

NÚMERO 3:

OPTIMISMO CONSCIENTE para tener impacto útil



El optimismo consciente es la tendencia a ver y juzgar las cosas por su lado más favorable, pero sin ocultar el lado más negativo.

El optimismo consciente significa reconocer que muchas cosas deben mejorar, pero se concentra en aquello en lo que podemos influir.

- Si pensamos que la botella está medio llena, significa que reconocemos que también hay una parte de la botella que está vacía.
- La actitud, positiva o negativa, determina la respuesta emocional a las circunstancias de la vida. Muchos estudios demuestran que, especialmente en entornos difíciles, a los optimistas les va mejor, tanto en temas profesionales, como de salud y otros ámbitos.
- En los momentos actuales hay quien se queda en la crítica de los demás y en las lamentaciones; no ganarán mucho. En cambio, hay quien se ha puesto a fabricar mascarillas, gel, soluciones para el teletrabajo, servicios para la digitalización, etc. y a tomar medidas para mejorar la organización.
- Hay que huir de los catastrofistas, que creen que el mundo se hunde. Provocan estrés, depresiones y perjudican la salud.
- Tampoco ayuda la tendencia de muchos medios de comunicación a priorizar y exagerar las noticias negativas, mientras dan menos importancia a las cosas positivas que pasan. A cada uno le corresponde decidir qué leer, escuchar o visionar; en qué pensar y de qué hablar.
- La vida es demasiado corta para desperdiciar las ocasiones en las que la podemos disfrutar.

Link:

Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being

La botella medio vacía de Gay de Liébana vs. la medio llena de Oriol Amat

