prolongar la vida y hasta reduce el riesgo de infarto. Formadores laborales nos advierten que los empleados optimistas ganan más dinero y ascienden más deprisa en el trabajo. Los gurús de la psicología positiva han difundido estudios que demuestran que la gente optimista es más feliz y tiene más amigos, y cuando cuelgas algo alegre acumulas más "me gusta" que cuando te da por la foto-verité... ¿Es que está mal visto fruncir el ceño cuando algo nos preocupa? "Hemos llegado al punto en que la gente se siente presionada para hablar y pensar de una manera optimista", dice el doctor Cade Massey, profesor adjunto de conducta organizativa en la Escuela de Dirección de

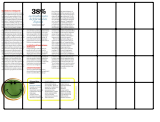
POR
Pilar B. Fernández
FOTOGRAFÍA DE
Edu García

Yale (EE.UU.). La investigación de Massey demuestra que, invitados a pronosticar los resultados de una inversión financiera o una intervención quirúrgica, los sujetos estudiados realizan conscientemente predicciones excesivamente optimistas. Y aun así, aseguran que desearían serlo incluso más. Está claro que muchos ven el optimismo como un bien absoluto, un remedio aplicable a cualquier cosa que nos aflija.

Pero una visión más matizada está emergiendo del laboratorio. Los investigadores han descubierto que optimismo y pesimismo no solo operan como puntos de vista fijos, sino también como actitudes que puedes adoptar según las necesidades; lentes rosados o azules que puedes ponerte o quitarte dependiendo de la situación, y siempre enfocados a superarla.

		Tirada: 105.082 Difusión: 59.236 Audience: 207.326	Sección: - Espacio (Cm_2): 540 Ocupación (%): 100% Valor (€): 10.665,00 Valor Pág. (€): 10.665,00 Página: 105	
Nacional Mensual	Femenina	01/04/2014	Imagen: No	



		Tirada: 105.082 Difusión: 59.236 Audiencia: 207.326	Sección: - Espacio (Cm_2): 532 Ocupación (%): 98% Valor (€): 10.504,30 Valor Pág. (€): 10.665,00 Página: 106	
Nacional Mensual	Femenina	01/04/2014	Imagen: No	

Optimismo inteligente

"Ser optimista es una muy buena estrategia para estar al 100% afrontando los problemas y maximizar las oportunidades de éxito", dice Gonzalo Hervás, psicólogo y profesor de la Universidad Complutense de Madrid. Pero matiza: "El optimista inteligente es consciente de la realidad y sabe que, a veces, moverse implica riesgos. Evalúa la situación, prevé las consecuencias de sus actos y no deja nada al azar". En una palabra: equilibrio. Muchos psicólogos coinciden en señalar que el optimismo se ha convertido casi en un culto mientras el pesimismo viene con un profundo estigma que tiende a identificarse con ser un lúgubre, afligido e inútil perdedor. Pero la realidad es tozuda y demuestra que las dos actitudes tienen sus pros y sus contras. Las dos pueden actuar como motivadoras. Si contemplas de forma ultrarrealista el riesgo que puedes correr con un nuevo proyecto o piensas en el ingente esfuerzo y trabajo que va a requerir, podrías no intentarlo nunca. En este caso la fuerza energética del optimismo puede convencerte de que funcionará lo bastante como para atreverte a dar el paso. "El componente emocional de optimismo y pesimismo es lo que los hace tan influyentes", dice el doctor David Armor, profesor adjunto de psicología en la Universidad de Yale. "Puedes especular y anticipar en términos objetivos lo que va a pasar. Pero optimismo y pesimismo traen consigo sentimientos que nos empujan a actuar con más convicción de lo que lo haría cualquier predicción racional". Los sentimientos te ayudan a manejar otras emociones que podrían entrometerse

38%
*es el índice neto
 de felicidad en
 España*

Fuente: Barómetro Global de
 felicidad y esperanza 2014.

en tu eficiencia. "Las presunciones positivas acerca del futuro pueden permitirtos tolerar situaciones de ansiedad que de otro modo serían insoportables", dice el doctor Armor. "Un emprendedor que pone en marcha su empresa, por ejemplo, podría trabajar 18 horas al día durante meses o años porque optimistamente cree que al final de todo eso habrá una recompensa para él".

La táctica del pesimismo defensivo

Comporta imaginar todas las cosas que pueden salir mal y te incita a entrar en acción para prevenir que ocurran. Los que adoptan esta táctica suelen ser dinámicos y triunfadores porque la emplean para motivarse a sí mismos a hacer su trabajo lo mejor que puedan. Mejora el rendimiento, vamos. También es una buena estrategia para afrontar la incertidumbre, moderando el optimismo irracional y propiciando elecciones más inteligentes.

¿Sobrevalorada?

"Detesto la palabra felicidad; está tan sobreutilizada que ha perdido su significado", escribe en su último libro, *La vida que*

florece (Ediciones B), Martin Seligman, el psicólogo estadounidense que puso de moda la psicología positiva como reacción al típico esquema de patología y disfunción. Con los años ha repensado su enfoque de la felicidad. No es felicidad lo que deberíamos perseguir, sino "una vida de bienestar". Preguntado si el optimismo, como la felicidad, requiere reconsideración, el doctor Seligman dice: "Si hay algo a reconsiderar, es que la evidencia de los beneficios para la salud del optimismo es más fuerte que nunca". Pero, admite, las creencias comunes sobre el optimismo deben ser corregidas. "La idea de que el optimismo siempre es bueno es una caricatura. No tiene en cuenta la realidad, la idoneidad, la importancia de una emoción negativa".

El doctor Seligman todavía aboga por el optimismo. Pero apunta con buen tino que debe ser emparejado con "comprobaciones de la realidad"—una inspección concienzuda de los resultados de nuestros esfuerzos—para asegurarnos de que expectativas abiertamente positivas no van a ponernos en peligro. El *Don't worry be happy* pasó a la historia. Apúntate al optimalismo, o el optimismo inteligente de que te hablábamos antes, la equilibrada mezcla entre optimismo y realismo. Una aspiración sabia es dar con la manera mas efectiva de propulsarte hacia donde deseas ir. Tanto el optimismo como el pesimismo pueden llevarte hasta allí. Lo de "al mal tiempo buena cara" puede ser solo un refrán. A estas alturas no puedes permitirtte el lujo de ver el vaso medio vacío pero sí de bebértelo a pequeños sorbos.



Sé positiva para...

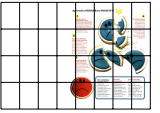
BUSCAR TRABAJO

Cuando vas a la caza de empleo es importante reunir todo el optimismo de que dispongas. "Proporciona la fortaleza para seguir adelante, mientras que

la gente que es pesimista sobre su futuro podría darse por vencida", dicen los expertos. El optimismo también te faculta para pensar más flexiblemente: cuando estás comprometido con una actitud optimista encontrarás más soluciones.

PERDER PESO

El optimismo proporciona un necesario estímulo extra: nos convence de que nuestro objetivo de perder peso es alcanzable y nos devuelve a la senda cuando tenemos un desliz.

		Tirada: 105.082	Sección: -	
		Difusión: 59.236	Espacio (Cm_2): 515	
		Audiencia: 207.326	Ocupación (%): 95%	
			Valor (€): 10.164,00	
			Valor Pág. (€): 10.665,00	
Nacional	Femenina	01/04/2014	Página: 107	Imagen: No
Mensual				

Aprende a PENSAR en POSITIVO

1

Empieza el día practicando cinco minutos de visualización.
Acompasa la respiración e imagínate haciendo las actividades cotidianas relajadamente y sin estrés. Si ves algún obstáculo, visualízalo con el problema resuelto.

2

Escribe una lista con afirmaciones positivas:
"Puedo, lo haré, lo solucionaré, ese trabajo me saldrá bien..." y léelas en voz alta al levantarte. Visualízalas durante tres minutos para que el mensaje se grave en la parte oculta de tu mente y te motive.

3

Desconecta de las rutinas negativas.
Piensa qué puedes hacer para mejorar lo que no te gusta y ser una *persona-solución*, en lugar de una *persona-problema*, y problema resuelto.

4

Es más fácil actuar cuando asumes que parte de tu vida depende de ti misma y no de la empresa, los jefes, los amigos o la pareja. Te irá mejor si refuerzas tu confianza para lograr lo que quieres de verdad y te esfuerzas por conseguirlo.



Ser cautelosa va bien para...

INVERTIR

El pesimismo puede funcionar como estrategia para afrontar la incertidumbre y te ayudará a realizar inversiones más inteligentes de tiempo, dinero y energías.

PREVENIR DESENGAÑOS

Un pesimismo calculado es un buen aliado contra la irresponsabilidad y te ayudará a no perder de vista la realidad. También protege tu ego de decepciones y favorece que aceptes mejor los golpes.

MALAS NOTICIAS

El pesimismo defensivo es una buena táctica para prever, enfrentarte y digerir mejor las malas noticias (una enfermedad, un despido) y trabajar mejor sus implicaciones emocionales, ayudándote a mantener a raya la depresión. ■