

¡Aprender a cocinar el **OPTIMISMO!**

Con la que está cayendo, ¿podemos ser optimistas?

1º Ingrediente

LA LIBERTAD DE ELEGIR NUESTRA ACTITUD

Es un ingrediente fundamental.....algo así como los garbanzos al cocido...

Libro: "El hombre en busca de sentido" (Víctor Frankl).

Víctor Frankl, neurólogo y psiquiatra austriaco sobrevivió a 3 años de internamiento en los campos de exterminio nazi, incluyendo el desgraciadamente famoso campo de Auschwitz.

1º ¿QUÉ ES EL OPTIMISMO?

- OPTIMISMO DEL LATIN OPTIMUM: "LO MEJOR"
- 2 ACEPCIONES:
 - 1. m. Doctrina filosófica que considera que el universo CONSTITUYE el mayor grado de perfección posible DIMENSION FOLOSOFICA
 - 2. m. Predisposición a visualizar e interpretar la realidad desde su aspecto más positivo. DIMENSIÓN PSICOLOGICA

¿PERO COMO ARGUMENTAMOS LAS PERSONAS ESA PREDISPOSICIÓN?

EXPERIMENTO: EL FRASCO

1ª LECTURA QUE PODEMOS HACER ES: LA BOTELLA ESTÁ MEDIO LLENA

2ª LECTURA QUE PODEMOS HACER ES: LA BOTELLA ESTÁ MEDIO VACÍA

3ª LECTURA DICE QUE LA BOTELLA ESTÁ TOTALMENTE LLENA: 50% DE CONTENIDO SOLIDO Y 50% AIRE

HEMOS PODIDO CAMBIAR DE OPINIÓN CON UNA LECTURA NUEVA

Y CON ELLO **HEMOS PUESTO DE MANIFIESTO QUE CADA UNO TENEMOS NUESTRA PROPIA INTERPRETACIÓN DE LA REALIDAD** NUESTRO MAPA.

Y NOS PREGUNTABAMOS AL PRINCIPIO DEL EXPERIMENTO EN QUÉ FUNDAMENTAMOS LOS INDIVIDUOS LA PREDISPOSICIÓN A VISUALIZAR E INTERPRETAR UN SUCESO..... PUES LO HACEMOS EN NUESTRO MAPA DE LA REALIDAD

2º INGREDIENTE

NUESTRO MAPA DE LA REALIDAD NO ES EL TERRITORIO

PODEMOS DECIR QUE LA PREDISPOSICIÓN A VISUALIZAR E INTERPRETAR LA REALIDAD ESTÁ RELACIONADA CON NUESTRO MAPA DE ESA REALIDAD

Y DE HECHO LA PROPIA PSICOLOGÍA define el optimismo como un rasgo de la personalidad que oscila entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos.

Nuestra predisposición:

- SE MUEVE Entre la realidad del frasco y nuestra interpretación de esa realidad.
- SE MUEVE ENTRE EL TERRITORIO Y NUESTRO MAPA

Además el OPTIMISMO se caracteriza por ELEGIR HACER UNA LECTURA POSITIVA de cada circunstancia o persona

Si partimos de nuestro primer ingrediente, de nuestra libertad para elegir nuestra actitud:

- ¿Podemos elegir tener un mapa de la realidad optimista o pesimista?
- ¿Cómo lo elegimos?

Dicho de otro modo **¿porque somos optimistas o pesimistas?**

LA RESPUESTA A ESTAS PREGUNTAS TIENE QUE VER CON COMO NOS EXPLICAMOS LAS COSAS ANTE UN SUCESO NEGATIVO

EL ESTILO EXPLICATIVO PESIMISTA-OPTIMISTA

Considera que el optimismo es uno de los dos estilos de explicar lo que sucede.

Ante los hechos negativos que ocurren (ESTO FORMA PARTE DEL TERRITORIO... PASAR.... PASAN COSAS... Y MUCHAS NO SON AGRADABLES), encontramos dos maneras de explicarnos esos sucesos:

- El estilo Explicativo Pesimista:
 - tiende a atribuirlos a causas internas a uno mismo
 - las consideran causas estables en el tiempo
 - como algo no ocasional, sino que tienen un efecto global en todos los ámbitos de la vida.
- El estilo Explicativo Optimista
 - Admitiendo el suceso negativo
 - Considera que existen causas externas a uno mismo
 - que son ocasionales
 - y son específicos de ese ámbito concreto que afecta

3º INGREDIENTE

SER PROTAGONISTAS DE LA PELI DE NUESTRA VIDA

2º ¿PARA QUÉ SIRVE EL OPTIMISMO?

La actitud optimista sin lugar a dudas reporta muchos beneficios para la calidad de vida de las personas:

- Aporta esperanza y voluntad para afrontar las dificultades
- Capacidad mayor de controlar sus emociones sin permitir que estas le afecten negativamente.
- Favorece la autoestima y la confianza en uno mismo
- Favorece las relaciones sociales
- Ayuda a alcanzar el éxito, no importa volver a empezar ante las dificultades, aprender de los errores

Está demostrado que la salud no depende sólo de valores físicos, sino también de la actitud con la que las personas nos enfrentamos a la vida. De hecho la ciencia pone en evidencia que el optimismo ayuda a:

- prevenir las enfermedades cardíacas
- afrontar mejor las enfermedades tumorales
- los optimistas viven alrededor de un 19% más que los pesimistas
- la actitud positiva mejora la actividad en las mismas áreas cerebrales que parecen funcionar mal en casos de depresión
- favorece la actividad de un tipo de células del sistema inmunológico denominadas T-killer que se encargan de destruir a los microorganismos nocivos

La actitud optimista tiene beneficios a medio plazo en forma de estabilidad y satisfacción familiar, de satisfacción en las relaciones interpersonales, de rendimiento a nivel laboral, de buena salud y mayor longevidad.

Y el bienestar de las personas a nivel individual aporta, y mucho, al buen funcionamiento social y comunitario.

3º ¿CÓMO GENERAR OPTIMISMO?

EL OPTIMISMO ES UN PROCESO, NO UN ESTADO

Y sabemos que proviene de nuestra habilidad para interpretar y valorar nuestras experiencias.

Por lo tanto tenemos una muy buena noticia

SE PUEDE APRENDER A SER OPTIMISTA

NO SE TRAE DE FÁBRICA en los genes siempre sino que es una actitud que **SE ADQUIERE** y para aprender a no hay edad.

Los expertos en psicología que abordan este tema exponen que para empezar a tener dicha actitud hay que seguir una serie de pautas a la hora de abordar cualquier situación.

- analizar un suceso desde sus puntos más positivos
- no hacer rabieta.... busquemos soluciones
- no tomar decisiones a la ligera
- pedir ayuda si se necesita.
- Trabajar la voluntady no es un musculo imaginario....
 - la voluntad se alimenta de nuestra inteligencia emocional (cuidando nuestro jardín como diría Voltaire)aprendiendo a controlar nuestras emociones
 - las emociones positivas favorecen la flexibilidad, la ampliación de pensamientos y acciones y la construcción de nuevos recursos
 - como dice el profesor Rojas Marcos: la voluntad se alimenta de motivación e ilusión
- practicar la VIDA 3 EN 1 (pautas para una vida plena del padre de la Psicología Positiva (Martin Seligman)

VIDA PLACENTERA + VIDA BUENA + VIDA CON SENTIDO

LA VIDA PLACENTERA

Llenar la vida de todos los placeres posibles, y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor:

- compartirlos con los demás
- aprender a describir y recordarlos
- tomar consciencia de los placeres (atención plena o meditación)

Vamos a hacer una sencilla práctica.

Imaginemos que entramos en la ducha....siente el vapor del agua caliente....te sientes bien.....piensa "qué gusto". Te enjabonas.... frota tu piel suavemente.... recreáte en el olor del jabón....es fresco....huele a limpio. Siente ahora como tu piel regenera, se purifica, está limpia, fresca.... ahora toma la toalla.....y al secarte piensa que es un estado altamente placentero.....uno sale como nuevo después de una pequeña ducha de tres minutos...

Es un simple ejercicio, sólo con cerrar los ojos y visualizarlo, nos traslada a un momento dentro de nuestra rutina, que habitualmente pasa sin pena ni gloria, salvo que decidamos vivirlo de forma plena.

Por lo tanto la vida placentera trata de buscar qué nos hace sentir bien e involucrarnos con los cinco sentidos.

LA BUENA VIDA

Aristóteles lo llamaba plenitud de ser, lo conocemos comúnmente como felicidad y ahora también se llama estado de flujo gracias al psicólogo (Mihaly Csikszentmihalyi)

Consiste en conocer nuestras fortalezas y talentos y usarlos lo más posible. Cuando realizamos algo, lo que sea, en el trabajo, en casa que tiene que ver con nuestros talentos y fortalezas el tiempo se pasa volando, sin sentir, estamos disfrutando de ello.

LA VIDA CON SENTIDO

El tercer nivel consiste en poner nuestras virtudes y talentos al servicio de alguna causa que consideremos mayor que nosotros mismos dotando así de sentido a nuestra vida. Y algo mayor que nosotros mismos es desde nuestra familia a propósitos tan grandes como los que tuvieron Gandhi, La Madre Teresa o Nelson Mandela....por ejemplo nuestra familia es un gran propósito.....

CONCLUSIONES

Podemos aprender a mirar el mundo con las gafas del optimismo si realmente nos lo proponemos, tenemos la última palabra a la hora de decidir cómo queremos vivir nuestras vidas ... **si nos atrevemos a cruzar el río o continuamos en la misma orilla... ¡Es nuestra decisión!**

TENEMOS 4 INGREDIENTES

- LA LIBERTAD DE ELEGIR NUESTRA ACTITUD
- EL MAPA NO ES EL TERRITORIO
- SER PROTAGONISTAS DE NUESTRA PELI
- LA VIDA TRES EN UNO

Y TENEMOS MUCHOS MAESTROS a algunos de ellos como Víctor Frankl, Martin Seligman o Rojas Marcos los he incorporado a la receta para que nos animaran la salsa de la vida.

El optimismo no supone tener una opinión simple de todo lo que nos rodea o negar la realidad, sino asumir la existencia de la misma y definir estrategias para afrontarla. SER OPTIMISTA es trabajar para alcanzar nuestros sueños, es hacer de cada día FIESTA porque estamos vivos y sabemos disfrutar hasta de una buena ducha...

La propuesta para hoy era **Aprender a Cocinar el Optimismo**, es tan solo mi receta particular, cada cocinera o cocinero debe elaborar la suya, con su toque personal. Yo me he atrevido a compartir la mía en la esperanza de que os pueda servir de guía para la vuestra.

Un último consejo: Invierte en ti. No dejes de aprender, fórmate!!

Eres tu mejor tesoro