

EL OPTIMISMO ES LA FACILIDAD PARA PASAR PÁGINA Y ABRIR UN NUEVO CAPÍTULO EN NUESTRA VIDA TRAS UNA ADVERSIDAD. SEGÚN UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE KANSAS (EE UU), LOS ESPAÑOLES ESTAMOS SOBRADOS DE ESTA CARACTERÍSTICA. DOS TEÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA, EL PSIQUIATRA LUIS ROJAS MARCOS Y EL ECONOMISTA ALEX ROVIRA, ANALIZAN ESTE FENÓMENO QUE NO DEJA DE SORPRENDERNOS.

Para: Alex Rovira
De: Luis Rojas Marcos
Asunto: Sobresaliente en optimismo

Antes de que saliera el estudio empírico de la Universidad de Kansas que nos sitúa en el quinto puesto de los más optimistas del planeta, a mí me sorprendía, sobre todo, que considerando a España como uno de los países más optimistas del mundo (si entendemos el optimismo como esperanza hacia el futuro), ese sentimiento esté tan mal visto en nuestro país. Aquí la gente es positiva, pero no presume de ello. Yo lo achaco a la influencia de los filósofos del siglo XVI y XVII, pero seguro que hay algo más...

Para: Luis Rojas Marcos
De: Alex Rovira
Asunto: Re: Sobresaliente en optimismo

Efectivamente, los españoles tenemos un perfil empático, como los alemanes lo tienen metódico o los franceses rebelde. Pero nosotros, aunque seamos optimistas, no presumimos de ello pues creemos que es una cualidad prepotente, mientras que en EE UU sí lo llevan muy a gala, ya que ser optimista es ser líder. Triunfar en el mundo de los negocios está muy unido al optimismo.

Para: Alex Rovira
De: Luis Rojas Marcos
Asunto: Un regalo de la naturaleza

¡Como si dependiera de nosotros! El 30% del componente optimista o pesimista de uno viene en los genes...

Para: Luis Rojas Marcos
De: Alex Rovira
Asunto: Re: Un regalo de la naturaleza

La base genética del optimismo es innegable, efectivamente, aunque también hay que tener en cuenta que existe una variable fundamental en el optimismo: el contagio emocional, sobre todo, desde la infancia. La felicidad de los padres es el ingrediente principal para la felicidad de los hijos, lo que tampoco quiere decir que crecer en un hogar pesimista cree, obligatoriamente, personas negativas. Puede predisponer, pero no es determinante.

Para: Alex Rovira
De: Luis Rojas Marcos
Asunto: Cultivar el optimismo

El optimismo se puede trabajar. Aquí, en EE UU, no es nada raro que la gente venga a consulta psicológica para ser más optimista, aunque es más fácil aumentar el optimismo que reducir el pesimismo. Para ello, hay que trabajar cómo piensa uno, pero también cómo siente las situaciones en las que se ve inmerso. El pensamiento positivo y los sentimientos positivos van unidos.

Para: Luis Rojas Marcos
De: Alex Rovira
Asunto: Re: Cultivar el optimismo

Sin ninguna duda; la neurología moderna lo está demostrando con su descubrimiento de las neuronas-espejo. António Damásio nos dice que no somos solo seres pensantes, sino que nuestro cerebro es 'sentipensante' y que los sentimientos influyen mucho los pensamientos, que casi van unidos...

Para: Alex Rovira
De: Luis Rojas Marcos
Asunto: Re: Cultivar el optimismo

Y lo bueno, una vez se consigue ser optimista, es que esta cualidad se mantiene a lo largo de los años; con la edad no decae la capacidad de pasar página y abrir un nuevo capítulo en tu vida tras una mala experiencia. Lo único que puede arrebatar el optimismo es una depresión.

Para: Luis Rojas Marcos
De: Alex Rovira
Asunto: ¿Y la crisis?

Exactamente; una depresión, un problema grave de salud... Los mayores son tan optimistas como los jóvenes. Y esta cualidad no se diluye ni siquiera con una crisis como la que estamos viviendo. Hay que dejar de hablar de ella, dejar de ampararse en los datos macroeconómicos y seguir trabajando y produciendo la microeconomía, porque solo con nuestra labor se arreglará la situación actual.

Para: Alex Rovira
De: Luis Rojas Marcos
Asunto: Re: ¿Y la crisis?

Sin duda, los grandes descubrimientos han sido hechos por optimistas. Para invertir en una idea hay que tener la esperanza de que vas a conseguir lo que buscas. Y los grandes optimistas la tienen... y lo consiguen.

Luis ROJAS MARCOS

En una escala del 0 al 10, se da un 8,5 en optimismo, como dejó claro en su libro 'La fuerza del optimismo' (Aguilar). Este famoso psiquiatra sevillano (66 años), lleva 41 viviendo en Nueva York, en cuya universidad da clases; además, es miembro del Consejo de Medicina del Estado. Vivió muy de cerca el terror y las consecuencias psicológicas del 11-S, pues en aquel entonces era presidente del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York. Asesor de distintas instituciones sobre temas de salud mental, es uno de los psiquiatras más multidisciplinares.

Alex ROVIRA

Acaba de publicar 'La buena crisis' (Aguilar), una reflexión en positivo sobre el momento actual. Este barcelonés de 40 años, licenciado en Administración y Dirección de Empresas por Esade, inició su labor profesional en el campo empresarial para luego pasarse a la psicología. Hoy, da conferencias por todo el país, es consejero de varias compañías y de ONG y colabora con los más prestigiosos medios de comunicación. Fiel admirador del poeta Mario Benedetti, confiesa creer 'que todo ser humano es, en esencia, positivo y que tiene un enorme potencial de desarrollo'. Sus libros, traducidos a 41 idiomas, son considerados ejemplos de narrativa empresarial.