

Optimismo vs pesimismo: ¿Cuál tiene realmente más sentido?

Texto: <http://liderazgopositivo.com/optimismo-vs-pesimismo-cual-tiene-realmente-mas-sentido/>

Publicado por Eric Barker. Traducido y editado por José Luis Yañez Gordillo



Incluí el Optimismo en mi lista de las diez cosas que uno debería practicar todos los días para mejorar su vida.

Sin embargo, el pesimismo tiene sus ventajas y mucha gente lo ve como una mejor manera de ver el mundo.

¿Qué dice la investigación acerca de cuál es la mejor perspectiva a adoptar?

Vaso medio lleno

El optimismo está asociado con una mejor salud y una mayor longevidad. Ser positivo puede en realidad llevar a una mejor salud, ya que cambia cómo la gente se comporta.

Vía “El sesgo de optimismo: Un recorrido por el cerebro positivo irracional”:

“Este estudio examinó a un grupo de pacientes que habían sufrido ataques cardíacos y estaban siguiendo un programa de rehabilitación. Los investigadores encontraron que los optimistas... realizaban más ejercicio y tenían más probabilidades de reducir sus niveles de grasa corporal, lo que a su vez reduce el riesgo coronario global. También era más probable que tomaran vitaminas y comieran dietas bajas en grasa. El resultado: Los optimistas vivían más tiempo... la gente que reacciona a la enfermedad con la aceptación pasiva de su propia

muerte inminente... muere prematuramente..."



El optimismo puede hacerte más feliz.

(Y antes de que alguien grite “¡correlación/causalidad!” la investigación ha demostrado que la práctica del optimismo y la gratitud causan un aumento en la felicidad.)

El ejército enseña a los soldados a ser optimistas porque les hace más duros y con más recursos. Simplemente creer que puedes ser más inteligente y puedes llegar a ser un mejor negociador, ha demostrado incrementar el rendimiento en ambos casos.

Ser socialmente optimista – esperar que gustes a la gente – hace que gustes más a la gente. Esperar un resultado positivo en una negociación hace a los grupos más propensos a llegar a acuerdos y sentirse felices con ellos.

Los vendedores optimistas tienen más éxito.

Vía “La ventaja de la felicidad: Los Siete Principios de la Psicología Positiva que aumentan el éxito y el rendimiento en el trabajo”:

“... Las pruebas revelaron que los agentes más optimistas vendieron un 37% más de seguros que aquellos más pesimistas y que los agentes más optimistas vendieron un 88% más que los más agentes más pesimistas.”

Y el investigador sobre el optimismo Tali Sharot explica que ser pesimista no suaviza el impacto de las malas

noticias.

Vía “El sesgo de optimismo: Un recorrido por el cerebro positivo irracional”:

“... Los estudiantes que tenían pobres expectativas de su desempeño en un examen de psicología se sintieron tan mal cuando esas expectativas se hicieron realidad como los estudiantes que esperaban hacerlo bien.”

Entonces, ¿por qué alguien elige ser pesimista?

El optimismo puede cegarnos. El pesimismo puede corregir el sesgo positivo natural de nuestro cerebro.

Aquellos más optimistas acerca de su propia fuerza de voluntad son en realidad los más propensos a ceder a la tentación.

Vía “El instinto de la Fuerza de Voluntad: Cómo funciona el Autocontrol, por qué es importante y qué puede hacer usted para aumentarlo”:

Las investigaciones demuestran que las personas que piensan que tienen la mayor fuerza de voluntad son realmente las más propensas a perder el control cuando son tentadas. Por ejemplo, los fumadores que son los más optimistas sobre su capacidad para resistir la tentación son los más propensos a recaer cuatro meses después, y personas excesivamente optimistas que hacen dieta son los menos propensos a perder peso.

La razón por la que puedes predecir el comportamiento de tus amigos mejor que ellos mismos es porque todos somos realistas en cuanto a las acciones de los demás y un poco demasiado optimistas acerca de nosotros mismos. A las personas extremadamente felices y a la gente muy confiada no les va tan bien como a aquellas más moderadas.

En algunas situaciones, el pensamiento negativo ofrece una clara ventaja.

Si el diagnóstico de problemas es clave para el éxito, tú no querrás estar mirando el lado bueno. Los emprendedores pesimistas son más propensos a tener éxito. Los jugadores de apuestas optimistas pierden más dinero.

Los mejores abogados son pesimistas. Martin Seligman, profesor de psicología en la Universidad de Pensilvania y autor del libro “La felicidad auténtica”, explica:

El pesimismo es visto como una ventaja entre los abogados... La capacidad de anticiparse a toda la gama de problemas y traiciones ante las que los que no son abogados permanecen ciegos, es altamente adaptativa para el abogado en ejercicio, quien puede, precisamente por ello, ayudar a sus clientes a defenderse contra estas inverosímiles eventualidades.

Una actitud negativa, no una actitud positiva, hace que sea más probable que aprendas de tus errores. De hecho, el poner el foco en la retroalimentación negativa es una de las marcas del modo de pensar de un experto.

Incluso hay evidencia de que los esfuerzos de poca profundidad en el optimismo pueden hacer que la gente se sienta peor.

Vía “El Antídoto: La felicidad para las personas que no pueden soportar el pensamiento positivo”:

“... Los que iniciaron el proceso con baja autoestima se volvieron apreciablemente menos felices, como resultado de decirse a sí mismos que eran adorables. No se sentían particularmente adorables para empezar – y el tratar de convencerse a sí mismos de lo contrario, acentuó aún más su negatividad. El ‘pensamiento positivo’ los había hecho sentir peor.”

Entonces, ¿cuál es la mejor perspectiva?

¿Te parece que no hay manera de ganar? ¿Totalmente contradictorio?

La mejora requiere un enfoque en lo negativo y tener conciencia de todas las cosas que pueden salir mal. Por otra parte, la ejecución perfecta requiere niveles irracionales de confianza en sí mismo. Así que ante la presión, aquellos que mejor rinden necesitan utilizar una especie de doble pensamiento para estar en su mejor momento.

Vía “Rebotar: Mozart, Federer, Picasso, Beckham y la Ciencia del Éxito”:

“Tienes que tomar una decisión basada en una evaluación realista de tus propias debilidades y las posibilidades de fracaso. Pero una vez que te has comprometido con tu decisión, tienes que activar tu interruptor mental y ejecutar el tiro como si no existiera ninguna duda de que lo vas a clavar.”

Para la mayoría de nosotros, sin embargo, esas situaciones son raras. ¿Con que te deberías quedar de todo esto?

1. La mayoría de las veces, pensar en positivo. La felicidad y la salud triunfan sobre todo lo demás.
2. Hay situaciones en que la negatividad puede ayudar, como cuando estamos haciendo planes de envergadura o tratando de mejorar nuestras habilidades.

No tienes que ver todo a través de lentes color de rosa (de hecho, eso es malo) pero evita tomar una actitud pesimista donde los acontecimientos negativos son vistos como omnipresentes, permanentes e incontrolables. Trata de verlos más como particulares, temporales y cambiantes.

Por José Luis Yañez Gordillo