

*“En nuestra vida no hay un día sin importancia”.*

*“Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una puerta al espíritu humano”.*

## SESIÓN 1

### INTRODUCCIÓN

Los profesionales de la medicina y la psicología llevaban siglos centrándose en los males del cuerpo y la mente y no en las actitudes positivas de las personas.

Erich Fromm (un reconocido psicólogo) consideraba que los seres humanos, en su mayoría, eran materialistas, incapaces de amar, infelices y proclives a la autodestrucción”. Sin embargo otro psiquiatra Horney argumentó que en condiciones normales todos los seres humanos desarrollamos capacidades que nos permiten realizarnos como individuos: la habilidad de sacar el máximo partido a nuestros recursos personales, la fuerza de voluntad y la aptitud para relacionarnos íntimamente con los demás.

Sólo en los últimos 20 años, los avances en psicología y farmacología para el tratamiento de alteraciones mentales han permitido que clínicos e investigadores se centren en los elementos que contribuyen a la satisfacción con la vida. En el 2000 se crea la asignatura de **Psicología Positiva** de la mano de Martín Seligman.

Si pensamos en nuestros antepasados más primitivos y la conservación de la especie humana tiene sentido que la **esperanza** abundara entre sus miembros, servía como potente incentivo para hacer el amor y reproducirse, para buscar con tenacidad los frutos, de la naturaleza y resistir a las agresiones. Su disposición positiva se reflejó en tres facetas muy importantes: **la religión**, como entender y abordar **la enfermedad** y su progresiva **civilización**.

**La religión:** los mitos surgen para poder explicar las fuerzas de la naturaleza y tener cierto control sobre ellas. El mito más antiguo sobre la **ESPERANZA** es el de Prometeo. La esperanza en un dios bueno, en la vida después de la muerte, el triunfo del bien sobre el mal, etc., ayudándoles a neutralizar su indefensión ante las calamidades y a sobrevivir.

**Enfermedad:** aparte de las hierbas medicinales hasta el siglo XIX se sabía muy poco sobre al causa de las enfermedades y como curarlas. La penicilina la descubrió Fleming en 1928 y tardó años en comercializarse. Hasta hace poco la eficacia de la medicina estuvo basada en el efecto placebo, en latín “me gustará”. Hoy día se ha demostrado que entre el 25 y 50% de los enfermos se curan tras ingerir sustancias que no afectan a su enfermedad.

**Civilización:** el desarrollo de la civilización es otro fruto de la energía positiva humana. Somos una especie que surge en África y que en menos de 100 mil años dominó el planeta y por tanto debió albergar la chispa del optimismo, la vitalidad y la motivación

para buscar formas de someter a la naturaleza. Con la energía creativa inventamos la agricultura, la ganadería, edificamos ciudades y inventamos la escritura.

Los filósofos y pensadores han sido más críticos y pesimistas que optimistas. Voltaire en 1759 escribió *Cándido* o el optimismo, donde ridiculiza la visión positiva del mundo.

Bertran Russell en “La conquista de la felicidad” relata que en su vida se encontró con más individuos felices que infelices y se percató de que el ENTUSIASMO era lo que más los distinguía. Por ejemplo decía que las fresas no son buenas ni malas, para quien les gustan son buenas para los que no malas pero a quienes les gustan gozan de un placer que los otros no tienen.

Vamos a analizar brevemente los enemigos del optimismo: la desesperanza, la indefensión y el pesimismo:

### Desesperanza

Es, como su nombre indica, la pérdida de la esperanza. El filósofo Nietzsche la consideraba “*la enfermedad del alma moderna*”. Un estado en el que se ven debilitados o extinguidos el amor, la confianza, el entusiasmo, la alegría y la fe. Es una especie de frustración e impotencia en la que el individuo piensa que no es posible ninguna vía para lograr una meta o solucionar una situación negativa.

### Indefensión

Literalmente el término significa “sin defensas”. Cuando el sujeto siente que no puede controlar lo que le ocurre deja de intentar solucionar su problema y se vuelve pasivo. La indefensión mantenida tiene efectos devastadores, nos puede llevar a la depresión y a la muerte. El sentirnos impotentes ante la adversidad nos hace adoptar una disposición apática y derrotista, alimenta la debilidad y el fracaso y nos lleva a la baja autoestima, consume la iniciativa y agota la esperanza.

El estrés crónico, el miedo, las fobias y el dolor crónico, nos hacen sentir indefensos ante el día a día y las actividades más cotidianas nos pueden superar.

Todos nacemos con un antídoto natural a la indefensión: la confianza, la esperanza y cualidades positivas del carácter que se desarrollan los primeros diez años de vida. Si aparece el abandono, los malos tratos, la crueldad y la explotación el niño no puede desarrollarlos.

Martin Seligman descubrió que la indefensión se podía aprender (indefensión aprendida). Los sujetos que vivían una situación negativa ante la que se sentían indefensos, en otras situaciones aprendían a comportarse pasivamente, sin hacer nada ni responder a pesar que tener, en estos casos, la oportunidad de hacerlo.

### Pesimismo

La persona pesimista ve de forma negativa su realidad. En su extremo patológico el pesimismo puede llevarnos a la **depresión**. No todos los pesimistas sufren depresión pero todos los depresivos son pesimistas (independientemente de como fueran antes de la depresión). Ejemplo de pensamiento: “Mi dolor estará siempre e irá a peor”.

Como nos decía un artículo publicado en el País titulado “pandemia de pesimismo” (<http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/05/11/actualidad>) el bombardeo en los medios de comunicación de malas noticias extiende el pesimismo y las emociones negativas entre los españoles. “Con la que está cayendo”, es la muletilla que se ha instalado en las conversaciones cotidianas. Este manto de tristeza y falta de expectativas hace que hayan aumentado las consultas al médico de familia por malestar psicológico.

### SALUD Y OPTIMISMO

Según Séneca en el 50 a.c. “El anhelo de curarnos constituye la mitad de nuestra salud”. Si esto es así que pasa cuando tenemos un **trastorno crónico** y pensamos “no tiene solución” (Desesperanza), “no hay nada que pueda hacer” (Indefensión). Se ha demostrado que la participación en grupos terapéuticos de apoyo psicológico está relacionada con mayor esperanza y calidad de vida en pacientes que sufren enfermedades crónicas.

Los mayores pesares son más llevaderos si conocemos las CAUSAS, los EFECTOS y sobre todo los REMEDIOS. La incertidumbre lleva a la duda, al malestar, a la indefensión y a la tristeza. Por eso si no sabemos que nos pasa, o porqué o qué podemos hacer nos sentiremos más deprimidos y negativos.

La percepción que tenemos sobre la salud influye sobre la propia salud, en estudios sobre la percepción subjetiva de la propia salud se vio que los que la catalogaban como “excelente” vivían una media de 20 meses más que quienes decían “mala”, independientemente de su edad, sexo y estado físico objetivo (enfermedad que padecían y medicinas que tomaban). En un estudio se demostró que los pesimistas morían prematuramente con más frecuencia que los optimistas (incluyendo accidentes y muertes violentas), y en otro que tienen el doble de probabilidad de suicidarse. Ya tenemos otras razones más para ser optimistas: viviremos más y mejor.

**\*Ejercicio:** vamos a pensar que puntuación le damos a nuestra satisfacción con la vida en general desde 0 “muy desgraciado” a 10 “muy dichoso”.

Roberto, un ingeniero de 46 años que quedó parálítico tras un accidente grave en su trabajo puntuó: 8, lo justificaba de esta forma: *“Desde el accidente mi vida ha adquirido un significado más profundo. Me he convertido en mejor persona, soy más comprensivo con los demás y aprecio mucho más las cosas pequeñas que antes consideraba triviales” (La fuerza del optimismo)*

¿Todavía te mantienes en la misma puntuación o te la quieres replantear?

### PASAR A LA ACCIÓN

Las personas optimistas no temen al fracaso, se arriesgan, los problemas los valoran como retos, por eso consiguen más éxitos y si no lo hacen se sienten satisfechos “al menos lo he intentado”.

Muchos creen que los pesimistas como se lo piensan más y miran todas las pegas tienen más propensión a no equivocarse y que los optimistas se lanzan a la aventura y fracasan más, pero se ha demostrado que esto no es así. Los optimistas buscan información sobre lo que les preocupa y antes de tomar decisiones importantes sopesan lo bueno y lo malo y los pesimistas solo ven lo malo por lo que tienen una visión más limitada.

## PENSAMIENTOS

La forma en que pensamos determina como nos sentimos y por lo tanto como actuamos (qué hacemos). Por eso es normal que los pesimistas y los optimistas tengan formas diferentes de pensar.

Se llama distorsión cognitiva al pensamiento negativo que no se ajusta a una realidad negativa. Las distorsiones cognitivas son inconscientes y automáticas, por eso nos dejan el malestar (emoción) y muchas veces no sabemos ni cual ha sido la situación que nos ha llevado a ese malestar. Además una forma de distinguirlas es preguntarnos ¿me sirve?, la distorsión no me sirve, al revés, se convierte en muchas veces en lo que los psicólogos llamamos, **Profecía auto-cumplida**, es decir, yo me receto una cosa (con mi pensamiento) y al final se cumple. Por ejemplo: si ante este curso pienso “lo voy a hacer mal, la gente se va aburrir”, eso hace que me ponga más nerviosa (emoción), dude, y al final lo termine haciendo mal (conducta).

Un tipo de distorsión cognitiva que se da en los pesimistas es la **anticipación: “y si...”**, la anticipación es un pensamiento catastrófico que utilizamos como forma de protegernos, “así si ocurre estoy preparado”, “si me pongo en lo mejor y no se cumple me voy a frustrar”, sin embargo no es así, sufrimos por anticipado y ¿me sirve? No nos sirve. Otra distorsión es el pensamiento **Todo-nada**, que es típica de personas perfeccionistas, vemos la realidad de forma extrema y podemos utilizar términos categóricos: Nunca, siempre, jamás, por ej.

\*Veamos en un ejemplo muy común: “buscar aparcamiento en una zona difícil”, como las distintas formas de pensar nos llevan a distintas formas de sentirnos y actuar, y al final haced esta reflexión ¿Cuál creéis que nos sirve más para encontrar el sitio para aparcar?, y si al final pensemos como pensemos tampoco lo encontramos, ¿para qué sufrir?, con cuál nos sentiremos mejor al final, pase lo que pase.

<b>PENSAMIENTO</b>	<b>EMOCION</b>	<b>CONDUCTA</b>
“Es imposible no lo voy a conseguir” “Me voy a poner nervioso” “ <b>Nunca</b> lo encuentro” “No puedo hacer nada” “Si espero demasiado ni en la zona azul” “Llegaré tarde a mi cita” “ <b>Siempre</b> me pasa igual”	RABIA/INCERTIDUMBRE  NERVIOSISMO DESESPERANZA INDEFENSIÓN FRUSTRACIÓN	Busco desmotivada y poco tiempo No me concentro Pierdo oportunidades por lentitud Doy más vueltas No improviso nuevas zonas
“Lo voy a intentar, no pierdo nada” “ Lo voy a conseguir” “Es difícil pero no imposible” “Seguro que en...hay sitio” “Siempre me queda la zona azul” “Un último intento” “Al menos lo estoy intentando”	SEGURIDAD TRANQUILIDAD OPTIMISMO	Me río, bromeo Pongo música Doy más vueltas Respiro y me relajo Estoy más concentrada, más motivada y más rápida

## AUTORREFUERZO

Son las frases de motivación que nos decimos a nosotros mismos para hacer cualquier actividad: antes, durante o después. En este caso es el propio sujeto el que se administra el refuerzo o recompensa.

**\*Ejercicio**, busca tu frase de aliento para ser más optimistas, la utilizarás ante las situaciones complicadas, o incluso en las fáciles y sencillas. Trata de intentar que sea tuya personal para que puedas interiorizarla y automatizarla, utiliza tus propias palabras y expresiones. Algunos ejemplos:

- “valgo mi peso en oro”
- “YO PUEDO”
- “hoy es el principio del resto de mi vida”
- “sólo puedo conseguir aquello que me proponga”
- “sólo nos arrepentimos de las cosas que no hacemos”
- “VIVA YO”
- “soy un ser único y maravilloso”

## SESIÓN 2

Existen dos tipos de memoria:

**Memoria verbal:** es donde almacenamos por separado los sucesos recientes y del pasado, es la que utilizamos en el día a día y contiene nuestra **autobiografía**. Aquí también guardamos la interpretación que hacemos de los sucesos y los sentimientos que los acompañan.

**Memoria emocional:** son las experiencias que nos conmocionan las guardamos sin palabras, con imágenes, sonidos, olores, sensaciones y muy unidas a las emociones con las que las experimentamos. Por eso las víctimas de traumas deben hablarlos y escribirlos para disminuir su intensidad, entenderlos y guardarlos en la memoria verbal.

La autobiografía influye constantemente en las decisiones que tomamos (etiquetas) y en las perspectivas de futuro. Rememorar el pasado es un tema recurrente en cualquier conversación (un promedio de 6 veces por conversación). La inexactitud de los recuerdos es muy conocida.

La memoria autobiográfica tiene dos funciones:

1. personal: la selección que hacemos de los recuerdos modula nuestro estado de ánimo, estimulando emociones agradables o desagradables.
2. Social: determina nuestra disposición ante los demás y el intercambio de experiencias con otras personas nos conecta con ellas, fomenta la confianza, la intimidad y la amistad.

“LOS RECUERDOS QUE GUARDAMOS REVELAN MUCHO NUESTRO NIVEL DE OPTIMISMO”.

Los optimistas guardan y evocan preferentemente los buenos recuerdos, los éxitos, lo gratificante y cuando evocan lo negativo, lo hacen desde un punto más positivo. Por ello tienen una perspectiva más positiva del presente y del futuro.

El **olvido** es muy beneficioso y cura muchas heridas. Una dosis razonable de amnesia selectiva nos ayuda a sobrevivir. En general recordamos más las experiencias positivas que las negativas. Nos responsabilizamos más de los triunfos que de los fracasos.

Al reflexionar sobre nuestro pasado los optimistas son más **COMPENSATIVOS**. Piensan que en esas circunstancias hicieron lo mejor que pudieron, ya que no es justo juzgar el pasado con las ventajas que da saber los resultados de las decisiones que tomamos.

**ATRIBUCIONES**

Es la forma en la que las personas se explican a sí mismas los hechos positivos y negativos que les ocurren. Las atribuciones tienen varias dimensiones:

1. **PERMANENCIA:** (Tiene que ver con el tiempo que durará). Los pesimistas creen que los malos momentos persistirán, estarán siempre, sin embargo los optimistas piensan que son circunstanciales, y al revés ocurre con los éxitos.

**OPTIMISTAS**

PERMANENTE (siempre/nunca)	CIRCUNSTANCIAL (algunas veces/últimamente)
Éxitos	Fracasos

**PESIMISTAS**

PERMANENTE (siempre/nunca)	CIRCUNSTANCIAL (algunas veces/últimamente)
Fracasos	Éxitos

2. **AMPLITUD** (tiene que ver con el alcance). Las personas que dan explicaciones universales ante sus fracasos, se rinden ante cualquier contratiempo (pesimistas), sin embargo las que dan explicaciones específicas pueden sentirse desvalidos por esa parte de sus vidas y tener ánimo para todo lo demás (optimistas). Y al revés ocurre con los éxitos. Los pesimistas piensan que son específicos y los optimistas universales.

**OPTIMISTAS**

UNIVERSAL	ESPECÍFICA
Éxitos	Fracasos

**PESIMISTAS**

UNIVERSAL	ESPECÍFICA
Fracasos	Éxitos

3. **PERSONALIZACIÓN.** Si nos ocurre algo malo o bueno podemos buscar la causa dentro de nosotros (internalizar) o fuera (externalizar).

### OPTIMISTAS

INTERNOS	EXTERNOS
Éxitos	Fracasos

### PESIMISTAS

INTERNOS	EXTENOS
Fracasos	Éxitos

**\*Ejemplos:** Suspendo un examen de matemáticas (fracaso)

El pesimista pensará que es PERMANENTE: “Siempre fallo en los exámenes de matemáticas” y el optimista que es CIRCUNSTANCIAL: “Algunas veces fallo en los exámenes de matemáticas”.

El pesimista pensará que es UNIVERSAL: “No se me da bien hacer exámenes”, y el optimista que es ESPECÍFICO: “Lo hice mal porque ese día no me encontraba bien”.

El pesimista pensará que es INTERNO: “Suspendí porque no soy bueno en matemáticas” y el optimista que es EXTERNO: “Suspendí porque había mucho ruido en clase”.

\*Al revés con un éxito como “Saco buena nota en el examen de matemáticas”.

## SESIÓN 3

### AFRONTAMIENTO

“Son los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente para controlar las demandas específicas externas y/o internas que cargan o exceden los recursos de la persona”.

Modos de afrontamiento:

1. Confrontación: acciones directas
2. Distanciamiento: separarse de la situación
3. Autocontrol: regular los sentimientos y acciones
4. Búsqueda de apoyo social: buscar consejo, información o comprensión.
5. Aceptación de la responsabilidad: reconocer la responsabilidad en el problema
6. Huida-evitación: de la situación de estrés
7. Planificación: esfuerzos para alterar la situación que implican una aproximación analítica a ésta.
8. Reevaluación positiva: esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal.

Las personas según el tipo de afrontamiento que utilicen se pueden dividir en:

- **Autorreferente** (Baja autoestima)
  - o Se centran en sí mismo estresan lo negativo.
  - o Se autocompadecen.
  - o No se centran en lo que les pide el ambiente, por lo que no resuelven la situación.
  - o No toman decisiones.

- Se comparan con los demás.
- **Autoeficaces** (Alta autoestima estable)
  - Se centran y afrontan los problemas, y los solucionan.
  - Proponen alternativas
  - Buscan información
  - Se mueven y deciden
  - Se sienten satisfechos, tranquilos, con sensación de control
- **Negativistas** (Alta autoestima inestable)
  - Niegan la existencia de problemas
  - No resuelven la situación
  - Son personas poco maduras y egoístas
  - Culpan a los demás de sus problemas

### AUTOEFICACIA

Es la convicción de que poseemos la capacidad para ejecutar las acciones necesarias para lograr lo que deseamos.

Fuerza de voluntad + habilidades concretas (expectativas favorables) diligencia, y motivación.

Las perspectivas optimistas de mañana amortiguan los desengaños del presente. La esperanza más útil es la que nos mantiene conscientes de los riesgos reales y motivados para vencerlos.

Es más eficaz en invertir en estrategias que aumenten la visión positiva de las cosas que en cambiar las creencias pesimistas: **Focalización a lo positivo que nos ocurre, o hacer cosas que despierten nuestras emociones positivas.**

### SOCIAL

Las personas que manifiestan continuamente emociones y actitudes positivas es más probable que sean correspondidas de la misma forma.

La propagación de los sentimientos positivos o negativos, podrían estar incluso a una mayor profundidad, impulsados por **neuronas espejo** que automáticamente emulan en el cerebro lo que vemos en el rostro de quienes nos rodean.

Se ha demostrado que la gente más feliz es la que tiene mayor número de conexiones sociales, aunque no sean profundas. La amistad no sería una cuestión de calidad si no de cantidad. No es una cuestión de mantener intensas conversaciones íntimas, si no tener pequeños momentos de alegría contagiosa.

Nosotros también podemos influir en los demás. Casi todos estamos conectados a más de 1000 personas en un radio de tres grados de distancia. Saber que puedes influir en tantas personas debe cambiar tu percepción del mundo.

### AUTOESTIMA

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos. La más beneficiosa es la que se construye de pequeños y frecuentes logros y de la ilusión hacia objetivos alcanzables.



El optimismo forma parte de nuestra personalidad y configura nuestra forma de vernos a nosotros y valorar los sucesos que vivimos.

- Analiza el pasado (nuestra autobiografía)
- Explica e interpreta los sucesos positivos y negativos del presente
- Nuestras perspectivas de futuro en general y de las probabilidades de conseguir los objetivos específicos que nos proponemos.

Los niños que con dos años han sido cuidados por adultos alegres y atentos ya evidencian claros signos de esperanza ante las contrariedades.

Rasgos que se relacionan con el optimismo:

- El carácter extrovertido:
  - La facilidad de expresar a los demás nuestros sentimientos, o simplemente hablar (por vínculo que hay entre las palabras y las emociones. Nos ayuda a desahogarnos y liberar carga. Evocar, ordenar y verbalizar nuestros pensamientos.
- La capacidad de perdonar.
- Ser alegres. El sonreír, estimula recuerdos placenteros y bloquea los desagradables.

Tener ocupaciones o actividades que nos estimulan física o intelectualmente, que nos permiten practicar y desarrollar aptitudes y talentos, que exigen un grado moderado de esfuerzo, induciendo a sentimientos gratos de utilidad y eficiencia. O simplemente por el flujo que supone hacerlos y entregarnos durante ese rato completamente a ellos. Ejemplo de actividades:

- Hablar con amigos o familiares
- Escuchar música
- Rezar o meditar
- Ayudar a otros
- Darse un baño o una ducha
- Jugar con un animal doméstico
- Hacer ejercicio
- Comer
- Cuidar plantas
- Leer un libro, el periódico o una revista
- Dar una vuelta con el coche
- Tener relaciones sexuales
- Conectarnos con algún aspecto del universo, la salida o puesta del sol, pasear por la playa, el monte, etc.

Einstein dijo que *“el regalo de la fantasía y la esperanza ha significado para mí mucho más que la capacidad de absorber y retener conocimientos”*.

Otra frase que me gusta dice *“Si estás descuidando tu tiempo de ocio, ten cuidado porque puedes estar descuidando tu alma”*.

Esos momentos de alegría moderada tienen un impacto importante en las decisiones que tomamos, en la creatividad para solucionar problemas, en la memoria, en la capacidad de aprender, motivación para embarcarnos en nuevos proyectos y en la forma de relacionarnos con los demás.

La participación en grupos terapéuticos de apoyo psicológico está relacionada con mayor esperanza y calidad de vida en pacientes con trastornos crónicos.

La necesidad de sentir que uno gobierna su vida es algo fundamental en el ser humano y una pieza importante en el equilibrio mental (CONTROL). Es evidente que no tenemos control sobre muchos factores: genes, la personalidad, la salud física y mental, sucesos del medio inesperados. Pero podemos alimentar nuestras emociones positivas y programar situaciones que las favorezcan.

Estimular nuestra mente puede ser algo muy beneficioso (gimnasia mental), hacemos siempre lo mismo, por ese motivo debemos excitar y sorprender a nuestras neuronas, sacarlas de la rutina:

- Hacer cosas con los ojos cerrados
- Usar la mano no dominante de vez en cuando para actividades rutinarias (por ej.,lavarse los dientes)
- Cambiar la ruta para ir a cualquier sitio conocido
- Cambiar los objetos cotidianos de sitio
- Improvisa, prueba a hacer cosas diferentes, que nunca hayas hecho (cursos de tartas, karaoke, etc.)

## SESIÓN 4

### APRENDE DE LOS FRACASOS (Sacado del artículo de Xavier Guix)

No existen fracasos sino resultados. Llamamos fracaso a un resultado fallido y frustrante de una expectativa: algo que tenía que suceder no sucede, o lo que no tenía que suceder sucede y acarrea un sentimiento de desaliento que incapacita.

Existen dos dimensiones: unos resultados y unos sentimientos. El que algo no haya salido bien es un resultado, si lo vemos así podremos analizar lo sucedido y corregirlo con vistas al futuro. El problema son los sentimientos, la interpretación que hacemos de los estados emocionales que produce el mal resultado y cómo los asociamos a nuestra identidad. Es decir que somos lo que hacemos. No es lo mismo tener un fracaso que ser un fracasado. Ej: mi matrimonio fracasó.

Cuando estamos ante un éxito o un fracaso, podemos atribuir la causa a factores internos o externos.

Tras un fracaso hay una situación de crisis. Hay que replantear, sobre todo CAMBIAR. “Si siempre hacemos lo mismo, siempre acabaremos obteniendo los mismos resultados” decía Pitágoras. Soltar las amarras y dejarnos llevar por el cambio nos cuesta porque perdemos la sensación de comodidad, protección y control. No podemos ir hacia atrás porque la crisis ha llegado por aguantar demasiado tiempo aguantando algo insostenible. Pero no sabes ir hacia delante porque no sabes que te vas a encontrar (incertidumbre) y nos falta la confianza necesaria. Ni para adelante, ni para atrás, las crisis son paralizadoras y están dominadas por el MIEDO. Nuestra autoestima está entonces resentida y nos sentimos muy pequeños para hacer frente a nuestra vida.

AQUÍ ES DONDE SURGEN LAS POSIBILIDADES, en el vacío, si tu vida estuviera llena no habría sitio para nada más. Hay que vaciar para renovar: “hay que podar el árbol de las ramas viejas, pesadas, para que vuelvan a salir brotes nuevos”.

Tropezar es lo normal en la vida, lo que mide nuestra capacidad de respuesta es el tiempo que necesitamos para volver a levantarnos. Crisis, disgustos, fracasos, los vamos a pasar todos, son inevitables. A veces la fuente primordial de los fracasos es un error en las expectativas. Hay que contar con la INCERTIDUMBRE, pero uno lo verá desde el optimismo y otros del pesimismo. No hay que excederse con las expectativas, cuanto más altas mayor será la caída.

No busques el porqué, sino el cómo y para qué. Cuando estamos en la incertidumbre sólo le damos vueltas a las justificaciones y porqués de lo ocurrido (pasado) y anticipar lo que nos va a ocurrir (futuro). Y olvidamos lo que más necesitamos estar en el presente. Lo único que necesitas es centrarte en ¿cómo? Cómo lo hemos hecho, en qué hemos fallado y ¿para qué? Nos orienta hacia el sentido ¿qué sentido o significado puede tener este fracaso?, ¿qué tengo que aprender de esta experiencia?, ¿qué oportunidades se abren ahora?

La no permanencia de la vida nos permite entender que todo ocurre a la vez y que nada es para siempre.

#### Equilibrio PESIMISMO-OPTIMISMO

Cuando nos encontramos tantos pesimistas en nuestra sociedad, nos planteamos la pregunta: ¿Por qué existe el pesimismo?. El optimismo ha tenido un papel evolutivo, para sobrevivir a la hambruna, la peste y todos los males que han azotado al hombre en su evolución, sin embargo el pesimismo debe tener algún papel, si no la selección de la especie habría acabado con ellos.

Se ha encontrado que las personas pesimistas son más tristes, se deprimen más, pero también son más juiciosas. El pesimismo refuerza nuestro sentido de la realidad y nos permite actuar con mayor precisión.

En una vida llena de acontecimientos buenos y malos, es necesario en ocasiones ser optimistas y en otras pesimistas, por eso lo importante es lograr un equilibrio entre ambos. El pesimismo nos frena del optimismo desmedido, nos obliga a pensarnos las cosas dos veces, a no tomar decisiones apresuradas ni hagamos actos irreflexivos o temerarios. El éxito es efímero pero el fracaso también. Debemos trabajar un pensamiento dual en el que analicemos nuestro día a día viendo lo bueno y malo que nos ocurre y entendiendo y aceptando nuestra realidad, pero siempre desde una forma constructiva que nos haga pensar ¿qué puedo hacer? Y pasar a la acción y ¿qué no puedo hacer? Y no frustrarme ni ponerme expectativas inalcanzables.

#### ANALISIS PERSONAL

Llegado a este punto estamos en condiciones de hacer un análisis personal de nuestro nivel de optimismo en las diferentes áreas vitales:

- Familiar
  - o Pareja
  - o Hijos
  - o Padres
  - o Hermanos
- Social

- Laboral
- Salud

Si hemos identificado el área más afectada, por ejemplo: Laboral, vamos a hacer un análisis de la situación ¿Por qué soy más pesimista en esta área? Si analizo el problema en profundidad puedo encontrar qué factores están afectando directamente a mi problema, y paso a la acción (les pongo solución). O simplemente mi problema es la forma en la que percibo mi trabajo, los pensamientos que tengo sobre mí mismo, mi autoestima, la falta de estrategias de afrontamiento, la falta de apoyo social, o familiar.

Eres pesimista porque distorsionas la realidad, la exageras y catastrofizas o porque tu realidad en esa área vital es negativa.

***Frases de optimismo:***

*“No podemos evitar que nos ocurran cosas negativas pero sí la forma en que nos afectan”*

*“No importa que los problemas me persigan, yo intento siempre ser más rápido”.*

*“Acostumbro a sonreír a la vida, es la mejor forma de que la vida me devuelva la sonrisa”.*

*“Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, si no en haberse levantado después de cada caída” (Confucio).*

