

100 preguntas sobre psicología después de los 50

En colaboración con:



Cambios de la edad	p. 52
Jubilación y familia	p. 57
Ansiedad y estrés	p. 62
Depresión	p. 66
Afrontar el duelo	p. 69
El buen y el mal trato	p. 73
Decidir por mí mismo	p. 78
Optimismo	p. 83
Cuidar de un ser querido	p. 87
Sexualidad y personas mayores	p. 92

100 preguntas sobre psicología

Optimismo

Texto: **Juan Gonzalo Castilla Rilo y Juan Cruz González**

71. ¿Qué es el optimismo?

El Optimismo Emocionalmente Inteligente es la expectativa de que van a ocurrir cosas positivas, en conexión emocional con la realidad y con sus aspectos más favorables para conseguir un objetivo alcanzable desde los propios recursos que las personas tenemos. Como actitud personal y positiva frente la vida, nos permite madurar, adaptarnos, cambiar o transformar las situaciones adversas en productivas y positivas, y la clave está en cómo focalizamos nuestra atención: si focalizas en lo que te falta, en lo que tienen los demás, eso producirá malestar; si focalizas en lo que tienes y en lo que los demás te pueden aportar, eso te producirá bienestar... Ese cambio de enfoque y de actitud producirá cambios creativos, retos, oportunidades para el desarrollo personal y social desde el bien común.

72. ¿Cómo puedo saber si soy optimista?

Al actuar con tendencia a:

- Responder a los diferentes aspectos de la vida de manera flexible, realista y positiva.
- Ser sujeto activo y protagonista de la propia vida con esperanza en el futuro y en la capacidad para salir adelante.
- Aceptar y afrontar los retos y cambios con interdependencia de las circunstancias externas.
- Afrontar las situaciones adversas para convertirlas en oportunidades, gestionando las emociones, recuperando la actitud positiva y tomando riendas y decisiones con serenidad e ilusión.

73. ¿Por qué es bueno ser optimista?

Porque ejercita nuestras capacidades emocionales y cerebrales. Para aprender a convertir lo adverso, los problemas, en oportunidades desde lo más favorable.

Porque ayuda a reaccionar, a cambiar la mirada y la forma de hacer las cosas para afrontar cualquier situación. Incluso poder imaginar y crear otras formas diferentes de actuar y ponerlas en práctica. Como es una actitud positiva ante la vida, nos ayuda a entendernos mejor a nosotros y a la vida, para disfrutarla siendo más protagonistas y dar respuesta a situaciones de crisis. Cuando observas que puedes transformar lo negativo en positivo y, gracias a lo que pierdes, puedes ganar y hacer ganar a los demás, ya hay más que pérdida o ganancia y se convierte en un proceso cíclico. En este sentido, el optimismo nos ayuda a pensar de manera unitaria y aceptar los cambios vitales.

74. ¿Cómo puedo ser más feliz?

El concepto felicidad realista incluye alegría y actitudes/emociones no tan supuestamente positivas (compromiso, lucha, reto, incluso dolor, obstáculos). No siempre es el logro, o la satisfacción de los deseos, lo que produce los sentimientos positivos más profundos; está más en:

1. Vivir los pequeños momentos y disfrutarlos con intensidad.
2. Ponerse retos que ilusionen con salud psicológica.



Optimismo



3. Relativizar los problemas y mirar hacia los aspectos más favorables con amplia sonrisa.
4. Empatizar con los demás, amar, aceptarse y aceptar, perdonarse y perdonar.
5. Realizar actividades, mostrar interés por cuidarse físicamente, seguir aprendiendo, relacionarse y crear cambios positivos.
6. Conectar desde la naturaleza con nuestra esencia sagrada y fortaleza en unión y solidaridad con lo que nos rodea.

Desde la «psicología positiva» se nos dan unas indicaciones prácticas para poder ser un poco más felices y al alcance de nuestra mano y de nuestra actitud.

- a) Expresar gratitud a los demás y ser agradecido con la vida y el entorno.
- b) Cultivar el optimismo y ver el lado positivo de las situaciones que te pasan.
- c) Evitar pensar demasiado y compararnos socialmente con los demás o con lo que fuimos.
- d) Cuidar las relaciones sociales y las amistades.
- e) Desarrollar estrategias para afrontar las dificultades y hacer cosas nuevas.
- f) Aprender a perdonar y/o perdonar más frecuentemente.
- g) Improvisar más en nuestro día a día.
- h) Saborear las alegrías de la vida; hay muchas a nuestro alrededor.
- i) Fijarse metas alcanzables y comprometerse con nuestros objetivos.
- j) Practicar la religión y/o la espiritualidad.
- k) Descansar bien y ejercitar nuestro cuerpo y tener una postura corporal recta y erguida.
- l) Tener una visión interior personal positiva.

Y sin olvidar lo que Oscar Wilde planteaba: «La vida es demasiado importante para tomársela en serio»...

75. ¿Es cierto que ser optimista favorece la salud?

Existe evidencia científica de que una persona que afronta la vida con optimismo tiene mejoras en la salud.

- Tiende a cuidarse más, a sí mismo y al entorno, y parece ser que esa actitud mejora el corazón y lo previene de infartos y problemas asociados, y hace que también mejore su colesterol y los triglicéridos.
- Diversos estudios nos muestran que las personas optimistas manejan mejor las situaciones de estrés y se recuperan antes de ellas.
- Los optimistas tienen mejores niveles inmunológicos y, frente a las enfermedades como paciente o cuidador, asume mejor las fases psicológicas de adaptación, el compromiso terapéutico, la búsqueda activa de recursos o tratamientos de soporte, genera esperanza realista para afrontar con mejor predisposición los procesos de la enfermedad.
- Al parecer, diversos estudios demuestran que una de las características de las personas centenarias es que han sido personas optimistas y que, a esas edades, lo siguen siendo.

La persona que vive y contagia optimismo tiene más oportunidades para moverse y crear entornos personales y sociales más alegres y saludables.

76. ¿Cuáles son los efectos beneficioso que tiene el humor sobre mi salud?

El humor y la risa tienen una gran cantidad de beneficios, porque, al reírnos, movilizamos una gran cantidad de músculos de nuestro cuerpo (más de

100 preguntas sobre psicología

400) y libera varias sustancias químicas que mejoran nuestra calidad de vida y nuestra longevidad, tales como:

- a) La dopamina, que eleva nuestro estado de ánimo.
- b) La endorfina, que produce un efecto analgésico que permite calmar los dolores.
- c) La adrenalina, que nos permite estar más activos y despiertos, lo que hace que nuestra creatividad mejore.

Fortalece el corazón, ya que acelera el ritmo cardiaco; alivia las digestiones, porque agita el hígado y órganos digestivos; mejora nuestra respiración por el efecto de la ventilación respiratoria, e incrementa el sistema inmunológico, alejando las enfermedades comunes, como alergias, resfriados y/o gripes.

Pero, al margen de esos efectos físicos, las personas que mejoran su humor o aprenden técnicas para reírse más incrementan su autoestima, aumentan sus ganas de comunicarse más y con más personas. Y es que el humor incrementa el optimista y aleja la tristeza, porque está demostrado biológicamente que no podemos estar tristes y alegres a la vez.

77. ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional se puede definir como la capacidad que tienen las personas para manejar, entender, seleccionar y gestionar sus emociones y las de los demás con eficacia y generando resultados positivos para uno mismo y para su entorno.

Se podría dividir en dos esferas de conocimiento:

- a) Inteligencia intrapersonal: centrar toda la gestión y el conocimiento que tenemos de

nuestras emociones y no dejarnos arrastrar por ellas, es decir, saber elegir o escoger las mejores opciones para solucionar un problema.

Por ejemplo, no es lo mismo saber y entender que una situación te enfada en vez de que te produce miedo; eso permite afrontarla de una manera diferente.

- b) Inteligencia interpersonal: centrar todo el conocimiento y la gestión emocional de los otros y nuestras emociones en las relaciones sociales con los demás.

Por ejemplo, entender que una persona se enfada contigo porque está en una situación personal o profesional delicada hace que muestres empatía hacia esa otra persona y, por tanto, que te afecte menos y manejes mejor la situación

78. ¿Puedo entrenarme para ser feliz?

Claro que es posible, ya que la felicidad no debe ser una meta, sino un estado mental y una actitud ante la vida, y, ante eso, desde la psicología, cualquiera de nosotros puede trabajar y mejorar, sea cual sea la situación en la que se encuentra.

- a) Incorporar la gratitud en nuestro día a día: cuantas más veces y con más personas tanto mejor, hasta que logremos convertirlo en un hábito.
- b) Sonreír más frecuentemente: es fundamental sonreírnos a nosotros mismos y también a nuestro entorno, a los demás.
- c) Recordar las cosas buenas del día y dejarlas anotadas; al menos tres situaciones agradables al día.
- d) Ser amable con nuestro entorno y con las personas que nos rodean.



Optimismo

>>>

79. ¿Qué es la resiliencia?

Es aquella capacidad que tienen las personas para sobreponerse ante las adversidades de la vida y, además, sacar experiencias positivas, crecer y superar esa situación. Es un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva, aun en contextos de gran adversidad.

En las situaciones sociales que vivimos en nuestro país actualmente, y las situaciones personales que nos pasan en nuestro día a día, una persona resiliente afronta de forma más constructiva las situaciones cotidianas desagradables o dificultosas

Las personas más resilientes se benefician de que:

- Tienen una mejor autoimagen
- Se critican menos a sí mismas
- Son más optimistas
- Afrontan los retos de forma eficaz y eficiente
- Son y están más sanas físicamente
- Tienen más éxito en el trabajo o en los estudios
- Están más satisfechas de sus relaciones sociales y personales
- Están menos predispuestas a la tristeza y alejan la depresión

80. ¿Cómo puedo potenciar mi autoestima?

La mayoría de las personas, en algún momento de nuestra vida, hemos afrontado situaciones que han hecho que nuestra autoestima esté más baja de lo normal, o que seamos personas con la autoestima baja, posiblemente porque, en lugar de vivir, disfrutar o afrontar el presente, nuestra mente más anclada en situaciones del pasado que ya no podemos cambiar, o en el futuro, en posibles situaciones que no sabemos si nos van a ocurrir o no. Algunas recomendaciones para que respetemos nuestra autoestima son:

- a) Respetarnos y querernos: es importante tener en armonía nuestras creencias y valores y ser coherente con lo que pensamos, decimos y hacemos, porque será una forma de respeto hacia nosotros y hacia los demás, y de amor hacia nosotros mismos.
- b) Conocernos más y mejor: conocer nuestros defectos y nuestras virtudes nos permitirá apoyarnos en los últimos para poder limar los primeros y trabajar en el crecimiento constante.
- c) Aceptarnos sin compararnos: somos personas únicas e irrepetibles, y es importante sentirnos así; lo importante es intentar tener la mejor versión de nosotros mismos en las diferentes situaciones, así como mejorar y crecer desde nosotros mismos.
- d) Re-enfoque de las situaciones: ante situaciones negativas por las que pasamos durante nuestra vida, debemos intentar dar un giro y «verlas con otros ojos», desde un aspecto lo más optimista y sano posible, y con la certeza casi plena de que se pueden superar.
- e) Marcarse metas alcanzables y comprometerse con los objetivos marcados: la rutina puede llevarnos a la pereza y a la desidia; por eso, lo ideal es proponernos metas con nosotros mismos y comprometernos con ellas, pero metas alcanzables y realistas.
- f) Valoración: cuando uno valora lo que es, lo que tiene, lo que ha conseguido (y no solamente lo material, sino las experiencias, vivencias, sensaciones...), hace que su percepción de sí mismo crezca, porque, si miramos lo conseguido, valoraremos también cómo somos.

Revista y guía completa en

<http://www.plusesmas.com/revista-digital/plusesmas26/>



Colaboradores:

Vanesa Blanco Criado
Miguel Ángel Maroto Serrano
Manuel Nevado Rey
José González Fernández

Iván Eguzquiza Solís
Elena de Andrés Jiménez
Vera Santos Martínez

Estefanía Martín Zarza
Javier López Martínez
Gema Pérez Rojo

Alexandra Chulian
Juan Gonzalo Castilla Rilo
Juan Cruz González