

Las Ventajas de ser Optimista

El optimismo es la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable, según la definición del diccionario. Para la filosofía, es atribuir la mayor perfección posible al universo. Entonces, ¿ver el vaso medio lleno es entender la realidad de forma correcta? ¿Qué beneficios tiene esta actitud? ¿Cómo puedo ser más optimista?

Todos hemos tenido alguna vez raptos de optimismo para que después la inercia nos devuelva a un habitual estado de pesimismo. A la vez, todos conocemos a algún optimista crónico, esa persona que siempre tiene algo positivo para decir, aún en la más adversa de las circunstancias. Ese tipo de personas no se siente víctima de factores externos sino que se sienten en control de su vida. Perciben su vida como feliz y positiva, que vale la pena ser vivida.

Cómo ser más optimista:

- **Cuidar el pensamiento y la palabra:** en lo que pensamos, nos convertimos, decía Buda. Las palabras son el vehículo y depende de cada uno la experiencia de vida que creamos. Elijamos a conciencia las palabras que decimos, elijamos palabras positivas, constructivas.
- **Registrar las emociones:** si nos sentimos enojados, pesimistas y negativos es mejor hacer una pausa. Tomarse un segundo, respirar. Luego decirse algo positivo y alentador como “puedo con esto” e intentar ver la situación desde una perspectiva diferente, pensando ¿qué puedo aprender hoy?
- **Poner el cuerpo:** para la psicología, la enfermedad son emociones que se expresan en el cuerpo. Por lo tanto, generar endorfinas a través del deporte, alimentarse bien es muy importante para crear la vida que deseamos.
- **Evitar personas y conversaciones negativas:** el optimismo, como la risa, es contagioso. Pero si las personas que nos rodean parecen inmunes a nuestra actitud, es preferible tomar distancia. Dejar el espacio a vínculos sanos y positivos.

- **Poner foco en lo positivo y agradecer:** si conectamos con el momento presente, podremos apreciar los pequeños milagros diarios. Desde la compañía de otros hasta el hecho de estar vivo. Agradecer es ver el lado luminoso de la vida.
- **Círculo virtuoso de ser optimista:** sí, ser optimista es una forma de ser inteligente. Los pensamientos, palabras y actos positivos generan experiencias de mayor bienestar. Recibimos lo que damos.

Ventajas de ser Optimista:

- **Es cuestión de supervivencia:** el optimismo ha permitido que los seres humanos hayamos superado los embates del tiempo. Sin este rasgo, es posible que ya nos hubiéramos extinguido. Los optimistas, además, son más longevos.
- **Mejora la calidad de vida:** el optimismo es un gran potenciador de bienestar y salud. Se padece menos tensión, contracturas, dolores estomacales y de cabeza.
- **Se disfruta más del proceso:** al ir confiado y expectante de que el futuro será bueno, uno ya se siente pleno y feliz. El camino se hace tan disfrutable como aquello que queremos que nos suceda.
- **Protección mental contra crisis de vida:** ante crisis como un divorcio o muerte de un ser querido, el optimista no es afectado por efectos físicos o psicológicos negativos propios de esas situaciones. Son resilientes, salen fortalecidos de la situación.

El psicólogo estadounidense Martin Seligman sostiene que la vida infringe las mismas trabas y tragedias al optimista que al pesimista, pero el optimista lidia mejor con ellas.

Cada uno de nosotros tiene el poder de construir la vida que desea y el primer paso es confiar en que podremos lograrlo. La satisfacción es inmediata: se empieza a disfrutar del proceso.

Soy optimista con respecto al futuro. Este artículo llegará a manos de quien lo necesite y sabrá aprovecharlo. Mientras tanto, he disfrutado de investigar sobre el tema. Gracias por leerme, gracias por confiar.