

EL OPTIMISMO

Autor: dapiso

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 16/11/2013

EL OPTIMISMO

Algunos autores, entre otros como Maria Dolores Avía y Carmelo Vázquez, ambos profesores de Psicología en la universidad complutense, se han ocupado del tema en un libro El optimismo inteligente.

El optimismo es posible, parece ser la pregunta y la respuesta. Y es que es recomendable vivir con ciertas dosis de entusiasmo pues cargan de energía cuanto haces y ayudan a su vez a hacer, permitiendo desalojar gran parte de la angustia y sufrimiento que conlleva la vida, con lo que los resultados suelen ser más favorables, además de contagiar a su entorno de miras más positivas y ejercer de imán con respecto a las personas. Y el hecho es que estas personas vitales resultan más apreciables y deseadas que aquellas que contaminan de pesimismo, incertidumbre y problemas allá por donde pasan.

Ya que la gente necesita modelos y referencias que desdramaticen y sirvan de empuje para la consecución de propósitos reales. Así que habría de evitar conductas perdedoras y de abandono, y procurar levantar el ánimo que es el mejor forma de afrontar el día a día. Ante un realismo de pesimismo se debería apostar por un realismo de voluntad, de mejora y pensar en lo que se puede extraer de beneficio. Son mensajes que facilitan cuanto somos y la relación con los demás.

¿Por qué no mejorar nuestra estancia vital?. Y con lo que respecta a los problemas, la mejor alternativa es tratar de no pensar en ellos si no pudiesen resolverse, ya que de nada sirve, y si se pudiera solventarlos simplemente solucionarlos. De nada sirve complicarse. Vivencemos buenas emociones. Tampoco pretendamos el paraíso y una seguridad en todos los ámbitos de nuestras

vidas, porque es sencillamente imposible. Rojas Marcos, por su parte que también tiene un libro dedicado al optimismo y nos propone entre otras cosas que estamos atentos a la inercia de nuestros pensamientos.

Modifiquemos nuestro pensamiento y la información que maneja nuestra conducta y mejoraremos todo. Tengamos en cuenta aquellas cosas que nos hacen más fuertes, más capaces y eliminemos aquella información del tipo “soy un desastre” “nunca conseguiré nada”.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [dapiso](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)