



EMPRESAS EXTRAORDINARIAS

BBVA
EL CORTE INGLÉS, S.A.
IDOM
INDUSTRIA DE TURBO PROPULSORES,
S.A. (ITP)
TELEFÓNICA

EMPRESAS ASOCIADAS

AESE - PORTUGAL
INSTITUTO INTERNACIONAL SAN TELMO
SENER INGENIERÍA Y SISTEMAS

FOROS

FORO ALAVÉS DE EMPRESA Y
HUMANISMO
FORO DE EMPRESARIOS DE ASTURIAS
FORO DE EMPRESARIOS DE CASTILLA Y
LEÓN
FORO EMPRESARIAL REGIÓN DE MURCIA
FORO DE EMPRESARIOS DE NAVARRA
FORO UMBRO PER L'IMPRESA
FORO EMPRESA, HUMANISMO Y
TECNOLOGÍA DE LA COMUNIDAD
VALENCIANA
FORO ANDALUZ HUMANISMO Y EMPRESA

CUA 133 DERNOS

EMPRESA Y HUMANISMO

Optimismo

IÑAKI VÉLAZ RIVAS



Universidad
de Navarra



EMPRESA Y
HUMANISMO



CUADERNOS
EMPRESA Y HUMANISMO

133

Optimismo



IÑAKI VÉLAZ RIVAS





CUADERNOS

Consejo Editorial/Editorial Advisory Board

- D. Horst Albach, Universidad de Bonn, Bonn (Alemania)
- D. Rafael Alvira Domínguez, Universidad de Navarra, Pamplona (España)
- D. Jaume Aurell Cardona, Universidad de Navarra, Pamplona (España)
- D. Ricardo F. Crespo Universidad de Cuyo. Universidad Austral (Argentina)
- D. Pier Paolo Donati Universidad de Bolonia. (Italia)
- D. Joan Fontrodona, IESE - Universidad de Navarra, Barcelona (España)
- D. José Antonio García-Durán, Universidad de Barcelona, Barcelona (España)
- D. Santiago García Echevarría, Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares (España)
- Dña. Mary Ann Glendon, Harvard Law School, Cambridge (Estados Unidos)
- D. Simon Keller, Victoria University of Wellington (Nueva Zelanda)
- D. Miguel Alfonso Martínez-Echevarría, Universidad de Navarra, Pamplona (España)
- D. Rafael Rubio de Urquía, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid (España)
- D. Alejandro Ruelas-Gossi, Universidad de Miami & UCLA Anderson School of Management (Estados Unidos)
- D. Alejo J. Sison, Universidad de Navarra, Pamplona (España)
- D. Guido Stein, IESE - Universidad de Navarra, Barcelona (España)
- D. Stefano Zamagni, Universidad de Bolonia, Bolonia (Italia)

Director/Editor

- D. Ángel Arrese (Universidad de Navarra)

Subdirector

- D. Alfredo Cruz (Universidad de Navarra)

Editora

- D^a. Cristina Bozal (Universidad de Navarra)

Los Cuadernos recogen ensayos sobre temas relacionados con la empresa y el mundo de las humanidades. Son escritos de empresarios, académicos y miembros del Instituto.

CUADERNO N° 133. Julio 2018

© Instituto Empresa y Humanismo. Universidad de Navarra 31080 Pamplona. España
cbozal@unav.es www.unav.es/empresayhumanismo

Edita: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra, S. A. ISBN: 978-84-8081-610-6
DL: NA-1488/2018 / Diseño: Ken / Impresión: Idazluma, S.A. Impreso en España





1. Aproximación científica al optimismo	7
2. Una ciencia del optimismo	11
3. ¿Qué entendemos por optimismo?	15
4. La fórmula de la felicidad	21
5. Enemigos del optimismo	33
6. ¿Se puede aprender a ser optimista?	43
7. Influencia del optimismo en diversos ámbitos	55
Bibliografía	69
Apéndice A: Decálogo para fomentar el optimismo en la propia vida.....	83
Apéndice B: Decálogo para fomentar el optimismo en el trabajo	85





En diversas situaciones y ante públicos bien diferentes, he comprobado personalmente que la sola mención de la palabra que da título a este escrito –“optimismo”– suscita reacciones contrapuestas. Para la mayoría genera interés, curiosidad y atracción. Quizá sea por la carga semántica que lo emparenta con estados universalmente deseados, como la alegría, el bienestar, la satisfacción y la felicidad. O quizá por percibir un cierto déficit de esos bienes en nuestra sociedad, a pesar de gozar de comodidades inéditas en la historia de la familia humana.

Como contrapunto, al hablar de optimismo otras personas dejan aflorar de manera inmediata una mueca de escepticismo e incluso de desasosiego. Abominan del facilismo y superficialidad de cierta literatura a la que se ha catalogado como de ‘autoayuda’, al tiempo que se otorga una fuerte connotación negativa a esa denominación por considerar que sus respuestas pecan de simplonas cuando no de erradas.

Desde hace algún tiempo me viene intrigando esta disparidad. Si bien resulta fácil constatar que la mayor parte de las personas prefieren amigos optimistas a pesimistas, la actitud pesimista goza aún de notable reputación, especialmente entre los intelectuales. De alguna forma, el pesimismo se asocia con espíritu crítico, agudeza mental, mirada penetrante y acceso a buena información. En tanto que el optimismo se percibe como un signo de inmadurez y debilidad, que sólo cabe en mentes ingenuas, irreflexivas e ignorantes. Así lo retrata Voltaire en *Cándido* (1759), relato en que ridiculiza el optimismo del ‘mejor de los mundos posibles’ de Leibniz. Más tarde lo encontraremos encarnado de manera desaforada en el personaje



IÑAKI VÉLAZ RIVAS

infantil de *Pollyanna*¹, hasta el punto de que en inglés se usa ese nombre para referirse a un optimista redomado. Pero ha sido probablemente Freud² quien más ha contribuido en época reciente a una visión negativa del optimismo a través de su categorización de la religión como una ilusión optimista.

Todo esto me ha llevado a interesarme por el fenómeno del optimismo e indagar qué certezas nos puede aportar hoy la ciencia para tratar de comprenderlo mejor. Veremos que la investigación científica a veces avala las creencias populares, pero que en otras ocasiones parece contradecir los dictados del sentido común³. En cualquier caso, siempre va mucho más allá de las propuestas reduccionistas de los escritos de autoayuda.



¹ Porter, E. H. (1913).

² Freud, S. (1928).

³ Avía, M. D. y Vázquez, C. (2018).





1. Aproximación científica al optimismo

Al comenzar a explorar qué sabemos con certeza sobre el optimismo, me llevé la grata sorpresa de descubrir la existencia de varios trabajos científicos sobre el asunto. Todos ellos son de las últimas dos décadas. Este descubrimiento me llevó, a su vez, a preguntarme por qué hasta el siglo XXI no le hemos otorgado la suficiente importancia como para aplicarle el método científico.

En efecto, a pesar de que desde tiempos remotos la humanidad atribuye al optimismo enormes beneficios, su consideración por parte de la ciencia es asombrosamente reciente. Se considera habitualmente que el optimismo tiene un impacto muy positivo sobre la salud, la motivación, el éxito deportivo, los resultados académicos, la vida familiar, las relaciones sentimentales, la productividad, los vínculos sociales e, incluso, la esperanza de vida. Por contra, el pesimismo se asocia con el fracaso, la depresión, el mal humor, la pasividad y el rechazo.

Dado que estas intuiciones se han dado, por lo general, como correctas durante generaciones y tienen la suficiente importancia en la vida de las personas, parecería lógico haberles buscado su corroboración –o desmentido– apoyados en la investigación científica. Sin embargo, no ha sido así. ¿Por qué?

En primer lugar, porque históricamente la ciencia, y en especial la ciencia médica, ha dado prioridad a tratar de averiguar cómo sanar las dolencias de quienes sufren antes que a cómo mejorar la vida de quienes parecen estar bien⁴. En consecuencia, el modelo de investigación se ha organizado durante siglos desde y hacia la enfermedad mediante diagnóstico, pronóstico, curación y prevención⁵. Este modelo se extendió más tarde a las Ciencias Sociales,

⁴ Gable, S. L. y Haidt, J. (2005).

⁵ Gancedo, M. (2008).



IÑAKI VÉLAZ RIVAS

hasta que a mediados del s. XX comienza a manifestar síntomas de agotamiento. Es entonces cuando la OMS, en 1947, recuerda que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad. A partir de ahí comienza a abrirse paso el enfoque salugénico, que no promueve sólo la prevención de la enfermedad sino principalmente el incremento del bienestar en general⁶. Aun así, este nuevo enfoque se ve ralentizado por las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial, que en Europa exigían dar prioridad al restablecimiento de una población agotada y debilitada, y en América reclamaban la recuperación de los veteranos del frente con traumas mentales.

Por otra parte, las realidades negativas –como las patologías– son menos frecuentes que las positivas, por lo que el impacto de la investigación resulta mayor y se procesa más profundamente⁷. Eso hace que atraiga mayor atención y más financiación, tanto en el terreno de los análisis empíricos como en el de los psico-sociales.

En tercer lugar, porque las ciencias más directamente relacionadas con el optimismo son la Psicología y la Psiquiatría, pero estas tienen aún una corta historia de apenas dos siglos. Además, con contadas excepciones, también han estado más centradas en los trastornos que en la salud positiva: en 1992, David Myers revisó las revistas de Psicología más prestigiosas y encontró que en el período 1967–1988 se habían publicado 101.004 artículos sobre ansiedad, depresión o violencia, y tan sólo 4.707 sobre alegría, amor o felicidad. Por otro lado, esas ciencias surgieron en un contexto científico dominado por el fatalismo, donde predominaba una visión negativa de la naturaleza humana y el optimismo era visto como un engaño para crédulos.

Por último, el estudio de realidades como la alegría, el optimismo o la felicidad está relacionado con la investigación del cerebro, que resulta ser el órgano más complejo de todo el cuerpo humano. En esa potente amalgama de miles de millones de neuronas interconectadas se almacenan recuerdos, fraguan pensamientos,

⁶ Godoy, J. F. (1999).

⁷ Baumeister, R. F.; Bratslavsky, E.; Finkeneauer, C. y Vohs, K. (2001).

OPTIMISMO

configuran actitudes, procesan emociones y originan comportamientos⁸. Aún hoy en día el cerebro encierra muchos misterios inexplorados.

Han sido precisamente los avances en Medicina, Psicología y Farmacología realizados en los últimos treinta años los que han permitido ampliar el foco de la investigación e incluir aquello que hace felices a las personas.

⁸ Rojas Marcos, L. (2005).



2. Una ciencia del optimismo

Gusta referirse al discurso pronunciado por Martin Seligman al iniciar en 1998 su mandato como presidente de la *American Psychological Association* como punto de inflexión. En ese discurso lamentó que, desde la Segunda Guerra Mundial, la Psicología se hubiera limitado al estudio de las patologías mentales olvidando su objetivo primigenio: el bienestar humano. En consecuencia, animaba a sus colegas a no quedarse en corregir lo peor del ser humano, sino a aspirar a promover lo mejor*. Dicha propuesta tuvo una rápida respuesta cuando, a renglón seguido, varias facultades estadounidenses de Psicología incorporaron a su programa de estudios una asignatura denominada 'Psicología Positiva'. El caldo de cultivo estaba preparado.

En buena medida, la Psicología Positiva es un intento de recuperar las tres misiones que la Psicología se había planteado ya antes de la gran guerra: sanar la enfermedad mental; ayudar a las personas a llevar una vida más productiva y satisfactoria; e identificar y promover el talento. Como ya se ha comentado, por diversas razones quedaron reducidas a la primera de esas tres misiones**.

Existe cierto consenso en aceptar como definición de Psicología Positiva la propuesta por el profesor Peterson en 2006: "el estudio científico sobre lo que va bien en la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, con todas sus paradas intermedias... en definitiva, lo que hace que la vida merezca la pena ser vivida"⁹. Una definición que puede resultar a primera vista un tanto vaga e imprecisa, pero justamente ahí radica parte de su atractivo, pues abarca numerosas

⁹ Peterson, C. (2006), p. 4.

* Fowler, Seligman, M. y Koocher, G. (1999).

** Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

áreas de investigación relacionadas con el mejor comportamiento posible –tanto individual como colectivo– para alcanzar la felicidad.

Paralelamente se han aportado diversas definiciones que tratan de establecer el campo de estudio de esta nueva ciencia, pero cabe decir que todas ellas apuntan al análisis científico de las condiciones para un desarrollo humano óptimo.

Según se recoge en un manifiesto elaborado por académicos de referencia, esta nueva forma de enfocar la Psicología supone el compromiso de los investigadores por centrar la atención en las causas de la salud psicológica superando así el énfasis habitual en los aspectos patológicos. Para ello se proponen estudiar el funcionamiento humano óptimo a diferentes niveles, entre los que mencionan explícitamente el biológico, experiencial, personal, relacional, institucional, cultural y global. Ven necesario analizar: a) las relaciones dinámicas entre los procesos de los mencionados niveles; b) la capacidad humana para proporcionar orden y sentido ante las inevitables adversidades; y c) los medios a través de los cuales la ‘vida buena’ y sus muchas manifestaciones pueden emerger¹⁰.

En definitiva, acoge el estudio sistemático y basado en evidencias empíricas de aspectos como el sentido de la vida, el optimismo, la esperanza, la capacidad de amar, la vocación personal, la resiliencia, las conductas saludables, las virtudes y fortalezas, el apego afectivo, la creatividad, el humor, el flujo, la gestión del tiempo, la gratitud, el perdón, la perseverancia, la espiritualidad, la responsabilidad, el altruismo, la tolerancia o el envejecimiento activo. Aspectos sin duda muy variados pero entre los que cabe reconocer fuertes vínculos¹¹.

Por tanto, no se trata de un movimiento filosófico ni espiritual, sino que pretende seguir el método científico de análisis. Tampoco son ejercicios de autoayuda para alcanzar la felicidad sino comprobación del funcionamiento psicológico de los seres humanos. No basa su desarrollo en el argumento de autoridad de su fundador,

¹⁰ Sheldon, K. M.; Fredrikson, B.; Rathunde, K.; Csikszentmihaly, M. y Haydt, J. (2000).

¹¹ Grenville-Cleave, B. (2012).

OPTIMISMO

sino que crece a través de las aportaciones de la comunidad científica internacional y sus resultados se hallan publicados en revistas científicas de alto impacto. Por último, no pretende la negación del sufrimiento ni de los aspectos negativos del comportamiento humano, sino complementar su estudio con el de aquellos que llevan a la mejora y la felicidad.

Como reconoce el propio Peterson¹², la Psicología Positiva tiene una corta historia pero un largo pasado. Siendo cierto que el nombre fue popularizado por Seligman a partir de 1998, se puede encontrar el término ya en los escritos de Abraham Maslow¹³, cuando se refiere a la creatividad y autorrealización. Asimismo, es fácil rastrear trazas en el resto de psicólogos de la escuela humanista como Carl Rogers¹⁴ o Albert Bandura¹⁵, en autopistas de la educación¹⁶, en programas de prevención¹⁷, en expertos en inteligencia¹⁸ y en estudios sobre calidad de vida¹⁹. De hecho, el concepto de fondo estaba ya presente en los filósofos atenienses (Aristóteles prestó mucha atención al logro de la felicidad a través del buen comportamiento, al que llamó ética), así como en las tradiciones confucianas. Igualmente lo encontramos en las grandes figuras religiosas de la antigüedad: Jesucristo, Buda o Mahoma. La reflexión sobre la felicidad parece central en toda la historia de la Filosofía, como se comprueba en los escritos de Spinoza, Russell, Schopenhauer o Heidegger. Estos pensadores se planteaban las mismas cuestiones que hoy interesan a la Psicología Positiva: ¿en qué consiste una vida buena?, ¿qué ventajas tiene una actitud optimista?, ¿la virtud lleva su propia recompensa?, ¿qué significa ser feliz?, ¿es viable buscar directamente la felicidad o es resultado colateral de otros empeños?

Podemos preguntarnos, entonces, qué añade la Psicología Positiva a toda la tradición anterior. Principalmente: 1) proporciona

12 Neill, A. (1960).

13 Maslow, A. (1954).

14 Rogers, C. (1951).

15 Bandura, A. (1989).

16 Neill, A. (1960).

17 Albee, G. (1982); Cowen, E. L. (1994).

18 Gardner, H. (1983); Sternberg, R. J. (1985).

19 Levitt, A. J.; Hohan, T. P. y Bucosky, C. (1990).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

una noción paraguas que permite agrupar líneas de investigación hasta ahora aisladas; 2) recuerda que merece atención científica aquello que hace valiosa la vida; y 3) eleva a categoría científica las cuestiones vitales que la humanidad se ha planteado desde sus orígenes, de modo que tanto los hallazgos teóricos como las aplicaciones prácticas tengan la garantía de haber sido validadas científicamente.

En sus célebres experimentos de comienzos del s. XX (recopilados en 1955) Pavlov descubrió la atribución de significado por vía de asociación de eventos y fraguó la noción de “condicionamiento clásico”. En 1920 Watson amplió los estudios a los humanos: en un experimento bastante polémico condicionó a un niño a reaccionar con desagrado ante un ratoncillo blanco tras haber vinculado la aparición del ratón con un ruido insoportable.

Es hoy bien sabido que los significados que atribuimos a los sucesos casi siempre están más cercanos a nuestras experiencias personales previas o acompañantes que a la realidad objetiva y aseptica. Lo que para un niño es un simpático ratoncito juguetero para otro supone una amenaza. De la misma manera que necesitamos encontrar un porqué razonable a los acontecimientos, necesitamos dar sentido a nuestras propias emociones. Cada persona percibe de manera subjetivamente distinta la misma realidad: para uno la botella está medio llena y para otro medio vacía. Y esa disposición habitual de la persona va a marcar su visión de las realidades que se vayan presentando. La ciencia ha tratado de averiguar en los últimos años cómo construimos cada uno esa disposición, qué nos inclina hacia el optimismo o el pesimismo, cómo podemos gestionarlo, hasta qué punto influye en nuestras decisiones y en nuestra calidad de vida.

A continuación invito a revisar qué entiende la ciencia por optimismo, por pensamiento positivo y por emociones positivas. En apartados posteriores, analizaré las causas del optimismo, así como sus enemigos. Después examinaré su impacto en la felicidad y los modos más eficaces de gestionarlo. Por último, repasaré sus ámbitos de aplicación, con especial atención al mundo laboral.

3. ¿Qué entendemos por optimismo?

El antropólogo Lionel Tiger ofreció una definición que ha sido tomada en mucha consideración: “un estado de ánimo o actitud asociado con una expectativa sobre el futuro (social o material) que se considera socialmente deseable”²⁰. Quizá lo más destacado de esta definición –y que su propio autor señaló– es que no existe algo así como un ‘optimismo objetivo’ sino que depende de lo que el individuo considera deseable en un contexto concreto. Por tanto, está muy vinculado a los afectos y estados emocionales del momento, que –como veremos– están influidos por las experiencias pasadas. A la vez que se proyecta hacia el futuro y lo hace de manera esperanzada, aguardando lo más favorable. Despista un poco que haga referencia a ‘socialmente deseable’, en lugar de a ‘personalmente deseable’. Del mismo modo, definirlo como ‘un estado de ánimo’ le da un tono pasajero, mientras que tendemos a considerar el optimismo como una disposición medianamente estable o incluso una dimensión de la personalidad, por eso hablamos de *personas optimistas* (o pesimistas). En este sentido, parece más adecuado considerarlo ‘una disposición’.

A lo largo de los siglos el optimismo ha tenido una reputación cambiante: desde quien defiende que vivimos en el mejor de los mundos posibles²¹ hasta quien lo considera una ilusión perjudicial²². En castellano, la palabra procede del adjetivo *optimus*, considerado en latín el superlativo irregular de *bonus*. Comparte raíz con opíparo y opulento, ambos formados por *ops*, *opis* (recurso, riqueza, ayuda), por lo que designaría una situación álgida de riqueza, recursos y fuerza. Pese a este origen latino, no se documenta en castellano hasta una obra de Forner en 1787 y hay que esperar hasta

²⁰ Tiger, L. (1979), p. 18.

²¹ Leibniz, G. W. [1710 (2013)].

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

1848 para volverlo a encontrar publicado. Con el paso del tiempo, a ese significado primigenio se le han adherido connotaciones de ingenuidad inmadura y negación de la realidad. Recientemente, gracias al esfuerzo de los psicólogos positivos, el optimismo ocupa un lugar bastante respetable.

Para esquivar esas ocasionales atribuciones negativas, a veces el concepto aparece acompañado de adjetivos que tratan de evitar las connotaciones ingenuas; así podemos encontrar ‘optimismo realista’, ‘optimismo inteligente²³’, ‘optimismo saludable’ y, sobre todo, ‘optimismo disposicional’. En opinión de Luis Rojas Marcos, el optimismo “no implica un falso sentido de invulnerabilidad ni un estado alocado de euforia. Por el contrario, es una forma de sentir y de pensar que nos ayuda a emplear juiciosamente las habilidades propias y los recursos del entorno, y a luchar sin desmoralizarnos contra las adversidades”²⁴. Es decir, no se trata de cómoda pasividad confiada, ni de sonrisa bobalicona, ni de negación de las adversidades, sino de un esfuerzo por tornar favorable lo desfavorable. Como decía un sabio profesor: “Optimista es el que dice que vivimos en el mejor de los mundos posibles; pesimista el que se lo cree”.

Como se ha indicado, el interés de la ciencia por el optimismo es muy reciente, por lo que aún quedan muchas cuestiones abiertas acerca de su definición y medición. Por ejemplo: ¿optimismo y pesimismo son simplemente dos extremos opuestos de un continuo o más bien dos conceptos unipolares con orígenes diferentes?, ¿cómo se conjugan las atribuciones causales del pasado con las expectativas de futuro?, ¿cabe realmente distinguir un optimismo general de un optimismo específico?²⁵.

22 Freud, S. (1928).

23 Avía, M. D. y Vázquez, C. (2018).

24 Rojas Marcos, L. (2005), p. 29.

25 Fincham, F. D. (2000); Garber, J. (2000).

OPTIMISMO

Emociones positivas

La experiencia más cercana de felicidad nos la ofrecen nuestras propias emociones. El optimismo, la alegría, la gratitud o el buen humor se consideran emociones positivas porque hacen que nos sintamos felices. En cambio, el pesimismo, el miedo, la tristeza o la ira nos producen malestar.

Por supuesto, las emociones suscitadas por las circunstancias del entorno no tienen la última palabra, también debemos contar con la herencia genética²⁶ y con nuestro esfuerzo personal. La cuestión es hasta qué punto podemos influir en nuestras emociones. Sheldon y Lyubomirsky²⁷ han logrado demostrar que las mejoras introducidas intencionadamente por el sujeto tienen una influencia mayor y más duradera que los cambios favorables del contexto. Las personas tienden a acomodarse rápidamente a las mejoras externas y apenas se eleva su nivel de satisfacción. Por tanto, la buena noticia es que felicidad parece más vinculada a las actitudes voluntarias que a las circunstancias externas.

Hasta hace bien poco se ha venido considerando que las emociones negativas están más desarrolladas y marcan más nuestro comportamiento debido a que son imprescindibles para la supervivencia: el miedo para huir o la rabia para enfrentarse a una amenaza. Sin embargo, parece que las emociones positivas no tienen una utilidad tan inmediata ni se traducen en reacciones tan claras e imprescindibles. Barbara Fredrickson²⁸ sostiene, por el contrario, que las emociones positivas constituyen un elemento central de la vida, el comportamiento y los recursos mentales de las personas, si bien sus manifestaciones no son tan aparatosas y urgentes como las propias de las emociones negativas. Las emociones positivas más que reacciones son predisposiciones que nos capacitan para la toma de decisiones, la creatividad, las relaciones sociales, etc. Es decir, para vivir.

²⁶ Lykken, D. (2000).

²⁷ Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (2006).

²⁸ Fredrickson, B. (2004).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Pensamiento positivo

¿Qué consecuencias tiene nuestra manera positiva (o negativa) de pensar? Uno de los primeros estudios científicos que estuvo en condiciones de abordar esta cuestión fue llevado a cabo por Christopher Peterson (2000) en la década de 1980. En aquella época se hizo cargo en Dartmouth College de los archivos del psiquiatra George Vaillant, que desde finales de los 30 había dirigido el *Harvard Study of Adult Development*. Inusualmente, esta investigación se centraba en la gente que estaba bien y actuaba bien²⁹. Vaillant propuso a Peterson aprovechar la abundante documentación para indagar si existía algún vínculo entre la manera de pensar en la juventud y la salud física en la madurez. El archivo de Harvard guardaba el historial físico y psicológico del 3% de los alumnos más brillantes de la universidad, a los que se había seguido durante décadas. Casi todos habían combatido en la Segunda Guerra Mundial y en 1945 todos respondieron a un cuestionario sobre las experiencias difíciles de la guerra. Peterson revisó 99 de esos cuestionarios cuarenta años después y los clasificó según el estilo explicativo de las penurias: notaba un pensamiento optimista o no. Los resultados se cotejaron con los exámenes médicos que los antiguos estudiantes pasaban cada cinco años y los hallazgos fueron sorprendentes: un pensamiento positivo de joven predecía estar bien 35 años después; y cuanto más optimista, mejor de salud³⁰. Esa correlación era visible ya a los 40 años de edad, pero se hacía aún más fuerte a los 45.

Por la misma época, Harold Zullow³¹ lideró una investigación para estudiar si el optimismo de un candidato electoral influiría en el resultado de las elecciones. Para ello midieron el nivel de optimismo mediante el análisis lingüístico de los mítines de los aspirantes a presidente de EEUU entre 1900 y 1984. Resultado: el candidato más optimista había ganado 18 de las 22 elecciones presidenciales celebradas, es decir, ¡el 82%! Era la primera vez que el conte-

²⁹ Heath, C. W. (1945).

³⁰ Peterson, C.; Seligman, M. E. P. y Vaillant, G. E. (1988).

³¹ Zullow, H. (1988).

OPTIMISMO

nido de los discursos servía para predecir el ganador. Ni que decir tiene la influencia de este descubrimiento en campañas posteriores: en 1996 Bill Clinton no paraba de repetir que procedía de ‘un pueblo llamado esperanza (Hope)’, a lo que Bob Dole replicaba que él era ‘el hombre más optimista de América’. Evidentemente esta explotación del descubrimiento por parte de los políticos ha provocado que haya dejado de ser eficaz para predecir el ganador³², pero mantiene como cierto que los votantes americanos prefieren a un presidente optimista³³.

³² Peterson, C. y Lee, F. (2000).

³³ Peterson, C.; Maier, P. y Seligman, M. E. P. (1993).



4. La fórmula de la felicidad

En su obra *La ciencia de la felicidad*, la profesora de la Universidad de California Sonja Lyubomirsky (2008) sostiene que el nivel de felicidad humano en un momento determinado depende de tres factores: el temperamento del individuo concreto, las circunstancias que le acompañan, y un conjunto de factores que está en su mano controlar libremente.

Esta triple fuente de felicidad es hoy comúnmente admitida por la mayoría de los investigadores que trabajan en este campo. Lyubomirsky y sus colaboradores proponen que el factor temperamental genético explica aproximadamente el 50% de las diferencias en los niveles de felicidad entre las personas, las circunstancias el 10% y el comportamiento voluntario el 40% restante.

Esto pone de manifiesto el dominio que tenemos sobre nuestra propia felicidad más allá de las circunstancias de vida. Pese a lo que solemos pensar, la felicidad personal no depende de factores como el dinero, el trabajo, la pareja, la situación social o la edad. En realidad, sólo un 10% se apoya en circunstancias externas. La capacidad para la felicidad viene determinada genéticamente en un 50%, pero el 40% restante depende de lo que hacemos intencionadamente. Por eso, todas y cada una de las personas poseemos un amplio potencial para la dicha y el bienestar, que sólo dependen de nosotros.

Con apoyo en estos hallazgos, Lyubomirsky sugiere que la felicidad responde a la siguiente fórmula:

$$F = R + C + V$$

Siendo F la felicidad duradera, R los valores de referencia no elegidos (genéticos, psicológicos, externos), C las circunstancias personales y V los factores que el individuo puede controlar voluntariamente. Veamos el peso de cada uno de estos elementos.

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Felicidad duradera (F)

La felicidad momentánea es relativamente fácil de conseguir y todos sabemos cómo hacerlo: un chiste, una cerveza, un cumplido, unas flores o un elegante vestido. Según nuestros gustos, cualquiera de esos incentivos nos puede alegrar la tarde, pero no aumentará nuestro nivel de felicidad habitual.

Además, parece no haber un *termómetro de felicidad* universal, sino que cada uno tiene el suyo. Durante un tiempo los psicólogos han creído que, poniendo el suficiente esfuerzo, cualquier rasgo de personalidad y cualquier estado de ánimo podían ser mejorados. Incluso de forma permanente. Hoy esa plasticidad total está en serias dudas gracias a los estudios realizados con gemelos y niños adoptados³⁴. Los gemelos monocigóticos (con identidad genética) se parecen de manera estadísticamente robusta en su orientación al optimismo o al pesimismo, incluso si han sido separados al nacer y criados en ambientes diferentes. En cambio, los mellizos bicigóticos (genéticamente diferentes), incluso del mismo sexo y educados en el mismo hogar, difieren tanto como dos individuos cualquiera elegidos al azar³⁵. De manera complementaria, la psicología de los niños adoptados se muestra mucho más parecida a la de sus padres biológicos que a la de los adoptivos.

Valor de Referencia (R)

El conjunto de las investigaciones realizadas conduce a la certeza de que alrededor del 50% de los rasgos de la personalidad son atribuibles a la *herencia genética*. Algunos de esos rasgos heredados (como la orientación sexual o el peso) apenas son modificables, en tanto que otros (como el pesimismo o el miedo) resultan más moldeables. Aproximadamente la mitad de la puntuación en un test de felicidad se explica por la puntuación que los padres biológicos ha-

34 Plomin, R.; Scheier, M. F.; Bergeman, C. S.; Pedersen, N. L.; Nesselroade, J. R. y Maclearn, G. E. (1992).

35 Schulman, P.; Keith, D. y Seligman, M. E. P. (1993); Lykken, D. (1999).

OPTIMISMO

brían obtenido si hubieran hecho el mismo test. Esto puede significar que heredamos una especie de *timonel* que nos conduce a un nivel predeterminado de felicidad o tristeza. Funciona como una especie de *termostato*: tras un golpe de suerte volvemos a nuestro nivel basal de satisfacción; y lo mismo ante una tragedia. Un seguimiento sistemático a 22 personas que ganaron los primeros premios de la lotería mostró que con el tiempo todas regresaban a su nivel habitual de satisfacción o disgusto con la vida³⁶. Por supuesto, se puede luchar por alterar esa especie de termostato de felicidad y vencer, pero eso no invalida que cada persona tiene un rango hacia el que tiende. Esto vale también para el grado de optimismo.

Tanto el patrimonio genético particular como ese supuesto termostato preinstalado entrarían en la categoría genérica de valores de referencia (R). A ellas hay que añadir nuestra *facilidad para adaptarnos a lo bueno* y darlo por supuesto. En la medida en que alcanzamos ciertas cotas de logro, crecen nuestras expectativas ('queremos más y más'). Eso explica que los menos afortunados sean tan felices y optimistas como los más pudientes. Diversas investigaciones³⁷ han demostrado que los grandes logros apenas tienen una influencia transitoria en el nivel de felicidad:

- Grandes sorpresas (como ser promocionado o despedido) pierden su impacto en el nivel de felicidad en menos de tres meses.
- Un aumento reciente del salario proporciona satisfacción en el trabajo, pero una media salarial elevada no lo garantiza.
- En los últimos 50 años, la media de ingresos se ha elevado espectacularmente en los países ricos, pero el nivel de satisfacción vital ha permanecido inalterado.
- Los ricos apenas son un poquito más felices que los pobres.

³⁶ Seligman, M. E. P. (2002).

³⁷ Diener, E. (2000).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

- El atractivo físico (al que acompañan muchas ventajas) tampoco tiene impacto en el nivel de felicidad.
- La salud apenas favorece un poco la felicidad³⁸.

Como reconoce la sabiduría popular, enseguida nos acostumbramos a lo bueno y sólo lo valoramos cuando nos falta. Evidentemente, la adaptación se muestra más lenta o incluso inoperante ante desgracias verdaderamente traumáticas, como la pérdida de un hijo o cualquier otra fatalidad fuerte³⁹.

En resumen, las variables R tienden a frenar el crecimiento de la felicidad y mantenerlo en un nivel estable. Pero existen dos poderosas fuerzas que nos permiten aumentarlo: C y V.

Circunstancias (C)

Hasta no hace mucho se consideraba que eran más felices las personas con buen sueldo, casadas, jóvenes, sanas, con estudios y religiosas. Descubrimientos recientes obligan a matizar el impacto de algunas de estas circunstancias. Tras analizar a fondo su influencia durante años, los expertos⁴⁰ aconsejan lo siguiente:

1. Vive en una democracia rica, no en una dictadura empobrecida (gran impacto).
2. Cásate (efecto notable, aunque quizá no causal).
3. Teje una rica red social (efecto notable, aunque quizá no causal).
4. Evita sucesos y emociones negativos (impacto moderado).
5. Practica la religión (impacto moderado).

En cuanto a satisfacción vital tienen poco efecto:

6. Ganar más dinero (apenas tiene impacto una vez se ha llegado a un nivel de confort medio).

³⁸ Seligman, M. E. P. (2002).

³⁹ Lehman, D. R.; Wortman, C. y Williams, A. F. (1987).

⁴⁰ Diener, E.; Suh, E.M.; Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999); Seligman, M. E. P. (2002).

OPTIMISMO

7. Mantenerse sano (la percepción subjetiva de la salud tiene un efecto moderado; la salud objetiva, ninguno).
8. Recibir la mejor educación posible (sin efecto).
9. Cambiar de raza o trasladarse a un clima más soleado (sin efecto).

No se tarda en comprobar que las circunstancias que tienen relevancia o no dependen de uno mismo (cambiar dictadura pobre por democracia rica, evitar las emociones negativas) o perderían su efecto al instrumentalizarlas (casarse, practicar la religión). Incluso si una persona lograra transformar todas las circunstancias externas a su favor, tampoco llegaría muy lejos, pues todas juntas no pasarían de un efecto de entre el 8 y el 15%. Lo interesante es que hay un buen número de variables internas sobre las que el individuo sí tiene control (V) y que ejercen un influjo duradero en el nivel general de optimismo y satisfacción con la vida.

Factores controlables por la voluntad (V)

Lo visto hasta el momento nos hace comprender que la felicidad no es un estado pasajero ni una suerte que a uno le toca, ni tampoco una predisposición del carácter. O, mejor dicho, es todo eso y mucho más en un complejo entrelazamiento de elementos que tejen el tapiz en el que nos vemos, interpretamos el mundo y proyectamos nuestros deseos. De la misma manera, el optimismo no es un simple rasgo del temperamento de cada uno, sino un conjunto de elementos que definen nuestra autoimagen y la manera en que valoramos el entorno que nos acoge.

El optimismo en sentido estricto se considera una emoción positiva acerca del futuro, pero que se alimenta de las experiencias del pasado y la comprensión del presente. Así pues, estas tres dimensiones temporales están conectadas en nuestro interior, pero a la vez mantienen cierto grado de independencia. Una persona puede, por ejemplo, estar satisfecha con su pasado, amargada en el presente y pesimista de cara al futuro. O cualquier otra combinación.

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Como seres humanos, tenemos cierta capacidad para mover nuestras emociones en orden a modificar cómo nos sentimos hacia nuestro pasado, cómo afrontamos el futuro y cómo experimentamos el presente.

A. Satisfacción con el pasado

El recuerdo del pasado vivido lo guardamos en nuestra memoria. Los expertos distinguen la memoria verbal de la memoria emocional⁴¹.

Usamos habitualmente la memoria verbal, pues almacena por separado tanto los sucesos remotos como las experiencias recientes. Conserva nuestra autobiografía, por lo que recoge hechos, pero también interpretaciones y los sentimientos que las acompañan; por eso los recuerdos tienen el poder de alegrarnos o entristecernos. Esta memoria biográfica influye en las decisiones presentes y en las expectativas de futuro fundamentalmente de dos maneras: 1) modula nuestro estado de ánimo según la selección de recuerdos, a la vez que forja nuestra autoimagen; y 2) condiciona nuestra disposición hacia los demás y da sentido a nuestra vida dentro de un entorno.

La memoria emocional está reservada para experiencias que nos conmocionan. Guarda con gran intensidad –y sin palabras– sucesos, sonidos, olores y sensaciones corporales impactantes (por eso, para disminuir su intensidad y transformarlos en recuerdos manejables por la memoria verbal, se procura que las víctimas de un trauma verbalicen lo que han sentido). Las emociones vinculadas con el pasado van desde la alegría, el orgullo, la satisfacción, la serenidad y la realización hasta la amargura y la angustia vengativa.

Los recuerdos revelan mucho sobre nuestro nivel de optimismo. Una visión positiva del pasado alimenta nuestra autoestima y nos predispone a confiar en el futuro. Lo contrario nos lleva a la inseguridad.

⁴¹ Rojas Marcos, L. (2005).

OPTIMISMO

ridad, la desconfianza y el victimismo. Hay al menos tres formas de controlar la influencia de los recuerdos:

1. Comprender que el pasado no determina el futuro, aunque lo condicione. El determinismo como explicación nunca se ha demostrado ni empírica ni filosóficamente, pero sí se ha comprobado en cambio que lleva a la pasividad y la indolencia: si el futuro ya está escrito, ¿para qué esforzarse? En este sentido resulta muy relevante la distinción que propone Carol Dweck⁴² entre mentalidad fija (las personas son como son y por más que se esfuercen no aumentará su inteligencia ni cambiará su personalidad) y mentalidad de crecimiento (actuando de la forma correcta, se puede cambiar la forma de vivir y relacionarse).

2. Aumentar la intensidad del agradecimiento por las cosas buenas recibidas. Dado que la memoria es selectiva y subjetiva, podemos hacer que juegue a favor de los recuerdos más agradables. Esforzarse por agradecer ayuda a descubrir y valorar lo positivo. Cada vez se van diseñando más técnicas que ayudan a desarrollar la capacidad de agradecimiento.

3. Olvidar y perdonar. El olvido cura muchas heridas, libera del apego a los errores, ayuda a perdonar y permite recuperar la sonrisa. No es realista juzgar el pasado conociendo las consecuencias a posteriori. Quienes permanecen estancados en el ayer penoso viven prisioneros del miedo o del rencor; sin embargo, quienes hacen las paces con el pasado se liberan y controlan mejor su destino, incluso mejoran su salud al fortalecer el sistema inmunológico⁴³.

En definitiva, los optimistas son más comprensivos con los demás, se consideran dueños de sus vidas, no se quedan paralizados por sus errores, tienden a pensar que hicieron lo mejor que pudieron en las circunstancias que les tocaron, perdonan con mayor facilidad, son indulgentes consigo mismos, tratan de ver el lado positivo de los sucesos y se muestran habitualmente agradecidos.

⁴² Dweck, C. (2016).

⁴³ Luskin, F. (2002).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

B. Estilos de explicar el presente

De acuerdo con Seligman (1991), nuestra forma habitual de explicar las situaciones que se presentan –tanto positivas como negativas– refleja nuestra disposición optimista o pesimista. Utiliza tres criterios para evaluarlo:

- *Permanencia*: duración del impacto de un suceso importante. A todo el mundo le afectan los reveses, pero el optimista los ve como algo puntual mientras que el pesimista los percibe como un daño permanente e irreversible. Ocurre lo contrario ante situaciones favorables: el optimista las percibe como perdurables mientras que el pesimista las considera pasajeras.

- *Penetrabilidad*: importancia que atribuimos a los efectos. El optimista limita los efectos de lo adverso, evita generalizarlos y procura no caer en el fatalismo. Para el pesimista cualquier revés se convierte en un infortunio de consecuencias irremediables. En situaciones favorables sucede lo contrario: el optimista piensa que su impacto será grande de cara al futuro; el pesimista espera un beneficio transitorio.

- *Personalización*: el optimista no se recrimina por los malos resultados, sino que valora razonablemente su culpabilidad y acepta los errores como parte del aprendizaje. El pesimista se culpabiliza, se cierra al aprendizaje y percibe el daño como irreparable. Ante el éxito, el optimista se ve razonablemente merecedor de la recompensa a su esfuerzo, en tanto que el pesimista no se valora.

El talante optimista agradece los éxitos y acepta el mérito propio en su justa medida. Por otro lado, anima a buscar la cara positiva de los infortunios y a limitar su influencia, con lo que proporciona sensación de control de la propia vida, mantiene la autoestima y evita el desánimo y el sentimiento de indefensión. Las emociones positivas vinculadas con el presente incluyen la alegría, la calma, el éxtasis, el entusiasmo, el placer, la exaltación y, sobre todo, el flujo.

OPTIMISMO

Al proporcionarnos referencias externas, la comparación con otros nos ayuda a valorar las circunstancias como más o menos favorables o desfavorables. Esa comparación la establecemos con nuestras experiencias previas. Así, si comparamos el fracaso actual con algún recuerdo particularmente doloroso nos sentiremos mejor que si lo comparamos con los buenos momentos. También podemos acudir a la comparación social y contrastar nuestra suerte con la de otros. Shelley Taylor⁴⁴ descubrió que las mujeres que habían perdido un pecho por el cáncer se sentían afortunadas al conocer a pacientes que habían sufrido mastectomía bilateral o padecían metástasis. El optimista tiende a compararse ventajosamente frente a otros y reconoce que hay personas que tienen más motivos para quejarse. El sociólogo Ruut Veenhoven⁴⁵ ha demostrado que el nivel subjetivo de satisfacción entre marginados sociales es muy parecido al de los ricos debido a que se comparan con las personas de su propio grupo en peor situación.

C. Expectativas de futuro

Los optimistas son individuos que esperan que les vaya bien y se predisponen a ello. Los pesimistas, por el contrario, esperan que les vaya mal y también se preparan para ello. Ambas predicciones tienden a cumplirse, en parte porque quien confía en que conseguirá sus objetivos se pone en marcha y se esfuerza; mientras que quien predice el fracaso tiene una excusa para ni siquiera intentarlo.

Además del optimismo, las emociones positivas sobre el futuro comprenden la esperanza, la fe y la confianza. Julián Marías⁴⁶ hace notar que nos resulta llevadero estar hoy mal si creemos que mañana vamos a encontrarnos mejor. Sin embargo, si pensamos que mañana estaremos mal, nos resulta imposible gozar del bienestar de hoy. Es decir, la felicidad y el optimismo están directamente conectados con la expectativa. Distingue, en este sentido, entre una

44 Taylor, S. (1989).

45 Veenhoven, R. (1988).

46 Marías, J. (1987).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

esperanza general y otra específica, que responden a dos tipos de optimismo:

- La *esperanza general* recoge las expectativas globales de futuro y se asienta sobre nuestras creencias más profundas, tanto filosóficas como religiosas o científicas: el amor a la libertad, el destino de la humanidad, el anhelo de paz, el sentido de la vida, o la convicción de que las injusticias no quedarán impunes. A esta categoría pertenece, por ejemplo, la creencia en el más allá, que ayuda a muchas personas a aceptar situaciones duras.

- La *esperanza específica* se refiere a la perspectiva de alcanzar un objetivo en concreto: dejar de fumar, tallar una jardinera en madera o aprender a tirar con arco. El optimista sabe traducir sus deseos en retos que le mueven a actuar en la dirección adecuada y poner empeño, lo que fortalece la seguridad en sí mismo. Adopta una actitud 'deportiva': planifica, transforma el objetivo en metas más asequibles, entrena, ante los obstáculos busca alternativas, insiste y se apoya en los logros del pasado. Albert Bandura⁴⁷ denominó 'autoeficacia' a la convicción de que tenemos las capacidades requeridas para alcanzar nuestras metas. Tiempo después, C.R. Snyder⁴⁸ demostró experimentalmente que la esperanza específica es un sumatorio de la certeza de poseer las habilidades necesarias más la confianza en la propia fuerza de voluntad. Esta combinación genera autopercepciones del tipo 'puedo hacerlo' o 'estoy preparado para lograrlo'.

El optimista confía en sí mismo y se pone en marcha a pesar de las derrotas pasadas; el pesimista se abandona al fatalismo. Pero lo más desconcertante es que, aun así, el optimista encaja mejor las decepciones. Mark Litt y sus colaboradores⁴⁹ demostraron que las personas esperanzadas aceptan mejor el fracaso, evitan dramatizarlo, se desaniman menos y, sobre todo, se recuperan antes y vuelven a intentarlo habiendo aprendido. Seleccionaron a un grupo nu-

47 Bandura, A. (1986).

48 Snyder, C.R. (2000).

49 Litt, M. D.; Tennen, H.; Affleck, G. y Klock, S. (1992).

OPTIMISMO

meroso de parejas infértiles que recurrieron a la fecundación in vitro. Midieron su grado de esperanza ocho semanas antes de la prueba y el nivel de decepción dos semanas después de comunicales que había fracasado. Se comprobó que cuanto más esperanzados se encontraban antes menos desalentados se hallaban después y con más ganas de volver a intentarlo.

Es una muestra más de que el optimismo no está reñido con el realismo. El optimista sensato no ignora el riesgo que las decisiones comportan ni niega las dificultades; espera lo mejor, pero se prepara para lo peor. Identifica los obstáculos y se motiva para superarlos sin engañarse con expectativas vanas ni conformarse con la inacción.



5. Enemigos del optimismo

Ni el pesimista está siempre triste ni el optimista permanentemente risueño. Los factores no controlables (R y C) impactan en nuestro estado de ánimo de diversas maneras y pueden llevarnos, incluso, a perder el control de los elementos voluntariamente controlables (V). Hasta los más optimistas pueden verse emponzoñados por algunos venenos que les hagan mirar con amargura al pasado, percibir con disgusto el presente y augurar un negro futuro.

“Learned helplessness”

La expresión *“learned helplessness”* puede traducirse por desesperanza, impotencia o indefensión aprendidas (o adquiridas). Ya hemos visto cómo la esperanza es una de las emociones positivas que acompañan al optimismo en la percepción del provenir, hasta el punto de que para algunos autores funcionan como sinónimos.

Cuenta Seligman⁵⁰ que, tras graduarse en 1964, logró ser aceptado en la Universidad de Pennsylvania para trabajar en el laboratorio del profesor Solomon. Se sentía realmente entusiasmado pues allí se estaban realizando experimentos con animales para tratar de entender los fundamentos de las enfermedades mentales. Su sorpresa fue que al llegar todo el equipo científico estaba desconcertado con el comportamiento de los perros: se mostraban apáticos y no querían hacer nada, por lo que era imposible continuar con los experimentos. En las últimas semanas habían sido sometidos a condicionamiento pavloviano: sonidos agudos seguidos de suaves descargas, con el fin de que los asociasen y reaccionasen con miedo ante el sonido solo. Tras lograrlo, se les situó ante una valla baja que

⁵⁰ Seligman, M. E. P. (1991).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

les permitía huir del suplicio con solo saltarla. Para sorpresa de los investigadores, en lugar de ponerse a salvo al oír los pitidos, los perros se dejaban caer al suelo gimiendo a la espera de las descargas. Seligman llegó a la conclusión de que lejos de aprender a huir, los canes habían aprendido a conformarse. Y eso nada tenía que ver con los sonidos. Accidentalmente, durante el condicionamiento inicial comprobaron que las descargas les castigaban con independencia de que se movieran, levantaran la pata, saltaran o ladraran, por lo que habían ‘aprendido’ que nada de lo que hicieran les iba a librar del martirio una vez que sonaba el temido pitido. Entonces, ¿para qué intentarlo?

Esto suponía un gran descubrimiento, pues era la misma reacción que se observaba en la indefensión humana, así que por fin ésta se podría estudiar en laboratorio. Si la indefensión había sido ‘aprendida’, se podría ‘desaprender’ y, por tanto, curar. Para la psicología conductista dominante en aquel momento los seres vivos sólo aprendían respuestas cuando iban acompañadas de algún tipo de recompensa o sanción. Algo que no ocurría con la indefensión (aprender que nada de lo que hagas sirve). Junto con Steven Maier⁵¹ enseguida diseñó un experimento al que llamaron ‘triádico’, porque se realizaba simultáneamente sobre tres grupos de perros en jaulados: uno con problema resoluble, otro indefenso y el tercero de control. En la primera fase, el primer grupo tenía fácil hallar la solución, pues bastaba que un perro tocara con el morro un panel para que cesaran las descargas. El segundo grupo sufría exactamente las mismas descargas, pero no tenía modo de pararlas. El tercer grupo no sufría descargas. En la segunda fase, metieron a los tres tipos de perros en jaulas separadas de las que podían escapar fácilmente saltando una valla y a todos les dieron tres descargas. En cuestión de segundos, el perro que había tenido control en la primera fase (grupo 1) saltó rápidamente para escapar; lo mismo ocurrió con el que no había sido castigado (grupo 3). En cambio, el pobre perro que había aprendido a resignarse (grupo 2) no hizo ningún esfuerzo

⁵¹ Maier, S. (1976).

OPTIMISMO

para evitar las descargas, sino que se tumbó para soportar estoicamente el castigo, a pesar de ver por encima de la barrera la zona libre de penalidades. Estaba enfermo de indefensión: no ladraba, no se quejaba, ni se movía.

Se repitió el experimento en 8 tríadas: 6 de los 8 perros del grupo 2 se abandonaron al castigo, mientras que los 8 del primer grupo acertaron a escapar. Los animales habían aprendido que sus esfuerzos eran inútiles y ante nuevas adversidades se mostraban pasivos, porque daban por sentado que nada de lo que hicieran serviría. Esto demostraba que la principal premisa de la teoría del aprendizaje entonces vigente (que sólo hay aprendizaje cuando una respuesta produce premio o castigo) era falsa: se puede aprender a resignarse sin nada que lo refuerce. Más importante aún para nuestros intereses: manifestaba claramente que el pesimismo se adquiere.

En los años ochenta se llevaron a cabo otros célebres experimentos que confirman la pérdida de esperanza cuando se percibe que no se tiene el control. En esta ocasión el profesor Morris⁵² estaba investigando sobre la memoria en la Universidad de Edimburgo. Introdujo una docena de cobayas en un recipiente de agua enturbiada de forma que no vieran unos montículos de tierra situados en el fondo. Los asustados animalillos braceaban para no hundirse, pero pronto descubrían que podían descansar sobre los promontorios ocultos. La segunda docena no tuvo tanta suerte, pues fueron introducidos en un depósito similar, pero sin isletas. Por supuesto, todos fueron rescatados antes de ahogarse. Este sólo era el primer paso; una vez se hubieron recuperado, pusieron a todos a nadar sin los montículos salvadores. Y se volvió a manifestar la indefensión aprendida: la primera docena de cobayas nadaban a ritmo tranquilo, probablemente confiados en encontrar alguna isleta; en cambio, el segundo grupo chapoteaba de manera desesperada. Al comparar los tiempos, se comprobó que el primer grupo había estado más del doble de tiempo que el segundo intentando salvarse.

⁵² Morris, R. G. M. (1981).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

El recuerdo de los montículos mantenía su nivel de optimismo y, en consecuencia, sus esfuerzos a la espera de una solución.

De diversas maneras se ha tratado de comprobar en humanos esta relación entre optimismo y sentido del control⁵³. A través de diversos casos clínicos, Susan Vaughan⁵⁴ ha mostrado que las personas que creen que tienen el control soportan mejor las emociones negativas en la adversidad. Estudiantes frustrados ante problemas insolubles manifestaban posteriormente menos empeño que sus compañeros en resolver problemas con solución⁵⁵. En otro experimento⁵⁶, veinte personas con trastorno de pánico aceptaron voluntariamente respirar dióxido de carbono (un gas que provoca crisis de pánico). A una decena de ellos se les hizo creer falsamente que mediante una válvula podrían controlar la cantidad de dióxido a que serían sometidos. Al resto se les dijo que no tendrían esa opción. Posteriormente ambos grupos respiraron aire con la misma proporción de gas tóxico, pero sus reacciones fueron muy diferentes: sólo el 20% del grupo con supuesto control sufrió ataques de pánico, mientras que esa cifra subió al 80% de quienes creían que no tenían control.

Con estos y otros experimentos similares parece claro que la falta subjetiva de control en circunstancias adversas lleva a la indefensión y anula el optimismo.

Miedo, ansiedad, acoso, traumas, dolor

Cuando la indefensión adquirida se hace crónica sus consecuencias sobre el optimismo suelen ser catastróficas. Al principio el perro sometido a incómodas descargas lo intenta todo de manera frenética: aúlla, mueve el rabo, se agita, gira sobre sí mismo, salta, golpea las paredes de la jaula..., pero una vez que se da por vencido se deja caer y se sume en una profunda apatía de la que no le saca ni

⁵³ Hiroto, D. S. (1974); Hiroto, D. S. y Seligman, M. E. P. (1975).

⁵⁴ Vaughan, S. (2000).

⁵⁵ Docampo Chiaromonte, M. M. (2002); Ruiz Caballero, J. A. (1983).

⁵⁶ Sanderson, W. C.; Rape, R. M. y Barlow, D. H. (1989).

OPTIMISMO

el cambio de circunstancias. Ya no intenta encontrar una vía de escape, aunque la tenga delante del morro.

¿Cuántas personas se han rendido ante un régimen político autoritario, un jefe agresivo, una enfermedad limitante o un paro prolongado? Es perfectamente comprensible. Al principio seguramente se rebelaron, trataron de reaccionar, luego quizá comprobaron que sus esfuerzos sólo empeoraban las cosas, fueron cediendo poco a poco, tratando de adaptarse lo mejor posible al infortunio. Finalmente la impotencia les llevó a abandonar toda esperanza y resignarse al sufrimiento. Por desgracia, esa sensación de desamparo hoy parece muy extendida. ¿Cuántos jóvenes han cedido al conformismo al ver que sus estudios, idiomas, másteres, prácticas y oposiciones no les facilitan el estatus profesional que esperaban? ¿Cuántos ciudadanos han tirado la toalla ante un régimen corrupto de guante blanco? ¿De qué sirve esforzarse, ser honrado, pagar los impuestos, respetar las leyes, madrugar, trabajar duro? Parece que todo da igual, lo que suceda escapa a nuestro control: ya no hay empleos seguros, ni gobiernos fiables, ni empresas sólidas, ni países estables, ni gente de fiar... Todo lo que se puede esperar son hipotecas, deudas, recortes, desahucios, bajadas de sueldo y despidos. El cine y la literatura actual se hacen eco de esta especie de pesimismo universal y cada vez nos ofrecen más historias distópicas o catastrofistas. Y lo peor es que nos lo estamos creyendo.

¿Realmente estamos en el peor momento de la humanidad? La historia lo desmiente con contundencia. Entonces, ¿qué nos está pasando?, ¿por qué nos resignamos con tanta facilidad?

La incertidumbre sobre el futuro genera mucha ansiedad y quita la paz. Funciona de manera similar a los mecanismos del miedo. El **miedo** es una emoción imprescindible en un mundo lleno de amenazas, pues nos pone en guardia ante los peligros. Por ejemplo, ante la inesperada aparición de un oso delante de nosotros parece recomendable sentir al menos un poco de miedo. Frente a un peligro súbito reaccionamos dilatando las pupilas, segregando cortisona y adrenalina, aumentando la presión arterial y el ritmo cardíaco, y acelerando la respiración, porque nos pone en el estado físico ideal

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

para enfrentarnos a un oso o bien para huir frenéticamente, que son las dos respuestas normales ante una amenaza de ese tipo (la tercera opción es quedarse quieto para mostrar una actitud sumisa, para intentar pasar inadvertido o por pura parálisis). Esas alteraciones fisiológicas van acompañadas de una respuesta emocional en forma de **ansiedad**. Por suerte, el estilo de vida actual nos evita incómodos encuentros con osos, pero no nos libra de muchos otros sobresaltos cotidianos que generan una buena cantidad de ansiedad: una agenda apretada, sentir la necesidad de hacer varias cosas a la vez, tener que esperar, presión en el trabajo, etc. Lo que en un momento dado pudo ser un recurso imprescindible para acabar un informe a tiempo tiende a convertirse en hábito. A diferencia de nuestros antepasados, no tenemos una forma fácil de liberarnos de toda esa ansiedad que vamos acumulando y se transforma en estrés.

La ansiedad habitual tiene el peligro de convertirse en crónica y se erige como uno de los mayores enemigos del optimismo. En los 50 se detectó en ejecutivos, pero hoy afecta prácticamente a todos y tiene efectos muy perversos: reduce la producción de una enzima encargada de retrasar el envejecimiento celular, por lo que aparecen ojeras, canas y arrugas prematuras; también afecta al envejecimiento neuronal y acelera la aparición de Alzheimer, así como disminución de las capacidades intelectuales, la concentración, las relaciones sociales, la memoria, la presión arterial y el bienestar emocional, daña al sistema inmunitario y reduce la producción de serotonina, clave para el disfrute⁵⁷. Los psiquiatras hablan de ansiedad cuando el miedo no procede de una amenaza precisa, sino que responde a un estado de angustia sin causa proporcionada. Sus manifestaciones ocupan una amplia gama: desde el profesional tensionado por las exigencias del cargo hasta el hipocondríaco angustiado por la más insignificante molestia física, pasando por quien sufre fobias irracionales, padece ataques de pánico o trastornos obsesivo-compulsivos.

⁵⁷ Bilbao, A. (2013).

OPTIMISMO

En otras ocasiones, quien destruye el optimismo son situaciones de **hostigamiento social**. En los últimos años han aflorado con fuerza en la opinión pública episodios de *bullying* y *mobbing*. Hasta cierto punto, resulta difícil saber si estas prácticas han aumentado o sencillamente les hemos puesto nombre y tenemos más medios para identificarlas. Lamentablemente, el acoso colectivo no se produce sólo en el entorno escolar y laboral, sino también en el seno de las familias, el voluntariado o la política⁵⁸. La falta de afecto y atención durante la infancia también genera apatía y desesperanza a largo plazo. Los entornos familiares o escolares marcados por las agresiones, el miedo o la desconfianza lesionan la autoestima de los niños, que tenderán a considerarse inferiores y poco capaces⁵⁹.

Los **sucesos traumáticos** también se llevan por delante el optimismo, en ocasiones de manera prolongada. Incluyen los accidentes de todo tipo y las catástrofes naturales. Pero lo que genera mayor daño psicológico es la violencia humana infundada: abusos sexuales, atentados terroristas, guerras, encarcelamientos injustos, ajusticiamientos, agresiones y robos⁶⁰. Se consideran traumáticos aquellos acontecimientos que producen un nivel de estrés muy elevado y afectan tanto a las víctimas directas como a supervivientes, familiares, amigos, vecinos y equipos de rescate. La reacción varía de unas personas a otras, pero son comunes las sensaciones de horror, pesadumbre e impotencia. Suelen ir acompañadas de respuestas físicas en forma de náuseas, mareos, falta de apetito y trastornos del sueño. La mayoría de los afectados comienza a sobreponeerse unos tres meses después del incidente. Sin embargo, en ocasiones las secuelas perduran e incluso empeoran con el paso del tiempo hasta convertirse en un caso de trastorno por estrés post-traumático. Los síntomas característicos de este trastorno son de tres tipos: revivir el suceso (pesadillas, retrospectivas involuntarias estremecedoras, sentimientos de culpa, temor excesivo y adormecimiento de las emociones, depresión e ideas suicidas, con temblo-

58 Piñuel, I. (2001).

59 Bowlby, J. (1975).

60 Galea, S.; Ahern, J.; Restnick, H.; Kilpatrick, D. G.; Bucuvalas, M. J.; Gold, J. y Vlahov, D. (2001).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

res, escalofríos, palpitaciones y dolores de cabeza); abstinencia (evitar actividades, lugares, pensamientos, sensaciones y personas relacionadas con el trauma, despego social y aislamiento, incapacidad para las tareas cotidianas); y aumento de la excitación (sobresalto, alerta extrema, trastornos del sueño, ataques de pánico, irritabilidad, arranques de ira y falta de concentración)⁶¹.

El **dolor físico continuado** tampoco ayuda a mantener una actitud optimista. Algunas enfermedades se convierten en auténticos tormentos, ante los que los analgésicos tienen un efecto moderado. Otras eliminan la sensación de control, roban la mínima capacidad de independencia o disminuyen las fuerzas vitales. Y otras entorpecen la mente, privan de toda ilusión de futuro o provocan estados depresivos⁶².

Estados depresivos

Según Rojas Marcos⁶³, el peor veneno del optimismo es la depresión. De hecho, él la denomina acertadamente “pesimismo maligno”. Es tan corrosiva que nubla la memoria del pasado tras el velo de la negatividad y los remordimientos; destroza la autoestima presente y la confianza en uno mismo; y niega cualquier esperanza en el porvenir. Es decir, ataca al optimismo por los tres frentes: satisfacción, estilos de explicar y expectativas. Toda persona deprimida es inmediatamente pesimista, aunque no todos los pesimistas sufran depresión.

Como es bien conocido, existen muchos grados de depresión. Algunos son meros desánimos pasajeros, muy leves. Los casos graves en ocasiones aparecen vinculados a traumas concretos e identificables (divorcio, muerte inesperada de alguien querido, despido insospechado), enfermedades (defensas bajas, hepatitis, hipotiroidismo), drogas (alcohol, heroína) o incluso tratamientos farmaco-

61 Jong, J. T.; Komproe, I. H.; van Ommeren, M.; el Masri, M.; Araya, M.; Khaled, N.; van de Put, W. y Somasundaram, D. (2001).

62 Dubovsky, S. L. (1997).

63 Rojas Marcos, L. (2005).

OPTIMISMO

lógicos (quimioterapia, esteroides, reserpina). Pero en muchos casos resulta difícil encontrar una causa específica al pesimismo severo⁶⁴.

Está documentado que un 48% de la población de las áreas desarrolladas sufre al menos un episodio de depresión durante su vida⁶⁵. El número de casos no ha parado de aumentar desde 1910 y se calcula que en el mundo lo padecen más de 35 millones de personas, de todas las edades⁶⁶.

La depresión se manifiesta en cuatro ámbitos conectados:

- Estado de ánimo: genera angustia, tristeza, desánimo, amargura, ansiedad, aislamiento, desinterés, irritabilidad e impaciencia.
- Forma de pensar: visión negativa, rumiación constante, pesimismo, dificultad para concentrarse, carencia de sentido vital, baja autoestima, culpabilidad y exceso de autocrítica.
- Comportamiento: desgana general, incluso para alimentarse o asearse, dificultad para adaptarse a los cambios, falta de vigor, rechazo del contacto social y desconfianza. El suicidio es su manifestación más extrema⁶⁷.
- Trastornos físicos: pérdida de apetito o alimentación compulsiva, fatiga, ausencia de energía, apatía sexual, insomnio o alérgamiento, dolor generalizado⁶⁸.

La mortalidad entre los depresivos de cualquier edad dobla a la del resto de los mortales. Dejando de lado el suicidio, se debe a un conjunto de causas fatales: tienden a cuidarse menos, fuman y beben más, comen peor, tienen más accidentes y son más proclives a complicaciones cardíacas⁶⁹. Además, como consecuencia de su des-

64 Dubovsky, S. L. (1997).

65 Cassem, E. H. (1995).

66 Klerman, G. L. y Weissman, M. M. (1989).

67 Beck, A. T. (1990).

68 Vaillant, G. E. (1990).

69 Glassman, A. H. y Shapiro, P. (1998).



IÑAKI VÉLAZ RIVAS

gana, muchos no buscan ayuda y se calcula que una cuarta parte de las personas con depresión sería no están diagnosticadas ni son tratadas. Cada vez se dispone de antidepresivos más eficaces, pero aún no contamos con el remedio definitivo. El diagnóstico y tratamiento profesional en sus primeras fases sigue siendo la mejor opción.

Las estrategias para promover el optimismo suelen ser más eficaces que las orientadas a reducir el pesimismo, salvo en el caso patológico de la depresión. El optimismo se potencia sobre todo alimentando los juicios emocionales positivos sobre las experiencias, los estilos constructivos de pensar y las expectativas ilusionantes.





6. ¿Se puede aprender a ser optimista?

Los seres humanos disponemos de un buen número de capacidades naturales que nos ayudan a vencer al pesimismo: la esperanza, el coraje, la inteligencia emocional, el sentido de la justicia, la prudencia, la riqueza interior y todas las demás virtudes del carácter⁷⁰. Los expertos consideran que esas capacidades habitualmente se desarrollan durante los primeros doce años de la vida, por lo que resulta capital remover los impedimentos que dificultan su formación, como los malos tratos, la crueldad, el abandono, los abusos y la explotación sexual⁷¹. En este apartado vamos a analizar algunas de ellas.

Aprender a ser optimista no tiene nada que ver con ir sonriendo permanentemente o mostrándose siempre jovial en público como si no pasara nada. Tiene más que ver con aprender a observar, pensar, valorar y juzgar los sucesos indeseados. Consiste en entrenar la voz interior que nos dice cómo reaccionar ante una penalidad. Debemos analizar lo que nos decimos interiormente a nosotros mismos ante un fracaso: los juicios que hacemos sobre nuestra forma de ser y actuar, acerca de los demás, de nuestras decisiones pasadas, de los acontecimientos que más nos afectan, de las opciones de conseguir lo que pretendemos y sobre la vida en general.

La mayor parte de los investigadores están de acuerdo en que se puede reaprender a pensar de forma positiva sin perder la sensatez. El objetivo no es un optimismo incondicional que se aplica ciegamente a todas las situaciones de manera indistinta. La vida golpea igual al optimista que al pesimista, pero el optimista no se deja vencer y vuelve a levantarse. Ahí está la diferencia. Es decir, debemos

⁷⁰ Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004).

⁷¹ Rojas Marcos, L. (2005).



IÑAKI VÉLAZ RIVAS

aspirar a tener cada vez un mayor control sobre la manera de pensar y actuar ante la adversidad. La resiliencia es lo que ayuda al optimista a rendir mejor en la escuela, en el trabajo y en el deporte. La buena noticia para los pesimistas es que pueden aprender a pensar de manera positiva y mejorar así sus vidas. Al principio quizá parezca un esfuerzo un poco impostado, pero se puede convencer al cerebro para que se vaya abriendo a la esperanza.

Alimentar emociones positivas

Se ha descubierto que los sentimientos tienen un influjo mayor de lo que se creía en nuestra forma de pensar y, por supuesto, en nuestro comportamiento. El hipotálamo y la amígdala se ocupan de generar y gobernar las emociones, pero a la vez estimulan a las neuronas encargadas del pensamiento. Eso explica la sorprendente coherencia que encontramos entre lo que sentimos y lo que pensamos⁷². Debemos comenzar admitiendo que no tenemos control sobre la mayoría de elementos que influyen en cómo nos tomamos lo que nos sucede, es decir sobre la herencia genética, la salud física y mental, los acontecimientos externos, el ambiente social, nuestra personalidad, la formación recibida, el nivel cultural, etc. Sí podemos controlar, por contra, cómo nos enfrentamos a ellos, cuáles favorecemos y cuáles evitamos. Y sobre todo, podemos alimentar nuestras emociones positivas.

Está demostrado que un estado de ánimo alegre favorece los recuerdos agradables e inhibe los fastidiosos (satisfacción con el pasado); fomenta una disposición optimista (interpretación del presente); y predispone a predecir sucesos beneficiosos (proyección de futuro). En cambio, el estado de ánimo negativo se apega a las malas experiencias y quita valor a las buenas; se hunde en el pesimismo y tiene facilidad para predecir desastres. Pero lo más interesante es que esto se cumple incluso en personas a quienes se les ha inducido experimentalmente a sentirse tristes o alegres. Por tanto, ante una

⁷² Rojas Marcos, L. (2005).

OPTIMISMO

misma situación vital podemos elegir si queremos sentirnos tristes y pesimistas, o alegres y optimistas. Tan sencillo como eso. El poder de la voluntad y la razón unidas para gobernarse a uno mismo.

El primer paso será **identificar qué situaciones que nos producen alegría están bajo nuestro control. Y fomentarlas**. Complementariamente, debemos descubrir qué nos lleva a la tristeza y evitarlo, o al menos reducirlo.

Una fuente primordial de emociones positivas y negativas está en **el contacto con otras personas**. Está desde hace tiempo documentado que las personas que forman parte de una familia o tienen amistades sólidas, o pertenecen a alguna agrupación con la que están muy implicados, se perciben a sí mismos como emocionalmente más satisfechos que quienes viven aislados⁷³. Las relaciones sociales, el sentido de pertenencia, el dar y recibir afecto, el intercambiar ideas y proyectos promueven claramente emociones positivas⁷⁴.

Otra práctica eficaz consiste en **verbalizar nuestros pensamientos y sentimientos**. Precisamente es lo que hacemos en un círculo de amistades íntimas. Debido al estrecho vínculo entre emociones y razonamiento, expresar nuestro interior nos facilita desahogarnos y así liberarnos de lo que nos pesa. Pero, además, sentimos la comprensión y solidaridad de quienes nos aprecian⁷⁵. Por eso, casi todas las personas han experimentado alguna vez que se sienten muy bien cuando han compartido con otros sus preocupaciones o enfados. Muchas veces basta con desahogarse para relativizar la importancia que se le estaba dando a un hecho percibido como negativo.

Marcarse retos estimulantes y alcanzables resulta mucho más eficaz que cualquier estrategia para evitar situaciones que nos incomodan. Las ocupaciones que nos exigen cierto esfuerzo físico o mental y nos obligan a utilizar nuestras habilidades –grandes o pe-

⁷³ Schachter, S. (1959).

⁷⁴ Isen, A. M. (1999); Seligman, M. E. P. (1995).

⁷⁵ Watzlawick, P. (1978).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

queñas– provocan emociones positivas de competencia y utilidad. Sucede, por ejemplo, cuando una persona tímida vence la tendencia a encerrarse cómodamente en su mundo y hace el esfuerzo de asistir a algún evento social o quedar con alguien. Aunque a priori no le apetezca mucho, superar su resistencia interna le evitará atrincherarse en sí misma y agravar su fobia social, quizá obtenga la recompensa de descubrir personas interesantes y casi siempre tendrá la satisfacción interna de haber vencido por una vez su inclinación al aislamiento⁷⁶.

Una estrategia muy eficaz y sencilla para alimentar las emociones positivas consiste en **aprovechar lo placentero que tienen muchas actividades cotidianas**. A casi todos nos alegra el día cruzarnos con personas sonrientes (incluso desconocidas), que alguien se muestre amable sin esperar nada a cambio, recibir una felicitación inesperada, cocinar sin prisas, viajar solos en un viejo tren, encontrarnos una moneda en el suelo, compartir un rato de intimidad con los hijos, reír con un chiste o ver una comedia. Son pequeños sucesos, casi insignificantes, que nos levantan el ánimo y nos hacen estar más optimistas⁷⁷.

De manera proactiva, a ellos se pueden sumar las **actividades placenteras de posible disfrute cotidiano**. Cada uno tiene su lista de favoritas: tomarse unas cervezas con los amigos, hojear la prensa en una soleada terraza, tocar el violín, salir a correr, ir a comprar pastelitos recién hechos para el desayuno familiar, perderse en un bosque de montaña o pasear por el parque más cercano, mirar escaparates en compañía, visitar un museo, empezar una maqueta, etc. Están al alcance de todos, jóvenes o mayores, ricos o pobres, cultos o iletrados. Los describe magistralmente Philippe Delerm en *El primer trago de cerveza y otros pequeños placeres de la vida* (2001). Según un estudio realizado por Daniel Kahneman⁷⁸, las actividades más atractivas para los norteamericanos incluyen hablar con amigos o

76 Lykken, D. (1999).

77 Veenhoven, R. (1984).

78 Kahneman, D. (2004).

OPTIMISMO

familiares, rezar o meditar, ayudar a otros, bañarse, jugar con una mascota, escuchar música, hacer deporte, comer, dar una vuelta en coche y mantener relaciones sexuales. A las madres que trabajan fuera del hogar, les relaja más ver a solas un programa de televisión entretenido que salir de compras, cocinar o cuidar de los niños⁷⁹. Estas sencillas alegrías aumentan además la motivación para emprender nuevos proyectos, incitan nuestra creatividad, mejoran nuestro talante, nos hacen más receptivos hacia los demás e influyen positivamente en las decisiones que tomamos.

Curiosamente estos pequeños placeres tienen un impacto más duradero en el optimismo que golpes de suerte extraordinarios como acertar las quinielas o heredar de un rico familiar desconocido. Los estados de euforia intensos y repentinos provocados por sucesos excepcionales o artificialmente causados por las drogas interrumpen el ritmo cerebral y exigen reajustes importantes de los procesos vitales y mentales.

Está ampliamente demostrado que la **actividad física y mental** alienta emociones positivas⁸⁰. Quienes ejercitan regularmente el cuerpo, la memoria, el raciocinio y la voluntad gozan de un estado de ánimo más saludable. Se han popularizado enormemente los importantes beneficios tanto del entrenamiento cerebral como del ejercicio físico regular: liberación de endorfinas que producen placer, fortalecimiento ante los sinsabores, mejora del descanso, etc.

Hay evidencias científicas más que suficientes para asegurar que las **actividades espirituales** tienen efectos muy positivos en el estado de ánimo⁸¹. Salvo en Europa, las religiones y la religiosidad en general gozan de muy buena salud⁸². A algunas personas les basta con afiliarse a ideales de justicia, paz, amor o libertad. Y otras canalizan esta necesidad buscando la conexión con la naturaleza, como en las religiones ancestrales. En cualquier caso, para que sean

79 Rojas Marcos, L. (2000).

80 Bilbao, A. (2013).

81 Eckstein, Y. (2000).

82 Pew Research Center, (2015).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

eficaces de cara al optimismo se precisa que desciendan de las ideas abstractas a realidades prácticas⁸³.

De la misma forma, **el voluntariado** resulta muy beneficioso tanto para el que lo recibe como para el que lo realiza. Ayudar a los demás es ayudarse a uno mismo. Quienes dedican tiempo a otros duermen mejor, muestran menos ansiedad y tienden a ser más optimistas⁸⁴.

Cultivar un buen carácter

Décadas después de haber descrito por primera vez la indefensión aprendida y habiendo puesto en escena el nuevo campo de la Psicología positiva a finales de los 90, Martin Seligman llegó a la convicción de que para seguir progresando era necesario superar ciertos prejuicios psicólogos y recuperar la noción de carácter como concepto central en el estudio científico del comportamiento humano. La propuesta llegaba en el momento oportuno pues se apreciaba un caldo de cultivo favorable⁸⁵. Tras dar un rodeo por el hedonismo en los años 60, el narcisismo en los 70, el materialismo en los 80, y la apatía en los 90, son muchos los que hoy aceptan que, después de todo, lo que importa es el carácter. Se va abriendo paso la certeza de que subyace una crisis de carácter que se manifiesta en muchos frentes: las escuelas, el deporte, el cine, la política y los negocios. Por ejemplo, la falta de transmisión de valores a los jóvenes se ve como una de las causas principales del aumento de la violencia y el consumo de drogas⁸⁶.

Pero, ¿qué se entiende por carácter? Una cuestión aún controvertida y sin una respuesta unánime. La Psicología positiva propone comenzar por estudiar los rasgos positivos individuales. Eso nos permitirá construir sobre suelo firme una clasificación adecuada de fortalezas y virtudes que tome en consideración lo propio de la na-

83 Armstrong, K. (1993).

84 Lappe, F. M. y Dubois, P. M. (1994).

85 Hunter, J. D. (2000).

86 Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004).

OPTIMISMO

turalidad humana. Más adelante, será posible identificar (o crear) instituciones que fomenten el buen carácter de los jóvenes a través de esos rasgos positivos. La primera tarea a la que se enfrentaban los investigadores era aclarar en qué consistía eso de ‘mejorar el carácter’⁸⁷. Necesitaban un patrón y un sistema de medición del carácter, así como definir a qué llamaban ‘buen carácter’.

Seligman tuvo la audacia de pedir al profesor Peterson que abandonase su destacado puesto en la universidad de Michigan y se uniera a él en Pennsylvania para realizar una taxonomía del carácter. Por aquél entonces, Peterson era un científico renombrado, autor de manuales prestigiosos sobre la personalidad, uno de los mayores expertos en optimismo y director del programa de psicología clínica más reputado del mundo. Asombrosamente, Peterson aceptó el reto.

Lo primero que hicieron fue bucear en la sabiduría acumulada por las grandes tradiciones religiosas y filosóficas de la antigüedad: Aristóteles, Platón, santo Tomás de Aquino, san Agustín, el Antiguo Testamento, el Talmud, Confucio, Buda, Lao-Tse, el código samurái, el Corán, Benjamín Franklin y los Upanishads. Para su sorpresa, casi cada una de estas tradiciones recogía seis virtudes principales: sabiduría y conocimiento; coraje; amor y humanidad; justicia; templanza; espiritualidad y trascendencia. Por supuesto, los detalles difieren de unas a otras: el significado de coraje no es exactamente el mismo para un samurái que para Platón, ni lo que santo Tomás entiende por caridad se identifica plenamente con la humanidad de Confucio. Pero más allá de eso, la coincidencia es absolutamente llamativa para una generación como la nuestra, que ha sido educada en el relativismo moral⁸⁸. Tomadas en conjunto, estas seis virtudes (y sus derivaciones) capturan acertadamente el concepto de buen carácter. Aun así, resultan aún demasiado abstractas para un científico que quiera medirlas y construir sobre ellas. Por eso Seligman y Peterson se lanzaron a investigar su significado y manifesta-

⁸⁷ Seligman, M. E. P. (2002).

⁸⁸ Seligman, M. E. P. (2002).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

ciones, cómo medirlas y cuáles son los diferentes caminos para adquirir cada una de ellas. Su esfuerzo dio lugar a una enciclopédica publicación de 800 páginas titulada *Character Strengths and Virtues* (2004).

A las rutas para alcanzar las virtudes les llaman ‘fortalezas del carácter’. El primer paso es identificar las fuerzas del carácter propias de cada uno. Así como los talentos son innatos y apenas modificables, las fuerzas se pueden desarrollar incluso partiendo de una posición baja si se pone suficiente empeño en practicarlas y se cuenta con una buena guía. Nos sentimos bien con nosotros mismos cuando realizamos voluntariamente una acción costosa que consideramos correcta, es decir, virtuosa. Para identificar nuestras fortalezas, Seligman nos propone comenzar con un sencillo cuestionario que, por la fuerza de la curiosidad, nos llevará a dar los siguientes pasos⁸⁹. Identifica 24 fortalezas, que no son otra cosa que rutas para conquistar las seis virtudes mencionadas.

Pensar ‘en positivo’

Como hemos visto, los ingredientes del optimismo se pueden agrupar en tres grandes bloques: la memoria autobiográfica, los estilos de explicar la situación presente y las expectativas de futuro. El pesimista consumado se desconsuela al obstinarse en recordar sólo los sucesos trágicos del pasado, que le llevan a percibir y explicar el presente en tonos sombríos, y a temer males mayores para el futuro. Lo peor es que suele considerarse realista y ve al de talante optimista como un individuo ingenuo e irresponsable.

Si nos paramos a observar, enseguida nos damos cuenta de que toda vida humana está dibujada con luces y sombras. Nadie tiene un pasado y presente tan feliz que no exista en él mancha alguna. Del mismo modo, incluso en las existencias más penosas hay momentos de dicha y esperanza⁹⁰. Por eso suele decirse que la realidad

⁸⁹ Puede accederse a este cuestionario a través de la website de la Universidad de Pennsylvania: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>
⁹⁰ Guénard, T. (2009).

OPTIMISMO

depende del cristal con que la miremos. Todo ser humano está dotado de ciertos mecanismos de defensa que le permiten atenuar los efectos más dolorosos de las adversidades.

El primero de esos mecanismos de defensa es la **memoria selectiva**, mediante la cual olvidamos lo más negativo de una experiencia, lo ocultamos en el subconsciente, o bien lo sublimamos para transformarlo en una historia soportable. Ha sido experimentalmente comprobado que, a excepción de los individuos deprimidos, recordamos más episodios positivos que negativos⁹¹. Charles Thompson⁹² convocó en la Universidad de Kansas a un buen grupo de personas que habían escrito diarios personales de manera ininterrumpida durante al menos 15 años. Se les pidió que, sin consultar sus diarios, trataran de recordar las experiencias más importantes que habían vivido. La gran mayoría mostraba un sorprendente olvido de los reveses y frustraciones que habían sufrido o bien les quitaba importancia.

Como refuerzo a la amnesia selectiva, tendemos a **racionalizar a favor**. La llamada Teoría de la Atribución estudia a qué causas atribuimos nuestro comportamiento; pueden ser estas internas o externas, variables o estables, controlables o no⁹³. Es de sobra conocido que habitualmente los estudiantes se adjudican los éxitos (“*he aprobado*”) mientras atribuyen los fracasos a causas externas (“*me han suspendido*”). De igual manera, los deportistas tienden a considerarse actores de sus victorias y víctimas en las derrotas, bien del árbitro, de las condiciones del terreno de juego o de la indolencia de sus compañeros. Es una racionalización que se aplica a los estilos de explicar el presente que hemos visto anteriormente. A la vez deja a salvo la posibilidad de éxitos futuros, pues son las circunstancias externas las que lo están impidiendo y éstas son, por definición, cambiantes⁹⁴. En cambio, si las derrotas se atribuyeran a factores internos estables y no controlables (escasa habilidad, por

91 Rubin, D. C. (1995).

92 Thompson, C. (1998).

93 Vélaz, I. (1996).

94 Weiner, B.; Frieze, I. H.; Kukla, A.; Reed, L.; Rest, S. y Rosenbaum, R. M. (1971).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

ejemplo), entonces habría pocas perspectivas de mejora y sería fácil caer en la indefensión aprendida. La motivación para actuar también se paraliza cuando el sujeto atribuye el éxito a factores externos y a la vez incontrolables (como la suerte o la facilidad de la tarea). Como solución, Weiner⁹⁵ propone el reentrenamiento atribucional, que no es otra cosa que ayudar al individuo a recuperar su autoestima mediante la asignación de los éxitos a causas internas (habilidad y/o esfuerzo) y de los fracasos a factores externos (suerte y/o dificultad) o, al menos, controlables (esfuerzo).

Por supuesto la racionalización a favor también se observa en las expectativas de futuro: la mayoría de los universitarios de primero prevé acabar la carrera en los años que corresponden, aunque sepan que en promociones anteriores sólo lo logra un pequeño porcentaje⁹⁶.

La Teoría de la Disonancia Cognitiva⁹⁷ explica este fenómeno por la necesidad que tenemos de evitar la incomodidad que suponen nuestras propias incoherencias. Por eso seleccionamos cuidadosamente las razones que mejor respaldan el concepto que tenemos de nosotros mismos. Por ejemplo, la mayoría de los estudiantes cuando no atribuyen los malos resultados a factores externos que los exculpan (profesores, excesiva dificultad, una enfermedad, etc.), lo atribuyen a factores internos sobre los que tienen control (el nivel de esfuerzo que han puesto) antes que a factores sobre los que no tienen control (capacidad intelectual), pues eso les hace mantener una autoestima alta. Hoy en día todo fumador está bien informado del daño para la salud que causa el tabaco. Eso provoca una disonancia entre conocimiento y comportamiento. Para eludir los sentimientos discordantes podría dejar de fumar de inmediato, o bien racionalizar con diversos argumentos a favor de mantener ese hábito perjudicial: el impacto de un cigarrillo es mínimo; estadísticamente es más peligroso viajar en coche; me ayuda a relajarme; fa-

95 Weiner, B. (1986).

96 Sanmartín, O. R. (2014).

97 Festinger, L. (1957).

OPTIMISMO

cilita las relaciones sociales; los que lo dejan engordan rápidamente; y es uno de los mayores placeres que puedo permitirme.

La disonancia ayuda a explicar por qué ante situaciones calamitosas que atentan directamente contra una explicación positiva de la realidad, el optimista busca atenuar el daño tratando de encontrar algún efecto positivo. O recurre a relativizarlo comparándolo con situaciones calamitosas: ‘más se perdió en Cuba’, ‘no es el fin del mundo’, ‘podría haber sido peor’. Así hace compatible la perspectiva optimista con el reconocimiento del desastre. También el pesimista utiliza la racionalización para evitar la disonancia, pero en lugar de hacerlo a su favor lo hace a favor de su pesimismo: restará valor a cualquier buena noticia.

El **pesimismo defensivo** es una paradójica estrategia para mantener el optimismo. Si te pones en lo peor, sólo te llevas sorpresas agradables. En efecto, si ante un futuro sombrío mantienes unas expectativas muy bajas, casi siempre el resultado será mejor de lo esperado. En el fondo, evita hacerse falsas ilusiones para no llevarse decepciones. Es una táctica optimista porque transforma el miedo en acción; algo así como “la fuerza positiva del pensamiento negativo”⁹⁸.

Otro mecanismo que ayuda a preservar la perspectiva optimista frente a los infortunios es lo que podríamos llamar **falso optimismo**. Con cierta frecuencia algunos enfermos terminales parece que no quieren hacerse cargo de su situación y recurren a la negación. Quedan importancia a las palabras del médico, al hecho de hallarse frecuentemente hospitalizados o a tener que someterse a pesados tratamientos. Imperturbables, mantienen el mejor talante e incluso animan a sus familiares. A veces pueden llegar a interpretar de manera muy creativa los diagnósticos. En realidad ese aferrarse a la mínima esperanza es lo que los mantiene vivos y les permite encontrar un sentido a su sufrimiento⁹⁹.

98 Rojas Marcos, L. (2005).

99 The, A. M.; Hak, T.; Koëter, G. y van der Melt, G. (2000).





7. Influencia del optimismo en diversos ámbitos

Familia y amor

Es uno de los escenarios más importantes en la vida de los seres humanos. La institución social esencial sobre la que se construyen las demás. Se ha ido transformando hasta dar lugar a formas muy variadas: desde la familia extensa a las parejas sin hijos, uniones de hecho, monoparentales, reconstituidas y homosexuales. El hogar evoca la seguridad, el afecto, la generosidad y el servicio, pero también se convierte en campo de batalla de los más agrios conflictos.

Las relaciones estables basadas en el amor desinteresado son una fuente de satisfacción y además constituyen un eficaz antídoto contra los efectos dañinos de la adversidad. El ser humano posee una fuerte orientación social y está comprobado que quienes tienen un sentido de pertenencia fuerte a un grupo superan las dificultades mucho mejor que aquellos a quienes les falta ese soporte de la comunidad.

Todo ser humano nace con la capacidad y el deseo de amar. A lo largo de la vida cada uno va moldeando su forma de manifestarlo y el grado de compromiso que alcanza. Influyen en eso tanto la herencia genética como las costumbres culturales, el ambiente familiar y los ejemplos vividos en primera persona.

En general el talante optimista facilita la estabilidad en las relaciones amorosas, en tanto que el pesimismo predispone a las disputas. El optimista está más abierto a acercarse a otros, o a que se le acerquen, no le molesta la mutua dependencia. El pesimista tiene más dificultades, es más independiente y cerrado, le cuesta confiar,



IÑAKI VÉLAZ RIVAS

teme el rechazo o le agobia la intimidad, no quiere complicarse la vida, necesita controlar y tiene pánico a sufrir si algo sale mal¹⁰⁰.

Las relaciones sentimentales están en permanente evolución, según las etapas de maduración de cada miembro de la pareja y las experiencias que van viviendo. Un cambio importante en uno de ellos requiere el reajuste del otro. La primera etapa en el inicio de cualquier relación es el enamoramiento; un estado muy especial en el que hasta los defectos del otro son observados con satisfacción en un estado de embelesamiento mágico, que lleva a una donación plena, personal e incondicionada. Más que con optimismo, se vive con euforia. Con el paso del tiempo, el amor se asienta y se vuelve más tranquilo y estable. Toda relación requiere atención y cultivo permanente para renovar el compromiso mutuo, resolver discrepancias, afrontar dificultades y responder a las necesidades familiares. El vínculo del amor se va reforzando con el cariño, la lealtad, la sinceridad y los intereses compartidos.

La familia es un organismo vivo en cambio constante, por su propia evolución o por influencias del entorno: instalación del hogar, preocupaciones económicas, nacimiento y crianza de los hijos, avatares profesionales, cuidado de enfermos y ancianos, traslados de domicilio, etc. Mantener un buen espíritu de familia entre tantas vicisitudes requiere grandes dosis de energía y entusiasmo pues se exige flexibilidad, comprensión, capacidad de escucha y perdón, humildad, empatía y equilibrio para compaginar la propia intimidad con la donación. Las relaciones familiares en las que predomina una atmósfera optimista gozan de mayor estabilidad. En buena medida, porque se está abierto a analizar los problemas y buscar soluciones, hay buenas relaciones y no se ve a los otros como antagonistas. Cuando un miembro de la pareja está convencido de que las correcciones que recibe son reproches fruto del egoísmo, la rigidez o las manías esa relación tiene un futuro difícil. No se trata de ocultar los desencuentros o los problemas reales, sino de afrontarlos unidos y con ánimo positivo.

¹⁰⁰ Sperling, M. B. y Berman, W. H. (1994).

OPTIMISMO

El profesor Fincham y su equipo de la Universidad de Gales¹⁰¹ han tenido la suficiente paciencia como para seguir a cientos de parejas durante años y han llegado a la conclusión de que el estilo de explicar que usan las parejas antes de juntarse pronostica el futuro de su unión: cuanto más optimista es el estilo mejor irá la relación. La capacidad de perdonar juega también un papel relevante. Los optimistas son más tolerantes y perdonan con mayor facilidad los errores de los demás. A quienes les cuesta perdonar, van llevando una especie de registro de pequeños agravios que no olvidan fácilmente y lo único que logran es obsesionarse, perder la paz, distanciarse de los demás y levantar barreras invisibles.

La esperanza es el principal carburante de una relación sana y usualmente se alimenta de proyectos compartidos. Las parejas programan su idea de vida en común sabiendo que habrá dificultades, pero éstas se superan mejor si se tienen claros los valores y se establecen prioridades. Es una esperanza global, pero también específica, que requiere fuerza de voluntad y perseverancia para alcanzar los objetivos, desde mudarse al barrio que consideran más adecuado hasta formar una familia numerosa. Esa esperanza no ignora ni los obstáculos ni el sufrimiento ni las desavenencias. El optimismo, ya lo hemos visto, no es ciego ni ingenuo. Cuando las personas se casan, el nivel de amor y confianza mutua es altísimo. Sin embargo, con el tiempo bastantes relaciones se debilitan por falta de cultivo, dando paso a la monotonía, la indiferencia e incluso el antagonismo. El porcentaje de rupturas en los países más desarrollados supera al de las uniones. Las decisiones de poner fin a una relación no suelen darse de golpe, sino que responden a un deterioro progresivo que se alimenta de agravios no sanados. Incluso en el caso de ruptura final, que siempre es dolorosa, los efectos son menos traumáticos para los individuos optimistas. En parte se debe a que el optimismo refuerza el sistema inmunológico y eso supone una gran ventaja en los malos momentos, en los que hay mayor peligro de trastornos físicos y emocionales: ansiedad, hipertensión,

¹⁰¹ Fincham, F. D.; Harold, G. T. y Gano-Phillips, S. (2000).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

problemas digestivos y depresión. Además, se aferran a los buenos momentos de la relación y están abiertos a un futuro más feliz.

Como hemos visto al analizar los estilos de explicar, unas personas atribuirán el fracaso a sí mismas, otras a las circunstancias y otras a la pareja. Quienes elaboran explicaciones que minimizan su propia culpa en el fracaso, logran limitar el impacto y se recuperan más rápido ante la posibilidad de nuevas y mejores relaciones. En cambio, aquellos que se culpan a sí mismos, consideran que los efectos serán duraderos y terribles, y van levantando obstáculos para volver a empezar. El optimista aún tiene un punto más a su favor: su capacidad para perdonar y no quedarse enganchado en el duelo. El odio aprisiona a quien lo posee y le impide continuar con su vida¹⁰². Perdonar no significa negar el daño infligido sino buscar una clave de interpretación plausible y que no encadene¹⁰³.

Salud

La influencia del optimismo sobre la salud se entiende desde la estrecha conexión entre alma y cuerpo. Hoy ya no cabe duda del fuerte vínculo entre mente y cuerpo a través del sistema nervioso y del endocrino. Desde antiguo se ha dicho que la cara es reflejo del alma y en épocas recientes se le ha podido dar un soporte científico a esta afirmación al comprobar que las expresiones faciales afectan al estado de ánimo, incluso si éstas han sido adoptadas de manera forzada. William James ya demostró que, por ejemplo, silbar una melodía alegre en la oscuridad fortalece la confianza y ahuyenta el miedo. Gregorio Marañón demostró que se podía producir una emoción sencillamente realizando los gestos que la caracterizan. ¿Es este el recurso que utilizan los actores?

Algunos trastornos físicos sólo se pueden explicar por influencia psíquica. Así ocurre con algunas molestias gastrointestinales, el dolor generalizado o determinados problemas reproductivos. La

102 Guénard, T. (2009).

103 Rojas Marcos, L. (2003).

OPTIMISMO

mayoría de las situaciones estresantes diarias sólo nos afectan temporalmente, pero los golpes fuertes (muerte de alguien querido, despido inesperado) pueden dar lugar a trastornos digestivos, infecciones o lesiones cardíacas¹⁰⁴. En cambio, la relajación y el desahogo fortalecen las defensas del cuerpo. La participación en grupos de apoyo psicológico aumenta la esperanza y calidad de vida de pacientes crónicos. Escribir sobre traumas pasados mejora sustancialmente los síntomas a largo plazo de quienes sufren artritis o asma.

La Clínica Mayo midió el nivel de optimismo de 839 voluntarios y cuarenta años después comprobó que la tasa de fallecidos era mucho mayor entre los más pesimistas¹⁰⁵. Otro análisis, llevado a cabo por el Ohio Longitudinal Study of Aging and Retirement (OLSAR), comprobó que las personas mayores con opinión más positiva sobre su propio envejecimiento habían vivido 7,5 años más de media¹⁰⁶. También descubrieron que esa mayor duración se lograba en parte por la voluntad de vivir. Estos mismos autores¹⁰⁷ hicieron un seguimiento durante 18 años a 433 pacientes y ratificaron que quienes tenían una opinión más positiva sobre su propio envejecimiento gozaron de mejor salud que los de opinión más negativa. Los resultados del OLSAR concluyen que la percepción subjetiva acerca del propio envejecimiento afecta para bien a la salud funcional. Otro estudio demostró que ancianos con altos niveles de confianza tenían una supervivencia más larga, así como una mejor opinión de su salud y mayor satisfacción con sus vidas¹⁰⁸. Por otra parte, Peterson, Seligman y Vaillant¹⁰⁹ realizaron un seguimiento durante 35 años a más de mil personas y descubrieron que los pesimistas sufrían más muertes prematuras, entre ellas accidentes y muertes violentas. En la misma línea, Lyn Abramson y sus colegas¹¹⁰ desvelaron

104 Williams, R. B.; Barefoot, J. C. y Schneiderman, N. (2003).

105 Seligman, M. E. P. (2002).

106 Levy, B. R.; Slade, M. D.; Kunkel, S. R. y Kasl, S. V. (2002a).

107 Levy, B. R.; Slade, M. D.; Kunkel, S. R. y Kasl, S. V. (2002b).

108 Barefoot, J. C.; Maynard, K. E.; Beckham, J. C.; Brummett, B. H.; Hooker, K. y Siegler, I. C. (1998).

109 Peterson, C.; Seligman, M. E. P. y Vaillant, G. E. (1988).

110 Abramson, L. Y.; Alloy, L. B.; Hankin, B. L.; Clements, C. M.; Zhu, L.; Hogan, M. E. y Whitehouse, W. G. (2000).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

que los pesimistas tienen el doble de probabilidades de recurrir al suicidio que los optimistas.

La esperanza alarga la vida de enfermos crónicos con dolencias cardíacas, sida, esclerosis, hipertensión e insuficiencia renal. El optimismo es el mejor predictor no sólo del aguante ante la enfermedad, sino también de la calidad de vida del paciente¹¹¹. Quienes han acompañado a familiares agonizantes muchas veces han tenido la ocasión de comprobar su capacidad de aguantar más allá de lo pronosticado y esperar hasta la llegada de un hijo ausente, un aniversario significativo o el nacimiento de un nieto.

Se han formulado diversas hipótesis para tratar de comprender esta correlación entre optimismo y duración de la vida. En primer lugar, se considera que los pesimistas están convencidos de que da igual lo que ellos hagan, por lo que tienden a ser más imprudentes, menos cuidadosos al seguir los tratamientos médicos y, por tanto, más propensos a morir a causa de enfermedades evitables. A la vez, tienen mayor propensión a caer en las garras de la depresión, que está vinculada a la muerte prematura. Una disposición optimista estimula las capacidades curativas del propio organismo y anima al enfermo a seguir las recomendaciones médicas, cuidarse y mantener hábitos saludables. Se ha comprobado experimentalmente que los individuos con opiniones favorables sobre su propio envejecimiento tienden a practicar comportamientos más preventivos de la salud¹¹².

Los beneficios del optimismo también se observan en padecimientos menos traumáticos. Por ejemplo, cuanto más optimistas se muestran las embarazadas en las semanas previas al parto, menos probabilidades de sufrir depresión post-parto¹¹³. Los pacientes que relativizan la importancia de un infarto se recuperan antes y tienen más opciones de sobrevivir porque neutralizan las emociones

111 Tennen, H.; Affleck, G. y Zautra, A. (2006).

112 Levy, B. R. y Myers, L. M. (2004).

113 Carver, C. H. (1987).

OPTIMISMO

negativas y se hacen más fuertes¹¹⁴. El peligro está en que se confíen demasiado y descuiden el tratamiento. Se ha comprobado además que el ánimo esperanzado y alegre del paciente se contagia a sus familiares y tiene un efecto antidepresivo¹¹⁵.

La explicación está en que el optimista acepta lo que le sucede, pero no se resigna, lo ve como algo temporal, de alcance limitado y pone los medios para superarlo cuanto antes. Una vez más, la conexión de alma y cuerpo nos permite entender la enorme influencia de la voluntad y las emociones en la salud física y mental. Todos los médicos conocen la enorme importancia que tiene la voluntad del paciente en su curación. El efecto placebo (del latín *placebo*, ‘complaceré’) sea quizá su manifestación más llamativa. Los ejemplos documentados de su eficacia son numerosos sin dejar de ser sorprendentes. Por citar uno bien estudiado, mencionemos el experimento realizado por el doctor Lanza y sus colaboradores¹¹⁶ sobre 300 voluntarios aquejados de úlcera de duodeno. Un tercio de ellos recibió un nuevo medicamento en fase experimental; al segundo tercio se le administró el tratamiento tradicional; y al resto se le entregó una píldora idéntica a las anteriores, pero con contenido inocuo. Para evitar interferencias se utilizó la técnica del “doble ciego”: ni voluntarios ni médicos sabían a qué grupo pertenecía cada paciente y las píldoras no se podían distinguir¹¹⁷. Como siempre, los resultados fueron sorprendentes: en un mes se curaron el 88% del primer grupo, el 66% del segundo y el 49% del tercero!

El efecto placebo es algo más que un mero fenómeno psicológico. En un ensayo clínico realizado en Suecia, a un grupo de enfermos cardíacos se le implantó un marcapasos idéntico al del grupo bajo tratamiento real, con la diferencia de que estaba desconectado sin que lo supieran. Tres meses después, los pacientes de ambos grupos habían mejorado. Lo más sorprendente es que los investigadores pudieron medir la mejora de los pacientes placebo consta-

114 Dimsdale, J. E. y Hackett, T. P. (1982).

115 Given, C. W.; Stommel, M.; Given, B.; Osuch, J.; Kurtz, M. E. y Kurtz, J. C. (1993).

116 Lanza, F.; Goff, J.; Scowcroft, C.; Jennings, D. y Greski-Rose, P. (1994).

117 Vase, L.; Riley, J.L. y Price, D. D. (2002).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

tando un incremento en el flujo sanguíneo desde el corazón¹¹⁸. Está tan asumida la eficacia de los placebos que para que un nuevo fármaco pueda salir al mercado tiene que avalar de manera consistente que supera significativamente los resultados del placebo¹¹⁹.

Si los placebos ayudan a la salud física mucho más mejoran la anímica. Un experimento llevado a cabo por el doctor Schneider y sus colaboradores¹²⁰ arrojó unos divertidos resultados. Se seleccionó a 728 voluntarios mayores de 60 años y con depresión. La mitad recibieron un antidepresivo llamado sertralina y la otra mitad un placebo con el mismo aspecto. Tras un par de meses, había mejorado un 45% del grupo con tratamiento y un 35% de los sometidos a placebo! Pero lo gracioso está en que ambos grupos tuvieron la misma incidencia de efectos secundarios: mareos, sequedad bucal, náuseas, dolor de cabeza y somnolencia.

Al fenómeno opuesto se le llama efecto nocebo (del latín *nocebo*, 'dañaré'). Los enfermos que no confían en el tratamiento asignado pueden sufrir un empeoramiento de sus síntomas. También se ha comprobado que pacientes a los que se avisa de efectos secundarios negativos de un tratamiento llegan a experimentar dichos síntomas aunque sólo se les haya administrado un placebo¹²¹, como en el caso de la sertralina.

La neurociencia se está esforzando por desentrañar cómo opera este vínculo entre esperanza y cura¹²². Por el momento, se ha demostrado que la esperanza de aliviar el dolor, inducida por un placebo, produce cambios físicos en el cerebro¹²³.

118 Linde, C.; Gadler, F.; Kappenberger, L. y Ryden, L. (1999).

119 Kaptchuk, T. J.; Fredlander, E.; Kelley, J. M.; Sánchez, M.N.; Kokkotou, E.; Singer, J. P.; Kowalczykowski, M.; Miller, F. G.; Kisch, I. y Lembo, A. J. (2010).

120 Schneider, L. S.; Nelson, J. C.; Clary, C. M.; Newhouse, P.; Krishnan, K. R. R.; Shiovitz, T. y Wihs, K. (2003).

121 Ruan, X. y Kaye, A. D. (2016); Amanzio, M.; Palermo, S.; Skyt, I. y Vase, L. (2016).

122 Benedetti, F.; Mayberg, H.S.; Wager, T. D.; Stohler, C. S. y Zubieta, J. K. (2005).

123 Petrovic, P.; Kalso, E.; Petersson, K. M. e Ingvar, M. (2002).

OPTIMISMO

Trabajo

Muchos son los signos de que algo importante está cambiando en la percepción occidental del trabajo. Tras muchas décadas de partirnos el espinazo por alcanzar un nivel de vida confortable nos damos cuenta de que no era exactamente eso lo que queríamos. En tanto que los ingresos han aumentado (un 16% en Estados Unidos, por ejemplo), la percepción subjetiva de felicidad se ha desplomado del 36 a sólo el 29%¹²⁴. Ni las pagas extras, ni las promociones, ni las subidas salariales, ni todo lo que se puede comprar con ellas parece que nos esté llevando ni siquiera a ser un poco más felices, sino más bien lo contrario: cada vez estamos más insatisfechos con nuestras vidas. ¿Por qué esforzarse entonces, por qué tanta preparación, por qué saltar de un empleo a otro en una escalada sin fin, por qué entregar nuestra alma al trabajo sin límite? Muchos son los individuos que hoy se lo preguntan y no siempre hallan una respuesta que los complazca. Por eso percibimos diversos intentos de encontrar una salida a un estilo de vida que nos ha ido esclavizando. A despecho de la fuerte recesión sufrida, cada vez son más los profesionales que apuestan por empleos que les procuran bienestar, aunque supongan renunciar a ingresos más altos.

Para disfrutar en el trabajo resulta imprescindible un cierto grado de optimismo. Seligman asegura que para maximizar la satisfacción laboral debemos edificar cada día sobre nuestras fortalezas y virtudes características. Esto no sólo hará la tarea más agradable, sino que además la dotará de sentido hasta convertirse en una auténtica vocación, que es la forma más gratificante de trabajo puesto que se hace por su propio valor y no por recompensas extrínsecas. En la medida en que entendemos cada vez mejor el sistema motivacional humano, somos capaces de descubrir mejores sendas hacia la productividad que las basadas en alicientes salariales. Con este fin en mente, diversos investigadores¹²⁵ han distin-

124 Seligman, M. E. P. (2002).

125 Bellah, R. N. (1989); Wrzesniewski, A.; McCauley, C. R.; Rozin, P. y Schwartz, B. (1997).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

guido entre *empleo* (un modo de ganar dinero y adquirir seguridad), *carrera profesional* (implica éxito social, poder, competencia y autoestima) y *vocación* (establece un lazo con la comunidad y otorga a la actividad un valor en sí). Una distinción que encaja admirablemente bien con los tres tipos principales de motivos que dan sentido al trabajo: extrínsecos, intrínsecos y trascendentes¹²⁶. Así, quienes buscan un *empleo* trabajan por dinero, quienes valoran una *carrera* lo hacen por voluntad de crecer profesionalmente, y quienes descubren una *vocación* se afanan por la propia realización a través de un trabajo percibido como socialmente valioso*.

Amy Wrzesniewski y sus colegas¹²⁷ de la Universidad de Nueva York estudiaron a 28 miembros del servicio de limpieza de un hospital, todos con idéntico puesto y responsabilidad. Encontraron grandes diferencias. Aquellos que entendían su trabajo como una vocación mimaban sus tareas para darles un significado, se veían a sí mismos como piezas clave en el proceso curativo, aprovechaban el tiempo para ser lo más eficaces posible, se anticipaban a las necesidades de médicos y enfermeras para que pudieran concentrarse en su tarea y realizaban labores que no les eran exigibles, pero que ayudaban a los pacientes a sobrellevar su enfermedad. Los limpiadores que se conformaban con un empleo consideraban que su trabajo sólo consistía en limpiar habitaciones una detrás de otra.

Quienes trabajan con pasión entran con frecuencia en estado de ‘flujo’; estado en el que ponen en juego todas sus fortalezas más señaladas en orden a la consecución de un sueño vocacional.

Ese ‘ver más allá’ de la tarea rutinaria permite una actitud abierta y optimista; además también se ha mostrado muy beneficioso para desarrollar una carrera profesional exitosa de acuerdo con los estándares tradicionales. Como hemos visto, el talante optimista ayuda a pasar a la acción, a proyectar visiones inspiradoras, a aspirar a metas ilusionantes, a confiar en las propias capacidades,

126 Vélez, J. I. (1996).

127 Wrzesniewski, A.; McCauley, C. R.; Rozin, P. y Schwartz, B. (1997).

* Rodríguez Carranza, O. (2016).

OPTIMISMO

a no darse por vencido y a perseverar ante las dificultades¹²⁸. Como es lógico, quienes han desarrollado la habilidad de descubrir dimensiones atractivas en sus ocupaciones suelen estar más satisfechos que aquellos que tienden a fijarse sólo en lo que les desagrada.

Para mantener la visión positiva en el trabajo debemos prestar atención a los tres grupos de factores controlables por la voluntad: la memoria de los éxitos pasados, la explicación de la situación presente y la expectativa de logros futuros. El optimismo proporciona gran confianza en uno mismo, pues para enfrentar nuevos retos se apoya en lo aprendido en experiencias anteriores. Eso también permite poner en el sitio correcto las posibles dificultades externas y centrarse en lo que yo puedo hacer, en lo que está en mi mano aquí y ahora. Para tener iniciativa emprendedora el optimismo resulta igualmente imprescindible, porque alienta las ganas de mejorar, neutraliza los temores y a la vez prepara para aceptar las incertidumbres del porvenir. Cada vez hay más personas convencidas de que el trabajo es mucho más que el lugar donde nos ganamos el jornal. De hecho, cada vez más el trabajo que hacemos nos define como personas. No en vano consume alrededor de un tercio de nuestras vidas, supone un importante vehículo de socialización y actúa como un eficaz modelador de la identidad.

En los países más desarrollados estamos acostumbrados a ver a exitosos profesionales absolutamente contagiados de estilos de explicar pesimistas. Son pesimistas porque tienden a atribuir los sucesos negativos a causas estables, sistémicas e incontrolables ('Esto ha venido para quedarse y va a corromperlo todo...'). Parece que la única profesión en la que esto supone una ventaja es la de los abogados, al menos en América. Los expertos¹²⁹ explican que se debe a que percibir los problemas como inmutables y profundos fomenta la prudencia, que es una cualidad muy valiosa cuando se requiere anticipar las insospechadas dificultades y engaños que pueden seguirse de un acuerdo. Esa visión tan negativa te protege de posibles

¹²⁸ Norem, J. K. y Chang, E. C. (2001).

¹²⁹ Satterfield, J. M.; Monahan, J. y Seligman, M. E. P. (1997).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

decepciones futuras porque te prepara para evitarlas y encararlas. Por desgracia, lo que les hace tan buenos en el duro terreno de los pleitos no siempre les hace felices en su vida personal.

Diversos estudios confirman que, con la singular excepción de los abogados norteamericanos, las personas optimistas son más productivas. Investigadores de la Universidad de Warwick¹³⁰ diseñaron un célebre conjunto de experimentos en cuatro fases en las que sometieron a 700 participantes a experiencias positivas y negativas antes de enfrentarse a operaciones matemáticas. Aquellos que gozaron de experiencias positivas aumentaron su productividad un 12% frente al resto. Muy recientemente en un gran *call center* holandés se comprobó que los optimistas de corte realista tenían la mayor ratio de ventas por hora y acababan ganando bonos mensuales muy superiores¹³¹. Si bien no suele resultar fácil discernir si es el optimismo el que lleva a un mayor rendimiento, si es el rendimiento el que aumenta la visión optimista, o si ambos se dan simultáneamente sin causalidad entre ellos.

Seligman dirigió un ambicioso estudio en el que, de entre 15.000 aspirantes a vender pólizas de seguros, se seleccionó a 500 moderadamente optimistas y 500 levemente pesimistas; todos ellos habían superado además las pruebas de aptitud como vendedores. Además se formó un tercer grupo con 200 candidatos que no habían superado las pruebas, pero que mostraban una personalidad extremadamente optimista. Los 1200 fueron contratados y se incorporaron a la Metropolitan Life. Un par de años después los resultados de ventas se mostraban muy elocuentes: los superoptimistas vendían un 26% más de pólizas que los optimistas y un 57% más que los pesimistas, a pesar de no haber aprobado el examen de conocimientos. Las razones de ocupar el puesto más alto en el podio respondían a su actitud, su constancia en el seguimiento de los clientes y su resistencia a darse por vencidos. Ni que decir tiene que Metro-

¹³⁰ Oswald, A. J.; Proto, E. y Sgroi, D. (2012).

¹³¹ De Grip, A. y Feld, J. (2013).

OPTIMISMO

politan Life ha seguido usando los test de Seligman para contratar a sus empleados.

El optimismo no sólo funciona en tareas muy competitivas, sino que tiene muchas ventajas en todo el entorno laboral. Ayuda a perseverar cuando se hace duro, por lo que establece una clara diferencia entre acabar bien el trabajo, acabarlo mal o no realizarlo en absoluto. Como va acompañado de una actitud abierta y receptiva supone, por ejemplo, una disposición excelente para tratar con clientes. Además, suele ir de la mano del buen humor y de la confianza en los demás, lo que facilita mucho el trabajo en equipo. A nadie le gusta tener un cenizo al lado y menos cuando ha de enfrentarse a una tarea larga y compleja, por eso los optimistas suelen ser bien recibidos por sus compañeros. De ordinario ocupan puestos de mayor responsabilidad y ganan más que los pesimistas.

La seguridad de que un objetivo, por difícil que sea, se puede alcanzar ayuda a mantener la concentración, trabajar con intensidad y pelear hasta el final. Las expectativas de logro conducen a resultados superiores porque se cuenta con encontrar dificultades y se prevé que habrá que esforzarse. Los optimistas se crecen ante los obstáculos¹³². Quien espera triunfar tiene altas posibilidades de lograrlo y quien espera fracasar, también. Son profecías de autocumplimiento, pero no por una especie de magia de la propia profecía, sino porque influyen directamente, tanto en la actitud como en el comportamiento de las personas¹³³.

El optimismo constituye una disposición habitual a responder afirmativamente ante las sugerencias y oportunidades que se presentan, lo que abre muchas puertas. Por eso ha podido probarse que el optimismo es una característica que define a los emprendedores y correlaciona con el éxito en el emprendimiento¹³⁴. Desde el punto de vista de los estilos de explicar, el perfil optimista atribuye los éxitos a la capacidad y esfuerzo del equipo, lo que permite reforzar su

132 Marshall, M.A. y Brown, J. D. (2004); Brown, J. D. y Marshall, M. A. (2001).

133 Kuppers, V. (2006).

134 Crane, F. G. y Crane, E. C. (2007).

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

confianza ante retos futuros. Mientras, los fracasos los achaca a factores externos como la enorme dificultad o la mala suerte, por lo que evitan sentimientos de culpa y vergüenza. Recordemos, una vez más, que ni el optimismo está reñido con la prudencia ni consiste en vivir de vanas ilusiones. De ninguna manera se ha demostrado que el pesimista es más realista que el optimista.

De un empresario se espera que opere con cautela cuando hay mucho en juego, pero sobre todo que tenga visión amplia, expectativas de futuro y ponga los medios para alcanzar lo que se propone. Repitiendo continuamente “es muy difícil” o “no se puede” nunca llegará a sacar adelante un proyecto. Kahneman y Lovallo¹³⁵ han demostrado que incluso el optimismo poco realista resulta muy beneficioso en las empresas, pues ayuda a superar situaciones adversas y refuerza la perseverancia en el empeño. No obstante, lo más recomendable es un optimismo que cuente con los medios y la situación real, que no se deje engañar con ensoñaciones infundadas o basadas en el puro voluntarismo.

Como ya se ha advertido, una predisposición optimista ayuda a encajar reveses fuertes como la pérdida del empleo pues amortigua el daño en la autoestima, evita caer en la tristeza y alienta a buscar nuevas oportunidades. De la misma forma, supone un apoyo en el trance de la jubilación, ya que facilita no verlo como una pérdida de referencias y socialización, sino como una oportunidad para desarrollar nuevas aficiones o dedicar más tiempo a las que ya se tienen.

Además de la influencia del talante optimista en la salud, la familia y el trabajo, van apareciendo estudios que analizan su impronta en las relaciones sociales¹³⁶, el deporte¹³⁷, la religión¹³⁸, la política¹³⁹ o el rendimiento académico¹⁴⁰.

135 Kahneman, D. y Lovallo, D. (1993).

136 Reis, H. T. y Gable, S. L. (2003); Myers, D. G. (2000).

137 Seligman, M. E. P.; Nolen-Hoeksema, S.; Thornton, N. y Thornton, K. M. (1990); Seligman, M. E. P. (1991).

138 Linley, P. A. y Joseph, S. (2004); Eckstein, Y. (2000).

139 Zullow, H. M. y Seligman, M. E. P. (1990); Davis, C. G. y Nolen-Hoeksema, S. (2001).

140 Dweck, C. S. y Licht, B. (1980); Peterson, C. y Barrett, L. (1987).

Bibliografía

Abramson, Lynn Yvonne; Alloy, Lauren B.; Hankin, Benjamin L.; Clements, Caroline M.; Zhu, Lin; Hogan, Michael E. y Whitehouse, Wayne G. (2000), "Optimistic Cognitive Styles and Invulnerability to Depression" en Gillham, Jane (ed.), *The Science of Optimism and Hope*, Templeton Foundation Press, Pennsylvania., pp. 75-98.

Albee, George (1982), "Preventing Psychopathology and Promoting Human Potential", *American Psychologist*, vol. 37, nº 9, pp. 1043-1050.

Amanzio, Martina; Palermo, Sara; Skyt, Ina; y Vase, Lena (2016), "Lessons Learned From Nocebo Effects in Clinical Trials for Pain Conditions and Neurodegenerative Disorders", *Journal of Clinical Psychopharmacology*, vol. 36, nº 5, pp. 475-482.

Aristóteles (2001), *Ética a Nicómaco*, Introducción, traducción y notas de José Luis Calvo, Alianza Editorial, Madrid.

Armstrong, Karen (1993), *A History of God*, Random House, Nueva York.

Avia, María Dolores y Vázquez, Carmelo (1998), *Optimismo inteligente*, Alianza, Madrid.

Bandura, Albert (1986), *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Prentice Hall, Nueva Jersey.

Bandura, Albert (1989), "Human Agency in Social Cognitive Theory", *American Psychologist*, vol. 44, nº 9, pp. 1175-1184.

Barefoot, John C.; Maynard, Kimberley E.; Beckham, Jean C.; Brummett, Beverly H.; Hooker, Karen; y Siegler, Ilene C. (1998), "Trust, Health, and Longevity", *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 21, nº 6, pp. 517-526.

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Baumeister, Roy F.; Bratslavsky Ellen; Finkeneauer, Catrin y Vohs, Kathleen (2001), "Bad is Stronger than Good", *Review of General Psychology*, vol. 5, n^o 4, pp. 323-370.

Beck, Aaron T. (1990), "Relationship between Hopelessness and Ultimate Suicide", *American Journal of Psychiatry*, vol. 147, n^o 2, pp. 190-195.

Bellah, Robert N. (1989), *Hábitos del corazón*, Alianza, Madrid.

Benedetti, Fabrizio; Mayberg, Helen S.; Wager, Tor D.; Stohler, Christian S. y Zubieta, Jon Kar (2005), "Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect", *The Journal of Neuroscience*, vol. 25, n^o 45, pp. 10390-10402.

Bilbao, Álvaro (2013), *Cuida tu cerebro... y mejora tu vida*, Plataforma, Barcelona.

Bowlby, John (1975), *Attachment and Loss*, Hogarth Press, Londres.

Brown, Jonathan D. y Marshall, Margaret A. (2001): "Great Expectations: Optimism and Pessimism in Achievement Settings", en Chang, Edward C. (ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*, American Psychological Association, Washington, pp. 239-255.

Carver, Charles S. (1987), "Optimism, Pessimism and Postpartum Depression", *Cognitive Therapy and Research*, vol. 11, pp. 449-462.

Cassem, Edwin H. (1995), "Depressive Disorders in the Medically Ill", *Psychosomatics*, vol. 36, n^o 2, pp. 2-10.

Docampo Chiaromonte, Montserrat M. (2002), "Influencia del estilo atribucional interno-externo en la indefensión aprendida y en su inmunización", *Revista de Psicología General y Aplicada*, vol. 55, n^o 2, pp. 151-160.

Cowen, Emory L. (1994), "The Enhancement of Psychological Wellness: Challenges and Opportunities", *American Journal of Community Psychology*, vol. 22, n^o 2, pp. 149-179.

OPTIMISMO

Crane, Frederick G. y Crane, Erinn C. (2007), "Dispositional Optimism and Entrepreneurial Success", *The Psychologist-Manager Journal*, vol. 10, nº 1, pp. 13-25.

De Grip, Andries y Feld, Jan (2013), "Research Report Optimism and Performance in Call Centers", <http://www.networksocialinnovation.nl/nsi/wp-content/uploads/2013/02/Report-Optimism-and-Performance-in-Call-Centers.pdf>

Delerm, Philip (2001), *El primer trago de cerveza y otros pequeños placeres de la vida*, Tusquets, Barcelona.

Davis, Christopher G. y Nolen-Hoeksema, Susan (2001), "Loss and Meaning How Do People Make Sense of Loss?", *American Behavioral Scientist*, vol. 44, nº 5, pp. 726-741.

Diener, Ed (2000), "Subjective Well-being", *American Psychologist*, vol. 55, pp. 34-43.

Diener, Ed; Suh, Eunkook M.; E. Lucas, Richard E. y Smith, Heidi L. (1999), "Subjective Well-being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, vol. 125, nº 2, pp. 276-302.

Dimsdale, Joel E. y Hackett, Thomas P. (1982), "Effect of Denial on Cardiac Health and Psychological Assessment", *The American Journal of Psychiatry*, vol. 139, nº 11, pp. 1477-1480.

Dubovsky, Steven L. (1997), *Mind-body Deceptions*, W.W. Norton, Nueva York.

Dweck, Carol S. (2016), *Mindset: la actitud del éxito*, Sirio, Málaga.

Dweck, Carol S. y Licht, Barbara G. (1980), "Learned Helplessness and Intellectual Achievement", en Garber, Judy y Seligman, Martin E.P. (eds.), *Human Helplessness: Theory and Applications*, Academic Press, Nueva York.

Eckstein, Yechiel (2000), "The Role of Faith in Shaping Optimism" en Gillham, Jane E. (ed.), *The Science of Optimism and Hope*, Templeton Foundation Press, Pennsylvania, pp. 341-348.

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Festinger, Leon (1957), *A Theory of Cognitive Dissonance*, Peterson, Evanston, Illinois.

Fincham, Frank D. (2000), "Optimism and the Family" en Gillham, Jane E. (ed.), *The Science of Optimism and Hope*, Templeton Foundation Press, Pennsylvania, pp. 271-298

Fincham, Frank D.; Harold, Gordon T. y Gano-Phillips, Susan (2000), "The Longitudinal Relation between Attributions and Marital Satisfaction: Direction of Effects and Role of Efficacy Expectations", *Journal of Family Psychology*, vol. 14, n^o 2, pp. 267-285.

Fowler, Raymond D.; Seligman, Martin y Koocher, Gerald (1999), "The APA 1998 Annual Report", *American Psychologist*, vol. 54, n^o 8, pp. 537-568.

Freud, Sigmund (1928), "The Future of an Illusion". Reeditado en 1953 por Stracey, James, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 21, Hogarth, Londres.

Gable, Shelly L. y Haidt, Jonathan (2005), "What (and Why) is Positive Psychology?", *Review of General Psychology*, vol. 9, n^o 2, pp. 103-110.

Galea, Sandro; Ahern, Jennifer; Resnick, Heidi; Kilpatrick, Dean G.; Bucuvalas, Michael J.; Gold, Joe y Vlahov, David (2001), "Psychological Sequelae of the Septiembre 11 Terrorista Attacks in New York City", *The New England Journal of Medicine*, vol. 346, n^o 13, pp. 982-987.

Gancedo, Mariana (2008), "Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones", en Casullo, María Martina (ed.), *Prácticas en psicología positiva*, Ed. Lugar, Buenos Aires, pp. 11-38.

Garber, Judy (2000), "Optimism: Definitions and Origins" en Gillham, Jane E. (ed.) (2000), *The Science of Optimism and Hope*, Templeton Foundation Press, Pennsylvania, pp. 299-314 .

Gardner, Howard (1983), *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic, Nueva York.

OPTIMISMO

Gillham, Jane E. (ed.) (2000), *The Science of Optimism and Hope*, Templeton Foundation Press, Pennsylvania.

Given, Charles W.; Stommel, Manfred; Given, Barbara; Osuch, Janet; Kurtz, Margot E. y Kurtz, J.C. (1993), "The Influence of Cancer Patients' Symptoms and Functional States on Patients' Depression and Family Caregivers' Reaction and Depression", *Health Psychology*, vol. 12, nº 4, pp. 277-285.

Glassman, Alexander H. y Shapiro, Peter A. (1998), "Depression and the Course of Coronary Artery Disease", *American Journal of Psychiatry*, vol. 155, nº 1, pp. 4-11.

Godoy, Juan F. (1999), "Psicología de la salud: delimitación conceptual", en Simon, Miguel Ángel (ed.), *Manual de psicología de la salud: Fundamentos, metodología y aplicaciones*, Biblioteca Nueva, Madrid, pp. 39-70.

Grenville-Cleave, Bridget (2012), *Introducing Positive Psychology: A Practical Guide*, Icon Books, Londres.

Guénard, Tim (2009), *Más fuerte que el odio*, Guedisa, Barcelona.

Heath, Clark Wright (1945), *What People are*, Harvard University Press, Cambridge.

Hiroto, Donald S. (1974), "Locus of Control and Learned Helplessness", *Journal of Experimental Psychology*, vol. 102, nº 2, pp. 187-193.

Hiroto, Donald S. y Seligman, Martin E.P. (1975), "Generality of Learned Helplessness", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 31, nº 2, pp. 311-327.

Hunter, James D. (2000), *The Death of Character: Moral Education in an Age Without Good or Evil*, Basic Books, Nueva York.

Isen, Alice M. (1999), "Positive Affect", *Handbook of Cognition and Emotion*, John Wiley, Nueva York, pp. 521-539.

Jong, Joop T.; Komproe, Ivan H.; van Ommeren, Mark; el Masri, Mustafá; Araya, Mesfin; Khaled, Nouredin; van de Put, Willelm y Somasundaram, Daya (2001), "Lifetime Events and Posttraumatic

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Stress Disorder in 4 Postconflict Settings”, *Journal of American Medical Association*, vol. 286, nº 5, pp. 555-562.

Kahneman, Daniel y Lovallo, Dan (1993), “Timid Choices and Bold Forecasts: A Cognitive Perspective on Risk Taking”, *Management Science*, vol. 39, nº 1, pp. 17-31.

Kahneman, Daniel; Krueger, Alan B.; Schkade, David A.; Schwarz, Norbert y Stone, Arthur A. (2004), “A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience”, *Science*, vol. 306, 1776-1780.

Kaptchuk, Ted J.; Friedlander, Elizabeth; Kelley, John M.; Sánchez, M. Norma; Kokkotou, Effi; Singer, Joyce P.; Kowalczykowski, Magda; Miller, Franklin G.; Kirsch, Irving y Lembo, Anthony J. (2010), “Placebos without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome”, *PLOS ONE*, plos.org. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0015591>

Klerman, G. L. y Weissman, Myrna M. (1989), “Increasing Rates of Depression”, *Journal of the American Medical Association*, vol. 261, nº 15, pp. 2229-2235.

Küppers, Victor (2006), *El efecto Actitud*, Viena, Barcelona.

Lanza, Frank; Goff, John; Scowcroft, Charles; Jennings, Dennis y Greski-Rose Pamela (1994), “Double-blind Comparison of Lansoprazole, Ranitidine and Placebo in the Treatment of Acute Duodenal Ulcer. Lansoprazole Study Group”, *American Journal of Gastroenterology*, vol. 89, nº 8, pp. 1191-1200.

Lappe, Frances M. y Dubois, Paul M. (1994), *The Quickening of America: Rebuilding Our Nation, Remaking Our Lives*, Jossey-Bass, San Francisco.

Lehman, Darrin R.; Wortman, Camille y Williams, Allan F. (1987), “Long-Term Effects of Losing a Spouse or Child in a Motor Vehicle Clash”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, nº 1, pp. 218-231.

Leibniz, Gottfried W. (1710), *Essais de Théodicée sur la bonté de Dieu, la liberté de l'homme et l'origine du mal*, Amsterdam. Edición en castellano (2013), *Ensayos de Teodicea*, Sígueme, Madrid.

OPTIMISMO

Levitt, Anthony J.; Hogan, T. P. y Bucosky, Catherine (1990), "Quality of Life in Chronically Mentally Ill Patients in Day Treatment", *Psychological Medicine*, vol. 20, n^o 3, pp. 703-710.

Levy, Becca R. y Myers, Lindsay M. (2004), "Preventive Health Behaviors Influenced by Self-Perceptions of Aging", *Preventive Medicine*, vol. 39, n^o 3, pp. 625-629.

Levy, Becca R.; Slade, Martin D.; Kunkel, Suzanne R. y Kasl, Stanislav V. (2002a), "Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, n^o 2, pp. 261-270.

Levy, Becca R.; Slade, Martin D.; Kunkel, Suzanne R. y Kasl, Stanislav V. (2002b), "Longitudinal Benefit of Positive Self-Perceptions of Aging on Functional Health", *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 57, n^o 5, pp. 409-417.

Linde, Cecilia; Gadler, Fredrik; Kappenberger, Lukas y Ryden, Lars (1999), "Placebo Effect of Pacemaker Implantation in Obstructive Hypertrophic Cardiomyopathy. PIC Study Group. Pacing In Cardiomyopathy", *American Journal of Cardiology*, vol. 83, n^o 6, pp. 903-907.

Linley, P. Alex y Joseph, Stephen (2004), "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review", *Journal of Traumatic Stress*, vol. 17, n^o 1, pp. 11-21.

Litt, Mark D.; Tennen, Howard; Affleck, Glenn y Klock, Susan (1992), "Coping and Cognitive Factors in Adaptation to in Vitro Fertilization Failure", *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 15, n^o 2, pp. 171-187.

Luskin, Frederic (2002), *Forgive for Good*, Harper, San Francisco.

Lykken, David (1999), *Happiness, What Studies of Twins Show us*, Golden Books, Nueva York.

Lykken, David (2000), *Happiness: The Nature and Nurture of Joy and Contentment*, St. Martin's Press, Nueva York.

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Lyubomirsky, Sonja (2008), *La ciencia de la felicidad*, Urano, Barcelona.

Maier, Steven F. y Seligman, Martin E. P. (1976), "Learned Helplessness: Theory and Evidence", *Journal of Experimental Psychology*, vol. 105, nº 1, pp. 3-46.

Marías, Julián (1987), *La felicidad humana*, Alianza, Madrid.

Marshall, Margareth A. y Brown, Jonathon D. (2004), "Expectations and Realizations: The Role of Expectancies in Achievement Settings", *Motivation and Emotion*, vol. 28, nº 4, pp. 347-361.

Maslow, Abraham H. (1954), *Motivation and Personality*, Harper, Nueva York.

Morris, Richard G. M. (1981): "Spatial Localization Does Not Require the Presence Of Local Cues", *Learning and Motivation*, vol. 12, nº 2, pp. 239-260.

Myers, David G. (1992), *The Pursuit of Happiness*, Avon, Nueva York.

Myers, David G. (2000), *The American Paradox*, Yale University Press, New Haven.

Neill, Alexander (1960), *Summerhill: A Radical Approach to Child Rearing*, Hart, Nueva York.

Norem, Julie K. y Chang, Edward C. (2001), "A Very Full Glass: Adding Complexity to Our Thinking about the Implications and Applications of Optimism and Pessimism Research" en Chang, Edward C. (ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*, American Psychological Association, Washington, pp. 347-367.

Oswald, Andrew J.; Proto, Eugenio y Sgroi, Daniel (2012), "Happiness and Productivity", Working Paper, www.sire.ac.uk/funded-events/relativity/invited/24MarchOsProSgroiPaper2009.pdf

Pavlov, Ivan P. (1955), *Selected Works*, Foreign Languages Publishing House, Moscú.

OPTIMISMO

Peterson, Christopher (1998), "Catastrophizing and Untimely Death", *Psychological Science*, vol. 9, n^o 2, pp. 127-130.

Peterson, Christopher (2000), "The Future of Optimism", *American Psychologist*, vol. 55, n^o 1, pp. 44-55.

Peterson, Christopher (2006), *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, Nueva York.

Peterson, Christopher y Barrett, L. (1987), "Explanatory Style and Academic Performance among University Freshmen", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 53, pp. 603-607.

Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P. y Vaillant, George E. (1988), "Pesimistic Explanatory Style is a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-Five-Year Longitudinal Study", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 55, pp. 23-27.

Peterson, Christopher; Maier, Steven F. y Seligman, Martin E. P. (1993), *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford University Press, Nueva York.

Peterson, Christopher y Lee, F. (2000): "Reading between the Lines: Speech Analysis", *Psychology Today*, vol. 33, n^o 5, pp. 50-51.

Peterson, Christopher y Seligman, Martin E. P. (2004), *Character, Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, Oxford University Press, Nueva York.

Petrovic, Predrag; Kalso, Eija; Petersson, Karl Magnus e Ingvar, Martin (2002a), "Placebo and Opioid Analgesia. Imaging a Shared Neuronal Network", *Science*, vol. 295, n^o 5560, pp. 1737-1740.

Pew Research Center (2015), *The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050*, <http://www.pewforum.org/2015/04/02/religious-projections-2010-2050/>

Piñuel, Iñaki (2001), *Mobbing: Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*, Sal Terrae, Bilbao.

Plomin, Robert; Scheier, Michael F.; Bergeman, C.S.; Pedersen, Nancy L.; Nesselroade, J.R. y McClearn, G.E. (1992), "Optimism, Pes-

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

simism and Mental Health, A Twin Adoption Analysis”, *Personality and Individual Differences*, vol. 13, nº 8, 921-930.

Porter, Eleanor H. (1913), *Pollyanna*, L. C. Page & Company, Boston; Edición en castellano (2014), *Pollyanna*, Toromítico, Córdoba.

Reis, Harry T. y Gable, Shelly L. (2003), “Toward A Positive Psychology of Relationships” en Keyes, Corey L. M. y Haidt, Jonathan (eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, American Psychological Association, Washington, pp. 129-159.

Rodríguez Carranza, Omar (2016), “Calling. El trabajo como vocación en la Psicología Positiva”, *Cuadernos Empresa y Humanismo*, nº 129, pp. 3-74.

Rogers, Carl Ransom (1951), *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*, Houghton Mifflin, Boston.

Rojas Marcos, Luis (2000), *Nuestra felicidad*, Espasa Calpe, Madrid.

Rojas Marcos, Luis (2003), *La pareja rota*, Espasa Calpe, Madrid.

Rojas Marcos, Luis (2005), *La fuerza del optimismo*, Aguilar, Madrid.

Ruan, Xiulu y Kaye, Alan D. (2016): “Nocebo Effect of Informed Consent in Interventional Procedures”, *Clinical Journal of Pain*, vol. 32, nº 5, pp. 460-462.

Rubin, David C. (1995), *Remembering Our Past: Studies in Autobiographical Memory*, Cambridge University Press, Nueva York.

Ruiz Caballero, José Antonio (1983), “Indefensión aprendida y juicios de contingencia”, *Revista de Psicología General y Aplicada*, vol. 38, nº 5, pp. 815-834.

Sanderson, William C.; Rapee, Ronald M. y Barlow, David H. (1989), “The Influence of an Illusion of Control on the Panic Attacks Induced Via Inhalation of 5.5% Carbon Dioxide-Enriched Air”, *Archives of General Psychiatry*, vol. 46, nº 2, pp. 157-162.

OPTIMISMO

Sanmartín, Olga R. (2014), “Los españoles tardan nueve años de media en acabar la universidad”, *El Mundo*, 10/09/2014.

Satterfield, Jason M.; Monahan, John y Seligman, Martin E.P. (1997), “Law School Performance Predicted by Explanatory Style”, *Behavioral Sciences and the Law*, vol. 15, nº 1, pp. 1-11.

Schachter, Stanley (1959), *The Psychology of Affiliation: Experimental Studies of the Sources of Gregariousness*, Stanford University Press, California.

Schneider, Lon S.; Nelson, J. Craig; Clary, Cathryn M.; Newhouse, Paul; Krishnan, K. Ranga Rama; Shiovitz, Thomas y Weihs, Karen (2003), “An 8-Week Multicenter, Parallel-Group, Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Sertraline in Elderly Outpatients with Major Depression”, *American Journal of Psychiatry*, vol. 160, nº 7, pp. 1277-1285.

Schulman, Peter; Keith, Donald; y Seligman, Martin E.P. (1993), “Is Optimism Heritable? A Study of Twins”, *Behavior Research and Therapy*, vol. 31, nº 6, pp. 569-574.

Seligman, Martin E.P. (1991), *Learned Optimism*, Knopf, Nueva York.

Seligman, Martin E.P. (1995), *The Optimistic Child*, Harper Perennial, Nueva York.

Seligman, Martin E.P. (2002), *Authentic Happiness*, Nicholas Brealey Publishing, Londres.

Seligman, Martin E. P.; Nolen-Hoeksema, Susan; Thornton, Nort y Thornton, Karen Moe (1990), “Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance”, *Psychological Science*, vol. 1, nº 2, pp. 143-146.

Seligman, Martin E.P. y Csikszentmihalyi, Mihaly (2000), “Positive Psychology. An introduction”, *American Psychologist*, vol. 55, nº 1, pp. 5-14.

IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Sheldon, Kennon M. y Lyubomirsky, Sonja (2006), "Achieving Sustainable Gains in Happiness: Change Your Actions, not Your Circumstances", *Journal of Happiness Studies*, vol. 7, n^o 1, pp. 55-86.

Sheldon, Kennon M.; Fredrickson, Barbara; Rathunde, Kevin; Csikszentmihalyi, Mike y Haidt, Jonathan (2000), *Positive Psychology Manifesto*. Manifiesto presentado en Akumal 1 Conference y revisado durante Akumal 2 Meeting.

Snyder, C. Richard (2000), *Handbook of Hope*, Academic Press, Nueva York.

Sperling, Michael B. y Berman, William H. (1994), *Attachment in Adults: Theory, Assessment and Treatment*, Guildford, Nueva York.

Sternberg, Robert J. (1985), *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*, Cambridge University Press, Cambridge.

Taylor, Shelley (1989), *Positive Illusions*, Basic, Nueva York.

Tennen, Howard; Affleck, Glenn y Zautra, Alex (2006), "Depression History and Coping with Chronic Pain: A Daily Process Analysis", *Health Psychology*, vol. 25, n^o 3, pp. 370-379.

The, Anne Mei; Hak, Tony; Koëter, Gerard y van der Wal, Gerrit (2000), "Collusion in Doctor-Patient Communication about Imminent Death: An Ethnographic Study", *British Medical Journal*, vol. 321, pp. 1376-1381.

Thompson, Charles P. (1998), "The Bounty of Everyday Memory", en Thompson, Charles P.; Herrmann, Douglas J.; Bruce, Darrill; Read, J. Don; Payne, David G. y Togliola, Michael P. (eds.) *Autobiographical Memory: Theoretical and Applied Perspectives*, Lawrence Erlbaum, Nueva Jersey, pp. 29-46.

Tiger, Lionel (1979), *Optimism, the Biology of Hope*, Simon & Schuster, Nueva York.

Vaillant, George E. (1990), "Natural History of Male Psychological Health, XIV: Relationship of Mood Disorder Vulnerability to Physical Health", *American Journal of Psychiatry*, vol. 155, n^o 2, pp. 184-191.

OPTIMISMO

Vase, Lene; Riley, Joseph L. y Price, Donald D. (2002), "A Comparison of Placebo Effects in Clinical Analgesic Trials versus Studies of Placebo Analgesia", *Journal of Pain*, vol. 99, n^o 3, pp. 443-452.

Vaughan, Susan C. (2000), *Half Empty Half Full*, Harcourt, Nueva York

Veenhoven, Ruut (1984), *Conditions of Happiness*, Dordrecht, Rotterdam.

Veenhoven, Ruut (1988), "The Utility of Happiness", *Social Indicators Research*, vol. 22, pp. 333-354.

Vélaz, José Ignacio (1996), *Motivos y motivación en la empresa*, Díaz de Santos, Madrid.

Voltaire, François (1759), *Candide, ou l'optimisme*, Cramer, Geneve. Publicado bajo el pseudónimo de Monsieur le docteur Ralph. Edición en castellano (2004), *Cándido o el optimismo*, Edhasa, Barcelona.

Watson, John B. (1920), "The Little Albert Study", *Journal of Experimental Psychology*, vol. 3, n^o 1, pp. 1-14.

Watzlawick, Paul (1978), *The Language of Change*, W.W. Norton, Nueva York.

Weiner, Bernard (1986), *An Attributional Theory of Motivation and Emotion*, Springer-Verlag, Nueva York.

Weiner, Bernard; Frieze, Irene H.; Kukla, Andy; Reed, Linda; Rest, Stanley y Rosenbaum, Robert M. (1971), *Perceiving the Causes of Success and Failure*, General Learning Press, Nueva Jersey.

Williams, Redford B.; Barefoot, John C. y Schneiderman, Neil (2003), "Psychosocial Risk Factors for Cardiovascular Disease: More Than One Culprit at Work", *Journal of American Medical Association*, vol. 290, n^o 16, pp. 2190-2192.

Wrzesniewski, Amy; McCauley, Clark R.; Rozin, Paul y Schwartz, Barry (1997), "Jobs, Careers and Callings: People's Relations to Their Work", *Journal of Research in Personality*, vol. 31, n^o 1, pp. 21-33.



IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Zullo, Harold M.; Oettingen, Gabrielle; Peterson, Christopher y Seligman, Martin E. P. (1988), “Explanatory Style and Pessimism in the Historical Record”, *American Psychologist*, vol. 43, nº 9, pp. 673-682.

Zullo, Harold M. y Seligman, Martin E. P. (1990), “Pessimistic Rumination Predicts Defeat of Presidential Candidates”, *Psychological Inquiry*, vol. 1, pp. 5-9.





Apéndice A: Decálogo para fomentar el optimismo en la propia vida

Cuida las **relaciones personales**: dedica más tiempo a la familia y a los amigos, mantén una vida social activa. Acepta incondicionalmente a los demás –con sus defectos– y acéptate a ti mismo. Actúa con mentalidad de servicio y procura realizar voluntariado semanalmente.

Fomenta el **pensamiento positivo**: utiliza expresiones optimistas (el lenguaje influye en las emociones), revisa tu forma de juzgar y juzgarte, da un tono positivo a tu diálogo interno, combate las creencias irracionales limitantes, recuerda que el pasado influye en el futuro, pero no lo determina, rememora los recuerdos agradables y evita los desagradables.

Muestra tu **agradecimiento** ante el mínimo favor recibido y da gracias por todo lo que te rodea, incluso por lo que te incomoda.

Disfruta con los **pequeños placeres cotidianos**, opta por el buen humor, sonríe cuanto puedas, identifica las situaciones que te producen alegría y búscalas.

Plantéate **retos atractivos y estimulantes**, con una actitud activa y esperanzada.

Cultiva tu **dimensión espiritual**, acrecienta tu riqueza interior, busca dar sentido a tu vida. Medita con frecuencia para clarificar tu mente.

Relativiza las malas noticias: ubícalas en un contexto más amplio, enfatiza las consecuencias positivas que pudieran tener, limita su alcance. Transforma las preocupaciones en ocupaciones y desarrolla tolerancia a la frustración.

Perdona y olvida posibles agravios. Reconoce tus errores, rectifica y asúmelo como parte del proceso de aprendizaje.





IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Edifica tu carácter a través de las virtudes y la fortaleza emocional: procura conocerte bien y gestionarte a ti mismo.

Apuesta por un estilo de vida saludable: aliméntate de manera equilibrada, realiza ejercicio físico y mental con frecuencia, mira en tu interior, cuida tu salud, duerme más, actúa con calma, fortalece los lazos sociales, dedica tiempo a descansar, sal al aire libre, etc.





Apéndice B: Decálogo para fomentar el optimismo en el trabajo

Alimenta los **pensamientos positivos** y que te ponen de buen humor. Especialmente al comenzar la jornada laboral. Saluda, sonríe, agradece, aporta calma y sentido del humor.

Busca espacio para **soñar** y atrévete a tomar más la iniciativa.

Esfuézate por descubrir tu **vocación profesional** y sigue su llamada. Con frecuencia tendrá un fuerte componente social. Investiga cómo darle cauce en tu actual puesto de trabajo. Sé audaz.

Dedica tiempo a reflexionar sobre **lo que más te gusta** de tu trabajo y por qué. Cómo puedes sacarle mayor partido. Valora lo que aprendes cada día, en cada proyecto, en cada interacción. Trata de utilizarlo cuanto antes.

Plantéate **metas ilusionantes**, que proporcionen sentido a lo que haces y te hagan crecer personal y profesionalmente. Luego aterrizalas en objetivos concretos que puedas perseguir a diario y examina al final del día cuánto has avanzado.

Descubre **lo que tu trabajo aporta** a otras personas (a compañeros, a clientes, o a la sociedad en general) y tráelo a la mente cuando enfrentas obstáculos o cansancio. Acepta las dificultades con sentido deportivo, como un reto, y persevera en el empeño hasta alcanzar los objetivos propuestos.

Alimenta la **mentalidad del aprendiz**: siempre con ganas de crecer y mejorar, curioso, atento a lo que pasa a su alrededor, con un ojo puesto en lo que puede aprender de los demás, con apertura mental.

Rodéate de optimistas porque el optimismo se contagia y lleva a mejores resultados.





IÑAKI VÉLAZ RIVAS

Procura **vivir cerca del lugar de trabajo** y utiliza rutas (y si es posible, horas) diferentes para desplazarte.

Aprovecha las tareas ordinarias para fortalecer tu carácter a través de competencias, fortalezas y virtudes. Especialmente la creatividad, la disposición a aprender, la perseverancia, la integridad, la generosidad, la lealtad, el trabajo en equipo y la prudencia.



Cuadernos Empresa y Humanismo

En español

- | | | | |
|------|---|------|--|
| Nº1 | <i>Aspecto financiero y aspecto humano de la Empresa</i>
Vittorio Mathieu | Nº12 | Leonardo Polo
<i>El utilitarismo en la ética empresarial</i>
Joan Fontrodona |
| Nº2 | <i>La interpretación socialista del trabajo y el futuro de la Empresa</i>
Leonardo Polo | Nº13 | <i>La empresa en la historia</i>
Agustín González Enciso |
| Nº3 | <i>La responsabilidad social del empresario</i>
Enrique de Sendagorta | Nº14 | <i>La empresa entre la Economía y el Derecho</i>
José Antonio Doral |
| Nº4 | <i>El sentido de los conflictos éticos originados por el entorno en el que opera la Empresa</i>
Juan Antonio Pérez López | Nº15 | <i>La empresa ante la nueva complejidad</i>
Alejandro Llano |
| Nº5 | <i>Empresa y Cultura</i>
Fernando Fernández | Nº16 | <i>Empresa y libertad</i>
Jesús Arellano |
| Nº6 | <i>Humanismo y Empresa</i>
Cruz Martínez Esteruelas | Nº17 | <i>¿Qué es el humanismo empresarial?</i>
Rafael Alvira |
| Nº7 | <i>Moralidad y eficiencia: líneas fundamentales de la ética económica</i>
Peter Koslowski | Nº18 | <i>El rendimiento social de la Empresa</i>
Jose M. Basagoiti |
| Nº8 | <i>La estrategia social de la empresa</i>
Manuel Herrán Romero-Girón | Nº19 | <i>Elementos configuradores de la actual valoración del trabajo</i>
Tomás Melendo |
| Nº9 | <i>El trabajo directivo y el trabajo operativo en la empresa</i>
Carlos Llano | Nº20 | <i>Dirección y sistemas de mando</i>
Manuel López Merino |
| Nº10 | <i>El altruísmo en la empresa</i>
George Gilder | Nº21 | <i>La índole personal del trabajo humano</i>
Tomás Melendo |
| Nº11 | <i>Ricos y pobres. Igualdad y desigualdad</i> | Nº22 | <i>La revolución social del management</i>
Tomás Calleja |

- Nº23 *Indicadores de la madurez de la personalidad*
Enrique Rojas
- Nº24 *Empresa y sistemas de cooperación social*
Ignacio Miralbell
- Nº25 *Humanismo para la dirección*
Miguel Bastons
- Nº26 *Actualidad del humanismo empresarial*
Alejandro Llano
- Nº27 *Notas sobre la cultura empresarial*
Rafael Gómez Pérez
- Nº28 *La importancia de la dinámica política para el directivo*
Manuel Alcaide Castro
- Nº29 *El poder...¿Para qué?*
Juan Antonio Pérez López
- Nº30 *La empresa y el ambiente socio-político en el umbral del nuevo siglo*
Daniel Bell
- Nº31 *La gestión del cambio en la empresa*
Juan A. Díaz Alvarez
- Nº32 *Hacia un mundo más humano*
Leonardo Polo
- Nº33 *Estudio histórico sistemático del humanismo*
Higinio Marín
- Nº34 *Humanismo estamental*
Higinio Marín
- Nº35 *Consideraciones sobre el activo humano de la empresa*
Tomás Calleja
- Nº36 *Ser el mejor. Hacer que otros también lo sean*
- (Sólo para empresarios)
José María Ortiz
- Nº 37 *La Etica de la Sociedad de Consumo*
Antonio Argandoña
- Nº 38 *Hacia una Economía Política Humanista*
Ludwig Erhard
- Nº 39 *Las referencias sociales de la empresa*
Tomás Calleja
- Nº 40 *Máximo Beneficio y Máxima Racionalidad*
José María Ortiz
- Nº 41 *La inserción de la Persona en la Empresa*
Armando Segura
- Nº 42 *Humanismo pericial*
Higinio Marín
- Nº 43 *Dimensión humanista de la energía*
Tomás Calleja
- Nº 44 *La empresa entre lo privado y lo público*
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría
- Nº 45 *Competitividad y cooperación como valores institucionales de la empresa*
Santiago García Echevarría
- Nº 46 *Filosofía de la economía I - Metodología de la ciencia económica*
Alejo J. Sison
- Nº 47 *La lógica del directivo: el control necesario y la confianza imposible*
Pablo García Ruiz

- Nº 48 *La 'revolución' institucional de la empresa. El reto al directivo y a los recursos humanos*
Santiago García Echevarría
- Nº 49 *Filosofía de la economía II- El ámbito austrogermánico*
Alejo J. Sison
- Nº 50 *Valores éticos de la empresa*
Juan Cruz
- Nº 51 *La empresa virtuosa*
José María Ortiz
- Nº 52 *Las decisiones en la empresa: cálculo y creatividad*
Miguel Bastons
- Nº 53 *Filosofía de la Economía III. Los fundamentos antropológicos de la actividad económica*
Alejo J. Sison
- Nº 54 *La familia: un imperativo para la empresa*
Ramón Ibarra
- Nº 55 *Variaciones sobre una crisis*
Tomás Calleja
- Nº 56 *Pobreza, productividad y precios*
Paolo Savona
- Nº 57 *Lo común y lo específico de la crisis moral actual*
Rafael Alvira
- Nº 58 *La ética empresarial: una aproximación al fenómeno*
Manuel Guillén
- Nº 59 *La dimensión política de la economía*
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría
- Nº 60 *Sobre la cooperación competitiva*
Ana Fernández y Carmelo Lacaci
- Nº 61 *Organizaciones inteligentes en la sociedad del conocimiento*
Alejandro Llano
- Nº 62 *La economía social de mercado de Ludwig Edhard y el futuro del estado de bienestar*
Ana Fernández y Carmelo Lacaci
- Nº 63 *La persona humana en la empresa de fin de siglo*
Carlos Llano
- Nº 64 *Estado, sociedad civil y empresa*
Tomás Calleja
- Nº 65 *Sobre la confianza*
Richard Brisebois
- Nº 66 *El protagonismo social de la empresa*
Tomás Calleja
- Nº 67 *Dimensiones estéticas de la empresa*
Rafael Alvira
- Nº 68 *La empresa como realidad estética*
Ana Fernández
- Nº 69 *De la estética a la ética de la comunicación interna*
Iñaki Vélaz
- Nº 70 *La respuesta empresarial a una nueva dinámica del empleo: ¿Eficiencia económica versus eficiencia social en clave ética?*
Santiago García Echevarría
- Nº 71 *La Profesión: Enclave ético de la moderna sociedad diferenciada*
Fernando Múgica
- Nº 72 *El Empresario servidor - líder*
Enrique de Sendagorta
- Nº 73 *Peter Drucker (I): Hacia una biografía intelectual*
Guido Stein

- Nº 74 *Peter Drucker (II): Sobre Empresa y Sociedad*
Guido Stein
- Nº 75 *La literatura anglo-americana de la propiedad*
Alejo José Sison
- Nº 76 *La empresa como sujeto de las relaciones internacionales*
Javier Herrero
- Nº 77 *Clima y cultura empresarial*
Iñaki Vélaz
- Nº 78 *Valores burgueses y valores aristocráticos en el capitalismo moderno: una reflexión histórica*
Agustín González Enciso
- Nº 79 *Hacia una nueva teoría de la empresa*
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría
- Nº 80 *Los pliegues ocultos de las relaciones en la empresa*
Tomás Calleja
- Nº 81 *La empresa entre el psicologismo y el conductismo*
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría
- Nº 82 *La tercera vía en Wilhelm Röpke*
Jerónimo Molina Castro
- Nº 83 *Teorías de la empresa y crisis de la modernidad*
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría
- Nº 84 *Adam Smith: Interés particular y bien común*
Raquel Lázaro Cantero
- Nº 85 *Violencia y modelos sociales. Una visión humanista*
Tomás Calleja Canelas
- Nº 86 *El estado y la teoría económica. Ideas prospectivas del papel del estado en la economía*
Ángel Rodríguez García-Brazales y Óscar Vara Crespo
- Nº 87 *Visiones racionalistas y románticas de la empresa*
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría
- Nº 88 *Los orígenes de la Teoría de la Empresa*
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría
- Nº 89 *Un modelo para comprender la empresarialidad*
Eduardo García Erquiaga
- Nº 90 *Dirección de empresas en la economía del conocimiento*
Marta Mas, Alfonso Corrales e Iñaki Vélaz
- Nº 91 *El autocontrol de la gestión en organizaciones públicas*
Omar Urrea Romero
- Nº 92 *Los contratos son lo que son*
José Antonio Doral
- Nº 93 *Introducción al octógono*
Manuel Alcázar García
- Nº 94 *Consensualismo y gobierno político*
María Alejandra Vanney
- Nº 95 *La relación entre Política y Ética en Charles Péguy*
Antoinette Kankindi
- Nº 96 *Las Racionalidades de la Economía*
Ricardo F. Crespo
- Nº 97 *Una biografía intelectual de Alasdair Macintyre*
Juan González Pérez

- Nº 98 *La China Sung. Un ensayo de modernidad en el año mil*
Alberto Serna
- Nº 99 *Las Organizaciones Primarias y las Empresas. Primera Sección*
Leonardo Polo
- Nº 100 *Las Organizaciones Primarias y las Empresas. Segunda Sección*
Leonardo Polo
- Nº 101 *Políticas de Humanismo ausente*
Tomás Calleja
- Nº 102 *Modelos de Familia*
José Javier Castiella
- Nº 103 *Imaginación y Economía*
Gonzalo Carrión
- Nº 104 *Max Weber y la Unión Europea*
Pablo Otegui
- Nº 105 *Beijing 2008: Luces y sombras en la China emergente*
Alberto Serna
- Nº 106 *Arquetipos para el desarrollo personal*
Sol Quesada
- Nº 107 *Las bases del Sistema Económico.*
El giro social del acceso al crédito.
José Antonio Doral
- Nº 108 *Génesis del concepto de interés propio.*
Germán Roberto Scalzo
- Nº 109 *Potestas, Auctoritas y Estado Moderno.*
María Alejandra Vanney
- Nº 110 *El bien común como finalidad de la empresa.*
José Carlos Fernández Duarte
- Nº 111 *Sen y Aristóteles: Razón práctica y economía.*
Ricardo F. Crespo
- Nº 112 *Competitividad y modelo de sociedad. Una referencia humanista de progreso.*
Tomás Calleja
- Nº 113 *El sentido de la actividad económica en Aristóteles.*
Germán R. Scalzo
- Nº 114 *La orientación al servicio, los roles y la formación de los mandos intermedios en las organizaciones de servicio.*
Lucio Lescano Duncan
- Nº 115 *La confianza como base de la relación empresa-Estado: una perspectiva a la luz del bicentenario de las emancipaciones hispanoamericanas.*
Luis María Caballero
- Nº 116 *Empresa y Humanismo, 25 años de un imposible hecho realidad.*
- Nº 117 *Estados e Instituciones Financieras Internacionales.*
Rosana Garcíandía Garmendia
- Nº 118 *La Racionalidad en Max Weber*
Germán Roberto Scalzo Molina
- Nº 119 *Somalia: fragilidad y perspectivas de futuro*
Rosana Garcíandía (ed.)
- Nº 120 *Modelos de empresa y ética*
Gastón Escudero Poblete
- Nº 121 *La formación retórica del gobernante.*
Un imprescindible olvidado

- | | |
|---|--|
| <p>Nº 122 <i>Praxis. Fundamentos de ética empresarial</i>
Javier Pinto</p> <p>Nº 123 <i>Humanizar emprendiendo. Homenaje a Rafael Alvira.</i></p> <p>Nº 124 <i>Perspectivas clásicas y modernas de las virtudes en la empresa (I)</i></p> <p>Nº 125 <i>Cuando las matemáticas suplantaron a la economía</i>
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría y Ortega</p> <p>Nº 126 <i>Perspectivas Clásicas y Modernas de las virtudes en la empresa (II)</i></p> <p>Nº 127 <i>La Evolución de la asignatura de Business Policy en la Harvard Business School</i>
Jorge Iván Gómez Osorio</p> <p>Nº 128 <i>¿Tiene sentido una teoría de la empresa?</i>
Miguel Alfonso Martínez-Echevarría</p> <p>Nº 129 <i>Calling: El trabajo como vocación en la Psicología Positiva</i>
Omar Rodríguez Bagnato</p> <p>Nº 130 <i>Empresa y bienes públicos</i></p> <p>Nº 131 <i>Tratado sobre el origen y la naturaleza, el derecho y los cambios de las monedas</i>
Nicolás de Oresme</p> <p>Nº 132 <i>Claves antropológicas del cambio en las organizaciones</i>
Antonio Sastre</p> | <p>En inglés</p> <p>Nº9 <i>Managerial work and operative work within enterprise</i>
Carlos Llano</p> <p>Nº10 <i>The altruism of enterprise</i>
George Gilder</p> <p>Nº15 <i>Business and the new complexity</i>
Alejandro Llano</p> <p>Nº17 <i>Enterprise and Humanism</i>
Rafael Alvira</p> <p>Nº22 <i>The social revolution of management</i>
Tomás Calleja</p> <p>Nº30 <i>The socio-political environment that enterprise may face</i>
Daniel Bell</p> |
|---|--|







