



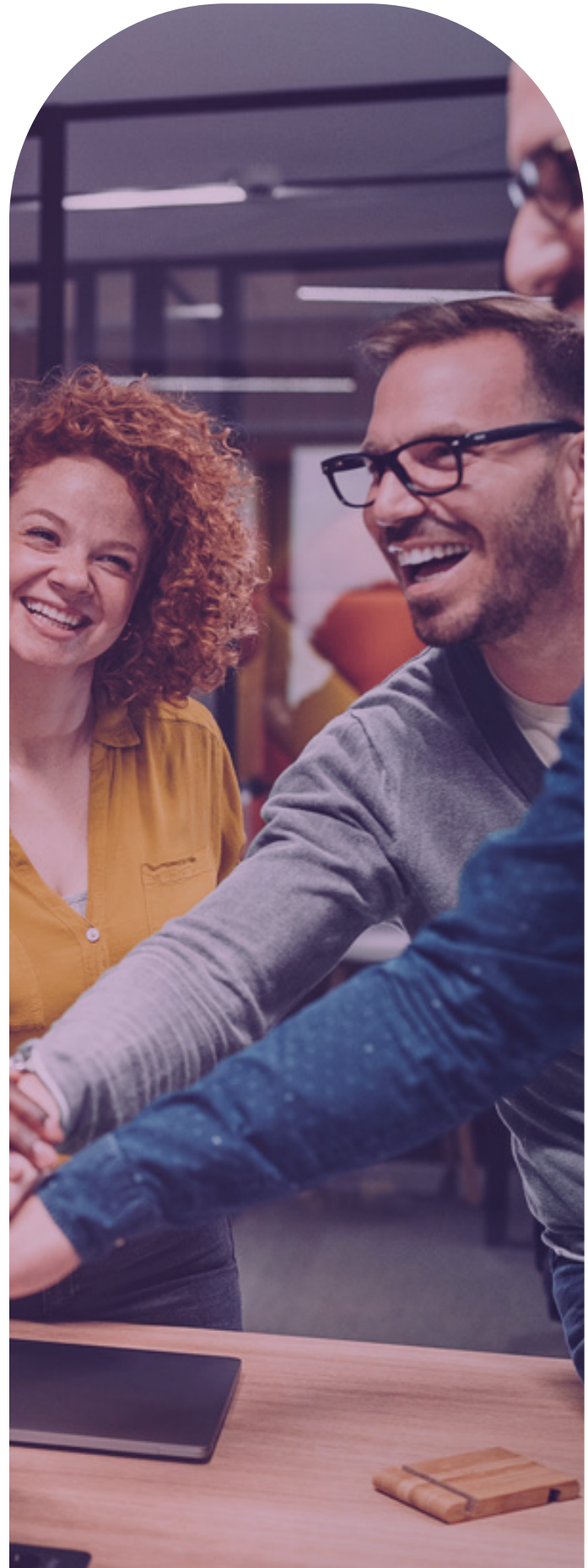
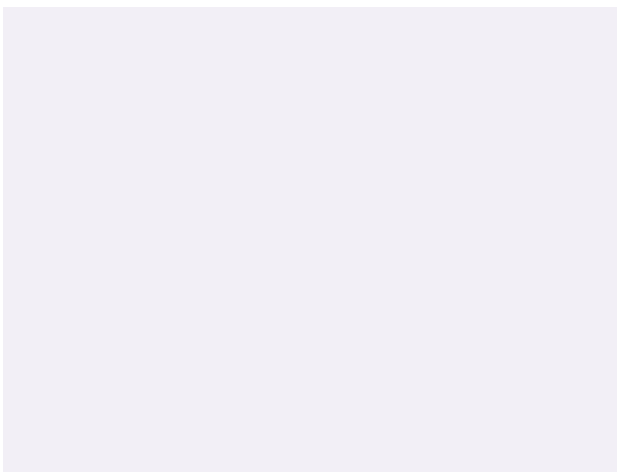
Intervenciones basadas en optimismo

Tema 3. Incrementar el optimismo

Introducción

Favorecer el desarrollo del optimismo como una estructura psicológica y su práctica en las diferentes áreas de nuestra vida cotidiana tiene un valor crucial y muchos gobiernos ya han entendido que deben facilitar su desarrollo en ámbitos como el educativo, sanitario y organizacional. No sólo para generar una sólida prevención de tendencias negativas y claramente insalubres en el estilo del pesimismo, sino también para favorecer estos factores de salud, facilitación académica, mejora de la calidad de las relaciones -quizás particularmente importante en el seno de las familias y funcionamiento óptimo en el ambiente laboral-.

El optimismo es, por lo tanto, un elemento clave en el buen desarrollo de las naciones.



Intervenciones para incrementar el optimismo

Existen múltiples intervenciones ya en marcha. Nos centraremos en las propuestas de Martin Seligman, ya que es probablemente el que más desarrollos de este campo ha facilitado y conectado con otras áreas de la psicología positiva y contextualizado en diversos ámbitos de la vida, como lo podemos ver en sus libros: “Aprenda optimismo” y “Niños optimistas” (Seligman, 1991; 2005). También debemos considerar otros modelos de bienestar para generar una estructura que, al ser más compleja, va a facilitar que el optimismo crezca más y en más situaciones.



Técnica ABCDE propuesta por Seligman

Con los inicios de la psicoterapia cognitiva, Aaron T. Beck y Albert Ellis establecieron la importancia radical de ser capaces de identificar nuestras creencias principales, para asegurarnos que estas son compatibles con nuestros valores y están enfocadas de tal modo que contribuyen al buen desarrollo de los objetivos vitales propios. En esta consideración se encuentran dos trabajos muy importantes:

1. **Identificar si tenemos ideas irracionales;** Ellis (1962) sintetiza las 12 más utilizadas frecuentemente:
 - ▶ Necesito amor y aprobación de las personas significativas para mí en todo lo que hago, y debo evitar su desaprobación a toda costa.

 - ▶ Para tener valor como persona debo tener éxito en todo lo que hago y no cometer errores.

▶ La gente siempre debe hacer lo correcto. Cuando la gente se comporta de manera desagradable, injusta o egoísta, debe ser culpada y castigada severamente.

▶ Las cosas deben ser como yo quiero que sean, de lo contrario será horrible e insoportable.

▶ Mi infelicidad es causada por cosas que están fuera de mi control, por lo que es poco lo que puedo hacer para sentirme mejor.

▶ Debo preocuparme constantemente por cosas que podrían ser peligrosas, desagradables o atemorizantes; de lo contrario, podrían suceder.

▶ Puedo ser más feliz evitando las dificultades de la vida, lo desagradable y las responsabilidades.

▶ Todos necesitamos a alguien más fuerte que nosotros en quien apoyarnos.

▶ Los sucesos de mi pasado son la causa de mis problemas, y continúan influyendo en mis sentimientos, emociones y conductas en el presente.

▶ Debería enfadarme cuando otras personas tienen problemas y sentirme infeliz cuando están tristes.

▶ No debería tener que sentir molestias y dolor. No puedo soportarlos y debo evitarlos a toda costa.

▶ Cada problema debe tener una solución ideal y es intolerable cuando no se puede encontrar una.

Como se puede observar, hemos desarrollado en la cultura tendencias no solo contrarias a favorecer del optimismo, sino profundamente dañinas y que favorecerán la aparición de otros enemigos del malestar.



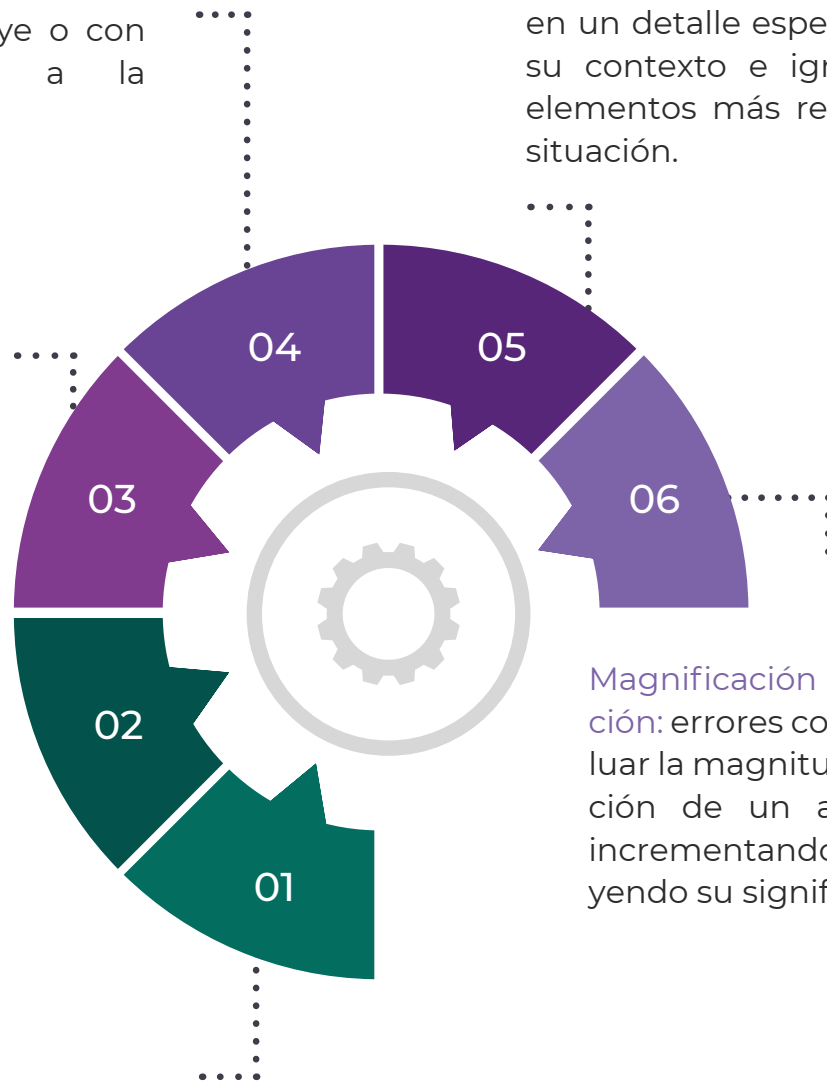
2. Identificar si caemos en distorsiones cognitivas (Beck, 1983):

Inferencia arbitraria: proceso de llegar a una conclusión sin evidencia que la apoye o con evidencia contraria a la conclusión.

Abstracción selectiva: valoración de una experiencia centrándose en un detalle específico fuera de su contexto e ignorando otros elementos más relevantes de la situación.

Personalización: tendencia y facilidad para atribuirse sucesos externos sin base firme para realizar esta conexión.

Pensamiento absolutista y dicotómico: tendencia a clasificar todas las experiencias en una o dos categorías opuestas (blanco o negro), seleccionando las categorías del extremo negativo para describirse a sí mismo.



Magnificación y minimización: errores cometidos al evaluar la magnitud o la significación de un acontecimiento incrementando o disminuyendo su significado.

Generalización excesiva: proceso de extraer una conclusión o elaborar una regla general a partir de uno o varios hechos aislados y aplicarla tanto a situaciones relacionadas con el hecho en cuestión como no relacionadas.

Como ya anticipábamos en el tema anterior, estilos como la personalización o la magnificación facilitan mayor frecuencia de actitudes pesimistas.

Aprender a detectar la aparición de ideas irracionales (a veces también llamadas creencias disfuncionales) y de distorsiones cognitivas, supone el primer gran paso para facilitar la emergencia natural de las actitudes optimistas.

Seligman recomienda seguir un proceso que se compone de cinco partes:



A: Adversity (Adversidad, Acontecimiento):

Intenta describir lo más objetivamente posible, lo que ha sucedido, aquello que ves que te afecta. Por supuesto, también puede ser un recuerdo o sensación que acaba de aparecer.

B: Belief (Creencias sobre esa adversidad o acontecimiento):

Los tipos de pensamientos que surgen ante lo sucedido. Es importante esforzarse en encontrar los matices, porque si la descripción es poco exhaustiva, no aprenderemos a detectar lo que contribuye al estilo negativo.

C: Consequences (Consecuencias):

Describir emocionalmente el acontecimiento. ¿Cómo te hace sentir? Explorar cuáles son las posibles consecuencias.

D: Distraction or disputation (Distracción o Debate):

Activar un proceso de análisis y cuestionamiento a cada una de las creencias sobre la adversidad. A través del debate, generando dudas razonables que permitan generar nuevos enfoques, en la racionalidad presente.

Seligman propone también cuatro formas de discusión principales:

- a. Evidencias: buscar sustentos sólidos para las creencias.

 - b. Alternativas: explorar qué otras maneras de entender la situación podrían existir.

 - c. Deducciones: analizando las consecuencias de los sucesos, usando la “descatastrofización”.

 - d. Utilidad: extrayendo el carácter práctico a las miradas que iremos escogiendo como más convenientes.
También contempla la opción de distraerse, cuando una conclusión o situación es desalentadora, para que no afecte negativamente el resto de las cogniciones ni actitudes; supone una consideración muy importante, dado que pensar demasiado en los problemas, no solo no sirve para que se resuelvan, sino que acaba favoreciendo la tendencia pesimista.
- e. Energization (Energización): comprobar cómo uno se siente gracias al debate de esas creencias. También lo denomina resolución. En otros textos aparece una letra más, la F, para proponer la extracción de una nueva filosofía.



Un ejemplo permitirá entenderlo mejor.

Imagina un coche averiado, que desprende humo del cofre.

▶ **Adversidad:**

El coche se paró en medio de mi viaje.

▶ **Creencias:**

¡Soy la persona con peor suerte del mundo! Ya no podré dar la charla tan importante que tenía agendada. ¡Soy un fracaso! Pensarán que soy poco profesional. Y si ponen una reseña, puede que deje de tener más propuestas. Podría quedarme sin trabajo y perder todo lo que tengo y que me ha costado tanto conseguir.

▶ **Consecuencias:**

Me siento fatal. Llora, pero me siento peor porque creo que es infantil llorar por una avería. No sólo siento frustración, sino nervios respecto a todo lo que puede suceder.

▶ **Debate:**

Bueno, cuando me tranquilizo un poco puedo darme cuenta que para nada soy la persona con la peor suerte. El coche tiene ya 150,000 km y no se ha estropeado hasta ahora. Creo que es bastante normal que se haya parado. Y, además, como siempre calculo con bastante tiempo, creo que la grúa llegará pronto, y desde el taller tomaré un taxi y podré llegar a tiempo e impartir la charla. En el caso de que no llegue, pediré disculpas y ofreceré una compensación al cliente. Eso no me convertirá en una persona poco profesional.

▶ **Energización:**

Cuando trabajo sobre estas nuevas miradas me empiezo a encontrar más tranquilo. Noto que puedo manejar mis emociones mejor y que ello me conduce a un pensamiento más ajustado a la realidad, más maduro y práctico. Dejarme llevar por pensamientos impulsivos al sentir la frustración es una mala idea. Puedo gestionarlo mucho mejor y eso me brinda sensación de poder y eficacia.

3. Factores explicativos de Seligman

Otro modo muy directo de potenciar nuestra tendencia optimista es retomar el esquema tridimensional de los factores explicativos. Conocer si caemos en tendencias pesimistas, para reducirlas y sustituir todos los enfoques por visiones que nos eleven. Tomemos como ejemplo en un partido de tenis.

Situación negativa: pierdo el punto



Dimensión	Estilo pesimista	Estilo optimista
Personalización -PS- (interna <i>versus</i> externa)	Es culpa mía por no haber tomado bien la raqueta.	Luis ha jugado muy bien este punto. Voy a intentar vigilar sus fortalezas para saber cómo defenderme mejor de sus ataques maestros.
Permanencia -PM- (estable <i>versus</i> inestable)	No voy a ser capaz de ganar este partido. Y si no gano este, seguro que tampoco puedo ganar otros.	Vale, he perdido este punto, pero los próximos creo que los puedo ganar si cuido mi concentración y mi estrategia.
Extensión -EV- (global <i>versus</i> específico)	¡Es que de verdad soy muy torpe e inútil! Así en nada me irá bien en la vida	Aunque perdiese este punto no tengo por qué perder este partido. Ni otros partidos. Y tampoco pasaría nada. Mi vida tiene un montón de cosas buenas.

Situación positiva: gano el punto

Dimensión	Estilo pesimista	Estilo optimista
Personalización -PS- (interna <i>versus</i> externa)	He ganado el punto, pero no ha sido mérito mío. Solamente he tenido suerte.	¡Qué bueno! Me he concentrado y conseguí el punto por mis méritos.
Permanencia -PM- (estable <i>versus</i> inestable)	He ganado este punto, pero seguro que todos los demás los pierdo... y así nunca ganaré.	He podido ganar este punto. Voy a fijarme en cómo mantener este rendimiento, y si puedo lo aumentaré. Así podría ganar el partido.
Extensión -EV- (global <i>versus</i> específico)	Bueno, he subido en el marcador. Pero de qué me sirve si mi vida es un desastre. Incluso si ganase este partido, mi vida seguiría igual de mediocre.	Me encanta haber ganado este punto. La verdad es que cuando me concentro veo que puedo obtener buenos resultados. Mi vida va bien y la puedo seguir mejorando.

Tanto en trabajo individual como grupal, estos ejemplos resultan de gran utilidad. Trabajarlo por parejas, o que la persona pueda explicar el modelo a sus seres queridos para que les ayuden en su identificación y práctica, favorece que se activen las espirales de aumento de consciencia y eficacia de los esquemas optimistas.

4. Niños optimistas

Por último, es destacable el trabajo de Seligman para promover el optimismo desde la infancia y la adolescencia. En su libro brinda explicaciones extensas de cómo contribuir a un buen entendimiento de los procesos relacionados con el optimismo; aporta esquemas, ejemplos e imágenes que ayudan a entender las dos técnicas anteriores, así como entrenamientos para optimizar la distinción entre pensamientos y emociones (un reto esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional). Propone tablas de trabajo de “qué pasará ahora” y que brindan interesantes resultados con los jóvenes (Seligman, 2005).



Ejemplo:

“Situación: A Joey, que tiene 15 años, le gusta una chica llamada Maggie. Sus amigos le convencen para que le pregunte si quiere salir con él. Joey logra hacer “de tripas corazón”, y se lo pregunta. Pero ella le dice que no.

▶ *¿Qué es lo peor que podría pasar?*

▶ *Una cosa que Joey puede hacer para evitar que pase lo peor*

▶ *¿Qué es lo mejor que podría pasar?*

▶ *Una cosa que Joey puede hacer para ayudar a que pase lo mejor*

▶ *¿Qué es lo más probable que puede pasar?*

▶ *¿Qué puede hacer Joey para afrontar lo más probable, si sucede?*

a.

La vida nos plantea retos muy diversos, para los cuales no tenemos suficientes recursos o habilidades que nos ayuden a saber cómo afrontarlos de modos efectivos, o confianza en nuestras capacidades para ello. Estas tareas nos permiten trabajar dos puntos muy importantes:

1. Normalizar la ocurrencia, con elevada frecuencia, de situaciones retadoras, desagradables o con altos grados de incertidumbre; al normalizar se reduce el estrés, facilitando una mejora en la preparación, y...
2. Acostumbrarnos a activar procesos de pensamiento, creativos o de desarrollo y búsqueda de recursos ante las mismas. La combinación de ambos contribuye de modos contrastados al crecimiento personal y a la mejora ejecutiva, como vimos en el segundo tema.

Hoja de trabajo en blanco:

- ▶ *“Situación:*

- ▶ *¿Qué es lo peor que podría pasar?*

- ▶ *Una cosa que puedes hacer para evitar que pase lo peor*

- ▶ *¿Qué es lo mejor que podría pasar?*

- ▶ *Una cosa que puedes hacer para ayudar a que pase lo mejor*

- ▶ *¿Qué es lo más probable que puede pasar?*

- ▶ *¿Qué puedes hacer para afrontar lo más probable, si sucede?*

No perdamos de vista que tanto el pesimismo como el optimismo son contagiosos, por ello, Seligman y su equipo están contribuyendo intensamente a la mejora psicológica global a través de los primeros proyectos del programa de prevención y su gran apuesta por la educación positiva.

Es importante resaltar los logros obtenidos: “el programa tenía un efecto claro e inmediato sobre la depresión”, reduciendo del 24% de los niños que padecían síntomas de depresión de intensidad moderada a grave al 13%, inmediatamente después de haber finalizado el programa. Y dos años después de la participación en el programa, el grado de probabilidad de que tuvieran depresión se había reducido a la mitad. También sus datos muestran que el efecto preventivo del programa aumentaba con el paso del tiempo. Ayudaba claramente a disminuir la tendencia a explicar los problemas a través de atribuciones de persistencia en el tiempo.

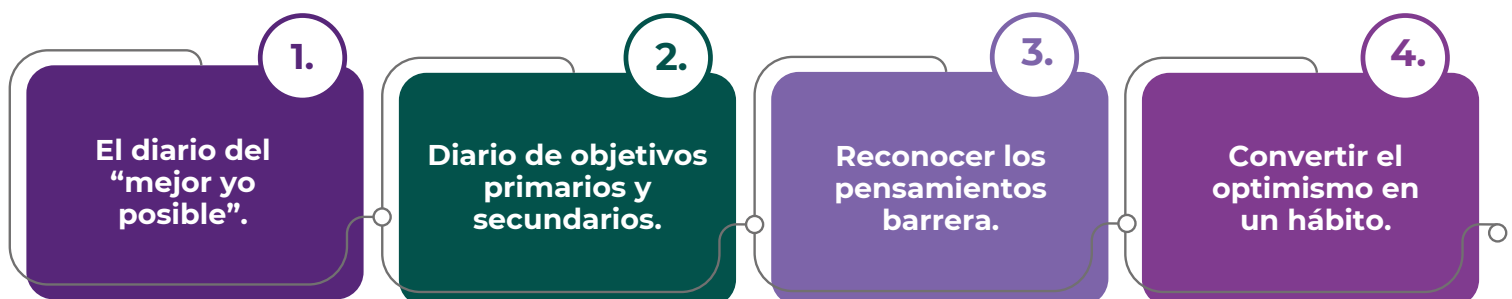
5. Propuestas de Sonja Lyubomirsky

En el importante manual de “La ciencia del bienestar” (Lyubomirsky, 2007), encontramos el reporte de la autora de 12 ejercicios científicamente validados para potenciar el bienestar psicológico:



1. Expresar gratitud-carta de gratitud
2. Cultivar el optimismo
3. Evitar pensar demasiado en la comparación social
4. Practicar la amabilidad
5. Cuidar las relaciones
6. Desarrollar estrategias de resiliencia
7. Aprender a perdonar
8. Cultivar el “flow” o estados de experiencia óptima
9. Saborear las alegrías de la vida
10. Comprometerte con tus objetivos
11. Ocuparte de tu cuerpo
12. Practicar la espiritualidad

Considera que el optimismo está fuertemente vinculado con la gratitud, dado que implica encontrar el lado positivo a las vivencias que tenemos. A su vez, la gratitud es la fortaleza que más se relaciona con la felicidad. Recomienda cuatro estrategias para promover el optimismo:



A continuación, describiremos la estrategia el “Mejor yo posible”, al ser una estrategia impactante dada su intensidad. Fue creada por Laura King en 2001, y consiste en imaginarse a uno mismo en el futuro: uno ,cinco o diez años después, visualizando que:

- ▶ Todo lo sucedido haya alcanzado el más alto nivel posible.
- ▶ Ha sido a través de mucho esfuerzo.
- ▶ Con una ejecución impecable.
- ▶ Se ha conseguido lo más importante de lo que se había propuesto.

Desde este escenario, responde:

1. ¿Qué ocurrió? Defínelo en todas sus secuencias, como si fuese una película.

2. ¿Cómo te sentiste?, ¿qué tipo de emociones identificas que formasen parte de la situación?

3. ¿Pusiste en marcha tus fortalezas?, ¿cuáles? ¿qué papel crees que jugaron en ese momento increíble?



Esta propuesta contribuye a valorar la importancia de la perseverancia en nuestras vidas; a poner en práctica frecuentemente lo que queremos conseguir y, sobre todo, a interiorizar la importancia de estructurar con claridad nuestros objetivos y cómo podemos alcanzarlos.

6. Trabajo en fortalezas

Como veremos en el siguiente tema de la credencial, una de las tareas con mayor validación científica para potenciar nuestro bienestar consiste en el trabajo directo con nuestras fortalezas insignia.

Los ejercicios consisten en:

01 ¿Cómo puedo aplicar mis fortalezas insignia para ser más feliz en mi vida? Hago un listado de las actividades en las que podrías usarlas.

02 ¿Cómo puedo usar mis cinco fortalezas más características de una forma diferente e innovadora? Durante una semana usa la primera de tus fortalezas de un modo que hayas he puesto en práctica o en un área diferente a donde normalmente la uses. La siguiente semana lo mismo con la segunda fortaleza, y así sucesivamente. Registra qué fortalezas aplicas de una forma diferente, cómo lo haces, en qué situación y qué consecuencias tiene en ti y en la situación.

03 ¿De qué modo podría aprovechar mis fortalezas a la hora de enfrentarme a un reto o desafío de cualquier tipo? Crea una base de datos donde anotes qué fortalezas usaste o podrías haber usado ante retos pasados, cuáles puedes usar en el presente y cuáles en el futuro.

Al trabajar con el optimismo de forma específica, lo tendremos más presente en nuestras vidas y lo podremos activar con mayor frecuencia.

7. Mindfulness y compasión

Estos dos grandes componentes de la psicología positiva también son elementos potenciadores del optimismo. Por ejemplo, incorporando el mindfulness a tu vida irás desactivando la tendencia a anticipar problemas, que es uno de los principales enemigos de la activación de perspectivas positivas. Pensar menos y de modos más fuertemente asociados con estados de calma y bienestar, favorece un pensamiento más ajustado a la realidad y congruente con estas emociones positivas. En cuanto a la compasión, al haber interiorizado y automatizado la tendencia a actuar con amabilidad, comprensión y bondad ante el sufrimiento, favorece la proactividad, la capacidad de ocuparse lo antes posible de lo importante, de lo que se necesita. Esa atención positiva también sirve al optimismo ante relaciones donde ha habido situaciones o tratos desagradables: favoreciendo pensar que quizás será una excepción, entendiendo que esa persona no actuó bien porque no podía, debido a su malestar; ello no es obstáculo para tomar las acciones oportunas para poner límites o defenderse, dado que el trato autocompasivo cuida también del propio bienestar, y esa solidez y aprecio hacia uno mismo también mantiene la emocionalidad positiva y la visión halagüeña dado que sabemos cómo trabajar dichos asuntos.



8. Intervenciones múltiples

Creo que, por último, es interesante transmitir modelos estructurados que incluyan el trabajo en optimismo. Así conseguiremos que la multimodalidad genere efectos sinérgicos que hagan que este factor objetivo funcione mejor y se integre más en el individuo. Por ejemplo, Fordyce, en su programa de las 14 intervenciones que considera fundamentales para la potenciación del bienestar, establece como séptima el desarrollo de un estilo de pensamiento optimista y positivo.

Tabla 1. Contenidos del programa de las 14 intervenciones fundamentales de Fordyce

1. Mantenerse más activo y ocupado.
 - a. En actividades placenteras.
 - b. Actividades físicamente demandantes.
 - c. Actividades novedosas.
 - d. Actividades en compañía mejor que en soledad.
 - e. Actividades con sentido mejor que triviales.
2. Emplear más tiempo en actividades sociales.
3. Ser productivo en trabajos a los que se dé un significado.
4. Organizarse, manejar bien el tiempo.
5. Detener preocupaciones.
6. Ajustar expectativas y aspiraciones.
7. Desarrollar un estilo de pensamiento optimista y positivo.
8. Estar más centrado en el presente que en el pasado o en el futuro.
9. Cultivar una personalidad saludable.
10. Desarrollar una personalidad sociable y con actividades fuera de casa.
11. Ser auténtico.
12. Eliminar sentimientos negativos y problemas.
13. Fomentar y conservar relaciones íntimas.
14. Dar valor a la felicidad y a su mantenimiento.

Referencias

- Abramson, L., Seligman, M., y Teasdale, J. (1978). *Learned Helplessness in human: critique and reformulation*. *Journal of abnormal psychology*, (87).
- Avia, M., y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. España: Alianza Editorial.
- Bregman, R. (2021). *Dignos de ser humanos*. España: Editorial Anagrama.
- Ellis, A., e Ibáñez, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. España: Desclée de Brouwer.
- Fernández-Abascal, E. (2008). *Emociones positivas*. España: Editorial Pirámide.
- Fernández, P. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. España: Kairós.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3).
- Fredrickson, B. (2011). *Positivity*. Reino Unido: Oneworld.
- King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27.
- Lyubomirsky, S. (2007). *La ciencia de la felicidad*. España: Urano.
- Lyubomirsky, S., y Layous, K. (2013). *How do simple positive activities increase well-being? Current Directions in Psychological Science*, 22.
- Seligman, M. (1991). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. España: Grijalbo.
- Seligman, M. (2005). *Niños optimistas: cómo crear las bases para una existencia feliz*. España: Editorial DEBOLSILLO.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. España: Ediciones B.
- Taibo, I. (2022). *Psicología Positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar*. España: Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada (Eds.)*. España: Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza Editorial.
- Zaccagnini, J. (2004). *Qué es inteligencia emocional: la relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. España: Biblioteca Nueva.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.