

Los **optimistas** viven más años, según estudios científicos. Ser positivo **se transmite** en los genes pero también se educa.

Aprender a ver el vaso medio lleno



JANE E. BRODY*

La definición de un optimista puede ser alguien, como yo, que planea hacer más cosas de lo que permite el tiempo. También que tras no lograr lo imposible, está seguro de que todo de cualquier modo se hará. Y un concepto más clásico, de la Clínica Mayo: "Optimismo es la creencia de que te sucederán cosas buenas y que los hechos negativos son reverses temporales que serán superados".

En un estudio, los adultos que demostraron ser pesimistas en base a pruebas psicológicas tuvieron tasas de mortandad más altas en un período de 30 años que quienes eran optimistas. Sin duda, los optimistas eran más sanos porque se inclinaban más por cuidarse bien.

A diferencia del Cándido de Voltaire, aún no he perdido mi optimismo, aunque evidentemente hay fuerzas en Estados Unidos y en el mundo entero que pudieran someter incluso al optimista más ardiente.

Soy realista, después de todo, y me preocupo por las cosas sobre las que podría hacer poco o nada directamente: la injusticia económica; las guerras y el repetido error de no aprender de la historia; nuestra sociedad enloquecida por las armas; la excesiva dependencia de los exámenes para fomentar el logro económico; y los intentos por privar a las mujeres de sus derechos reproductivos.

Pero he encontrado que la vida es mucho más placentera cuando uno ve el lado brillante; mirando el vaso medio lleno y suponiendo que eventualmente prevalecerá la razón.

MÁS QUE SER POSITIVO. La Ley de Murphy—"Todo lo que pueda salir mal saldrá mal"—es la antítesis del optimismo. En un libro llamado *Breaking Murphy's Law (Rompiendo las leyes de Murphy)*, Suzanne C. Segerstrom, profesora de Psicología en la Universidad de Kentucky, explicó que el optimismo no gira tanto en torno a ser positivo como a sentirse motivado y a ser persistente.

Segerstrom y otros investigadores han encontrado que en vez de renunciar y alejarse de las situaciones difíciles, los optimistas atacan de frente los problemas. Planean un curso de acción, reciben consejos de otros y permanecen enfocados en las soluciones. Siempre que

mi esposo, un pesimista recalcitrante, decía: "No se puede hacer", yo buscaba un enfoque diferente y lo intentaba con más ahínco; aunque ocasionalmente tenía que admitir que él tenía razón.

Segerstrom escribió que cuando los optimistas enfrentan motivos de tensión incontrolables, tienden a reaccionar echando mano de "recursos existenciales"; por ejemplo, esperando que algo bueno surja de la situación o usando el acontecimiento para crecer como persona de manera positiva.

Yo tenía 16 años cuando mi madre murió de cáncer. En vez de detenerme en el vacío terrible que su muerte dejó en mi vida, me las ingení para sacar valor de la experiencia. Aprendí a aplicar su frugalidad de toda la vida más constructivamente, viviendo cada día como si pudiera ser el último, pero con la

OPTIMISMO ES MÁS QUE SER POSITIVO: ES SER REALISTA Y PERSISTENTE

LOS PADRES DEBERÍAN INCULCAR EL "PUEDO HACERLO" EN SUS HIJOS

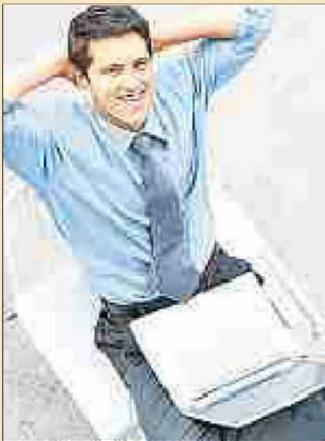
atención puesta en el futuro en caso de que no lo fuera.

Sí, ahorra, pero también elegía no posponer para algún futuro nebuloso las cosas que quería hacer y podía, si me esforzaba, encontrar una manera de hacerlas ahora. Y adopté un enfoque muy directo ante la vida, creyendo que si quería algo con suficiente fuerza, probablemente superaría las probabilidades que tenía en mi contra.

Cuando solicité a los 24 años de edad un empleo como redactora de Ciencias en *The New York Times*, el entrevistador dijo que era insensato que pensara que podía ser contratada después de sólo dos años de experiencia periodística. "Si no pensara que pudiera conseguir el puesto, no estaría aquí", le dije.

Resultó que era justo lo que él quería oír, y fui contratada. Como lo que más

CONSEJOS PARA SER OPTIMISTA



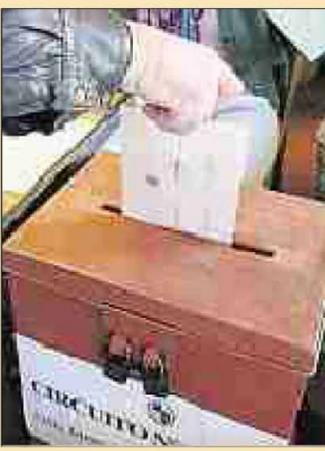
EVITE ENFOCARSE EN LO NEGATIVO

En vez de enfocarse en las perspectivas de fracaso, deténgase en lo positivo. En la universidad, llegaba a cada examen, incluso aquellos para los que apenas había estudiado, creyendo que me iba a ir bien. La profecía tendía a cumplirse. Identifique algún aspecto del trabajo que sea satisfactorio e intente poner foco allí.



RODÉESE DE OPTIMISTAS

Rodéese de personas positivas y optimistas. Eso le ayudará a mantener el espíritu positivo y a evitar pensar en negativo. Pero también debe ser consciente de que si usted es crónicamente negativo y siempre ve sólo el lado oscuro de las cosas, los optimistas en su vida pueden eventualmente le abandonen.



FÍJESE EN LO QUE PUEDA CONTROLAR

Los expertos aconsejan que se enfoque en las situaciones que pueda controlar, y que intente olvidarse y dejar de lado las que no puede. También sugieren usar el poder del voto, el dinero o habilidades de comunicación para hacer avanzar un objetivo que está más allá de su control personal y que puede gratificarlo.

me encantaba era investigar y escribir artículos que pudieran ayudar a la gente a comprender mejor la ciencia y la medicina, permanecí enfocada en mis objetivos y rechacé oportunidades de ascenso en la organización convirtiéndome en editora.

OPTIMISMO APRENDIDO. Las investigaciones han indicado que una inclinación hacia el optimismo es influenciada fuertemente por los genes, más probablemente los que rigen a los neurotransmisores en el cerebro.

Sin embargo, la forma en que alguien es criado indudablemente desempeña también un papel. Los padres que fomentan la autoestima de sus hijos evitando criticarlos y elogiando sus logros, aunque sean escasos, pueden inculcarles una actitud de "puedo hacerlo". Con la guía correcta, muchos de los atributos del optimismo también pueden ser aprendidos por adultos, según han hallado Segerstrom y otros investigadores.

Señalando que es más fácil cambiar el comportamiento que las emociones, la autora evita el dicho popular de *Don't worry, be happy* ("No te preocupes, sé feliz"). En vez de ello, apoya una forma de terapia conductual cognitiva: Actúe primero y le seguirán los sentimientos correctos. Como lo expresa en su libro: "Fínjalo hasta que lo haga".

"La gente puede aprender a ser más optimista actuando como si fuera más optimista", lo cual significa que debe involucrarse más y ser más persistente en la persecución de sus metas", dijo la experta. Si se comportara de manera más optimista, será probable que siga intentándolo en vez de que renuncie después de un fracaso inicial. "Podría tener más éxito de lo que esperaba", escribió.

Aún cuando el esfuerzo adicional no sea exitoso, puede servir como una experiencia de aprendizaje positiva, sugiriendo una forma diferente de abordar un problema similar la próxima vez.

Además, es importante no descuidar el poder del pensamiento positivo. Segerstrom y los investigadores de la Clínica Mayo recomiendan tomarse unos minutos al final de cada día para anotar (mentalmente o no) tres cosas positivas que sucedieron ese día, terminando así la jornada con una nota optimista. Y empezar así el día siguiente con una mirada positiva. **The New York Times*