

Dra. Sue Varma



Optimismo práctico

La mentalidad basada en la ciencia que impulsará
tu salud, felicidad, resiliencia y longevidad

zenith

DRA. SUE VARMA

OPTIMISMO PRÁCTICO

La mentalidad basada en la ciencia que impulsará
tu salud, felicidad, resiliencia y longevidad

zenith

Título original: *Practical Optimism. The Art, Science, and Practice of Exceptional Well-Being*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

© Sue Varma, 2024

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 12.544-2024

ISBN: 978-84-08-29104-6

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Nota de la autora.....	9
Introducción. <i>Kintsugi</i> : belleza a partir de lo que está roto.....	13
1. ¿Por qué optimismo práctico?	31
2. Propósito: conectar con lo que te da energía y te inspira	55
3. Procesamiento de emociones: nómbralas, hazlas tuyas, domínalas (y reformúlalas).....	83
4. Resolución de problemas: hacia la acción	115
5. Orgullo: un profundo conocimiento de tu autoestima ..	145
6. Competencia: creer que puedes conseguirlo.....	185
7. Presente: estar aquí y ahora.....	219
8. Personas: establecer relaciones enriquecedoras.....	253
9. Hábitos saludables: automatizar las buenas decisiones diarias.....	295
Epílogo.....	341
Agradecimientos	349
Notas.....	353

¿POR QUÉ OPTIMISMO PRÁCTICO?

El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista [optimista práctico] ajusta las velas.

William Arthur Ward (adaptada por la autora)

Cuando los pacientes entran en mi consulta por primera vez, vienen con un problema que quieren resolver. Algunos están pasando por uno de los momentos más oscuros de su vida, otros simplemente necesitan tomarse un respiro entre las oleadas de dificultades y traumas que conlleva el hecho de ser humano. En cualquier caso, decirles que vean el lado bueno de las cosas no sería un tratamiento eficaz. Probablemente, asentirían con educación (¡o no tan educadamente!) y no volverían nunca más porque yo no habría tenido en cuenta la gravedad de su situación. Eso no es optimismo, es negación.

Ahí es justo donde entra en juego el optimismo práctico. Incorpora la positividad resiliente que se les da tan bien a los optimistas sin la negación que, a veces, mete en problemas a los optimistas que se pasan de la raya, además de los pasos proactivos que conducen al

crecimiento. Los optimistas prácticos afrontan lo que está roto y lo arreglan, pero no se detienen ahí: lo mejoran.

El optimismo práctico combina una mentalidad de afirmación, acción y convicción de que podemos marcar una diferencia positiva en nuestra vida y en la de los demás, con una clara aceptación (apreciación incluso) de la incertidumbre fundamental y lo misterioso de la existencia. Tanto si lo utilizas para enfrentarte a las realidades más duras como para gestionar mejor los retos de tu vida diaria o para impulsar tus sueños y metas, el optimismo práctico aprovecha tu resistencia natural y la potencia al máximo.

LOS OPTIMISTAS PRÁCTICOS SE HACEN, NO NACEN

No tengo claro si me considero una optimista nata, pero intento pensar y actuar como tal. El término *optimista* hace referencia a la persona que tiende a ver una situación determinada de forma positiva y anticipa un resultado favorable. Incluso podríamos considerar que los optimistas están predispuestos a ser alegres por naturaleza, dada su visión positiva de las cosas. Y, aunque pueden nacer con una tendencia más acusada a experimentar efectos positivos debido a sus interpretaciones más favorables de las situaciones, no son más felices porque sí o alegres pase lo que pase. Los optimistas tienen altibajos en su estado de ánimo en respuesta a lo que ocurre en su vida y en el mundo que los rodea, como cualquier persona. Lo que les permite experimentar un mayor bienestar y felicidad, así como un buen estado de ánimo general, es su actitud; en concreto, en qué aspectos de una situación se centran y sus interpretaciones de lo que ocurre a su alrededor. Los optimistas tienden a enfocarse en los aspectos positivos de una situación determinada y en las áreas que están bajo su control, lo que les permite tener más confianza en sí mismos a la hora de afrontar los retos de la vida. También tienden a responsabilizarse de su papel en una situación y a prescindir del resto. Además, su capacidad proactiva para emplear estrategias de afrontamiento claves cuando perciben que los están atacando (en

lugar de recurrir a la vergüenza o la culpa) no solo hace que soporten el estrés mejor que los pesimistas, sino también que recuperen este estado de ánimo más elevado tras una adversidad o un contratiempo. Tienen acceso natural a esos valiosos recursos psicológicos. Los optimistas persisten ante los fracasos e intentan ver las cosas desde un punto de vista más abierto, flexible y esperanzador, gracias a lo que continúan siendo persistentes y proactivos ante los obstáculos.

Es posible que te preguntes: ¿cómo es que son capaces de hacerlo de forma natural? Gracias a mi trabajo, he aprendido que el optimismo no es solo un término positivo, sino que tiene una base neuronal en el cerebro. El aumento de la actividad en el hemisferio izquierdo se relaciona con el fomento del optimismo, la sensación de calma y agencia y un pensamiento y conducta proactivos. Y, aunque ambos hemisferios del cerebro, derecho e izquierdo, trabajan juntos para crear una experiencia fluida de nosotros mismos y del mundo, saber que cada uno de ellos desempeña un papel específico puede ayudarnos a conseguir mejores perspectivas y resultados en la vida. Por ejemplo, una mayor actividad en el hemisferio derecho (la parte del cerebro que escanea el entorno en busca de amenazas y peligros) se asocia con el pesimismo, la depresión, la pasividad y la evitación. Se ha demostrado que cada uno de los ocho pilares del optimismo práctico y los ejercicios tangibles asociados potencian el optimismo en el plano neurofisiológico, lo que conduce a la postura positiva, esperanzada y proactiva que los optimistas tienden a adoptar, la cual todos podemos aprender a practicar, independientemente de nuestra inclinación o predisposición natural. Es posible que los optimistas nazcan, pero los optimistas prácticos se hacen.

Los optimistas también viven más, están más sanos, se recuperan más rápido del estrés, las lesiones y las enfermedades y duermen más y mejor. En el número de septiembre de 2019 de *JAMA Network Open*, una de las publicaciones revisadas por pares más respetadas

del mundo, los investigadores informaron de que el optimismo no solo se asocia con un menor riesgo de problemas cardiovasculares, sino que también puede disminuir la muerte por todas las causas. Combinando los resultados de más de quince estudios, los autores pudieron analizar datos de más de doscientos mil individuos y llegaron a esta conclusión. Un metanálisis de ochenta y tres estudios sobre el optimismo demostró que este se relaciona con resultados beneficiosos en el funcionamiento inmunitario, la salud cardiovascular, el cáncer, el embarazo, los síntomas físicos y el dolor.

Además, los optimistas son más exitosos y afirman tener unos ingresos más elevados y estar más satisfechos con su trabajo, cuentan con mejores hábitos de salud (mejor alimentación, actividad física más constante y menos probabilidades de ser fumadores), relaciones más sólidas y una mayor satisfacción vital y, lo que es más importante, son más felices.

Sin embargo, he aquí un dato sorprendente: las investigaciones demuestran que, aunque el optimismo es hasta cierto punto genético, solo el 25 % de la propensión a este se hereda. Cuando se trata de la salud psicológica, los genes predicen nuestro destino, pero no lo determinan por sí solos.

Por tanto, el hecho de nacer con optimismo resulta más bien irrelevante.

Cada vez existen más estudios que analizan cómo utilizar el optimismo como método en lugar de considerarlo un rasgo innato. Algunos de esos métodos nos piden que imaginemos resultados futuros positivos; por ejemplo, cómo sería la vida si lográsemos todo aquello por lo que trabajamos.

Aunque estoy totalmente a favor de esos ejercicios que mejoran el estado de ánimo y la esperanza, los resultados pueden ser pasajeros. Para que sean duraderos, tenemos que cambiar no solo cómo vemos el mundo, sino también cómo interactuamos con él. De hecho, a los optimistas les beneficiaría seguir las pautas del optimismo práctico, pues, como ya he mencionado, los optimistas poco realistas pueden meterse en problemas. Quizá dominen el arte de esconder la cabeza como un avestruz: ignorar la información incó-

moda o contraria a sus creencias y fingir que todo está (o estará) bien, o bien utilicen esa actitud para eludir su responsabilidad; por ejemplo, adoptando conductas de riesgo, no solicitando atención médica preventiva o subestimando el peligro y sobrestimando su capacidad para afrontarlo.

El optimismo práctico hace algo más que animarnos a visualizar unos resultados positivos. Nos dota de una mentalidad, un conjunto de habilidades y de acciones para lograrlos, además de la capacidad de aplicar esas competencias aunque no nos resulten naturales, sobre todo ante los retos y la adversidad.

¿PUEDE EL OPTIMISMO PRÁCTICO REDUCIR EL PESIMISMO?

El doctor Martin Seligman, pionero en el campo de la psicología positiva y el estudio del optimismo, descubrió que, aunque los optimistas y los pesimistas experimentan más o menos el mismo número de sucesos vitales adversos, los pesimistas tienen las tres P del pensamiento negativo: personalización, propagación (omnipresencia) y permanencia. Cuando les ocurre algo malo, se culpan sobre todo a sí mismos (se lo toman como algo personal), creen que todos los aspectos de su vida están en peligro (propagación) y lo consideran una pérdida permanente. Podría añadir una cuarta P: pasividad ante los obstáculos.

También en este caso, la genética forma parte de la historia. En 2011, investigadores de la Universidad de California (UCLA) descubrieron que el optimismo se asocia con el gen receptor de la oxitocina (gen *OXTR*) y que este también está relacionado con el hecho de tener buenos recursos psicológicos. ¿Y cuáles son esos recursos? Los investigadores de la UCLA los definieron como optimismo, dominio, autoestima y sensación de control y agencia.

La oxitocina se conoce popularmente como la hormona del abrazo y el vínculo afectivo. Es la que segrega una madre cuando establece un vínculo con su bebé, durante el parto y la lactancia, así

como en la actividad sexual. Además, la oxitocina funciona como un neurotransmisor cerebral que aumenta en respuesta al estrés y se asocia con habilidades prosociales como la empatía, la confianza, el desarrollo de relaciones y el disfrute de estar en compañía. Y ahora se cree que también está relacionada con la existencia de recursos psicológicos clave que marcan la diferencia entre experimentar decepción y tristeza pasajeras o caer en una depresión prolongada.

Resulta que existen variantes de este gen *OXTR*. Un individuo con la variante A (adenina), con una copia o dos, tiene más probabilidades de ser sensible al estrés, tener menos habilidades sociales y peores resultados en salud mental.

No te voy a engañar. Las trampas del pesimismo no son buenas para la salud. Los pesimistas tienden a rumiar sobre el pasado y, por tanto, están más predispuestos a la depresión. También se preocupan por el futuro, lo que los hace más propensos a la ansiedad. En cualquier caso, rara vez viven en el presente, y eso les impide relajarse plenamente y disfrutar de los momentos felices. Se hallan sujetos a guiones antiguos, obsoletos o improductivos en su vida diaria, en la que les puede resultar difícil ser asertivos y resolver problemas.

Las personas con características propias del pesimismo tienen algunas cosas en común. En ocasiones, las creencias negativas obstaculizan el desarrollo de relaciones estrechas y de confianza, pues las relaciones íntimas les pueden resultar agotadoras por diversos motivos (por ejemplo, por sentirse heridas o rechazadas). Es posible que se impongan unos niveles de exigencia muy elevados (a veces, arbitrarios o poco realistas) a sí mismas y a los demás, lo que les dificulta reconocer el mérito de los resultados positivos propios y ajenos. Su cerebro y cuerpo están expuestos a altos niveles de hormonas del estrés, como el cortisol, la norepinefrina y la epinefrina. La exposición crónica a niveles elevados de estas hormonas conduce a una mayor inflamación y daños en los vasos sanguíneos, aterosclerosis y aumento del riesgo de todo tipo de trastornos, desde depresión hasta derrames cerebrales, cardiopatías o demencia vascular, entre otros.

La buena noticia es que el gen *OXTR* no es el único determinante de la capacidad de resiliencia emocional. La mayoría de nosotros, con un poco de concienciación y entrenamiento, podemos reforzar nuestros recursos psicológicos protectores para mitigar el estrés y florecer. Los investigadores de la UCLA sugieren que, a través de la terapia cognitivo-conductual (TCC), los participantes en el estudio podrían emplear esos recursos psicológicos para protegerse frente al estrés, la depresión y la ansiedad.

¿Qué es la terapia cognitivo-conductual (TCC)?

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una forma de tratamiento psicológico muy estudiada y respaldada que ha demostrado ser eficaz para una amplia gama de problemas, como la depresión, los trastornos de ansiedad, el abuso de sustancias, los problemas conyugales, los trastornos alimentarios y las enfermedades mentales graves.³ Aunque se basa en el pasado del paciente, la TCC se centra en el funcionamiento y la calidad de vida en el presente, que ha demostrado mejorar.

La TCC se sustenta en la premisa de que nuestras interpretaciones sobre las personas, los acontecimientos, el futuro, el mundo e incluso nosotros mismos son importantes y que los problemas psicológicos suelen ser el resultado de pensamientos erróneos, patrones de conducta inadaptados o de escasa utilidad (basados en maneras de pensar anticuadas, desfasadas o distorsionadas, en ocasiones denominadas «guiones») y emociones negativas persistentes. Cuando estas no se ajustan a la realidad, conducen a un pensamiento distorsionado, a la rumiación, a una preocupación excesiva y, en última instancia, incluso a un deterioro del funcionamiento (ansiedad y depresión).

Aprender a identificar estos patrones de pensamiento inútiles y a cuestionarlos con un pensamiento más preciso,

realista y lógico nos ayuda a sentir que llevamos las riendas. Las personas que trabajan con técnicas de TCC en colaboración con su terapeuta se basarán en ellas y pondrán a prueba en casa lo que se trabaja en las sesiones. Poco a poco, amplían sus habilidades de afrontamiento e incorporan una amplia variedad de técnicas positivas y proactivas; entre otras, la relajación, la asertividad y la recuperación de la relación con personas y actividades en lugar de la evitación. Es posible que utilicen registros, ejercicios que nos incitan a descubrirnos y a afrontar el pensamiento distorsionado, las emociones angustiosas, los patrones de conducta inadecuados y los hechos que los desencadenan. Los diarios de preocupaciones en la TCC nos ayudan a tomar conciencia de la naturaleza cíclica de lo que nos inquieta. Lo cierto es que muchas de las situaciones que nos preocupan no son tan malas como tememos que acabarán siendo y casi siempre somos mucho más capaces de gestionarlas de lo que creemos.

La ciencia del optimismo ha captado la atención de investigadores de casi todos los campos de la medicina, desde la psiquiatría hasta la inmunología, la cardiología y la cirugía. Los ocho pilares del optimismo práctico se fundamentan en enfoques basados en la evidencia y en las mejores prácticas en múltiples áreas, incluyendo medicina interna, psiquiatría, neurociencia, psicología conductual y positiva, ciencias sociales, psiquiatría positiva, neurobiología, yoga y *mindfulness*, e incluso filosofía. Están formulados para ayudarte a aumentar tus reservas psicológicas y servirte como habilidades en las que confiar en momentos de necesidad. Piensa que son como amortiguadores emocionales que te protegen de los inevitables badenes y baches (en ocasiones enormes) de la vida.

¿OPTIMISTA O PESIMISTA? NORMALMENTE, ES UNA MEZCLA, Y TÚ PUEDES INFLUIR EN ELLA

La mayoría de las personas muestran cualidades optimistas y pesimistas. Se sentirán optimistas en algunos aspectos de su vida, más pesimistas en otros y, a veces, ambas cosas a la vez. Por ejemplo, si en el trabajo solo tú te esfuerzas en tu equipo y tu bonificación depende del rendimiento del grupo, es posible que te sientas pesimista acerca de las relaciones con tus compañeros y sobre tu futuro laboral, pero que confíes plenamente en tu eficacia en general. Esto no te convierte en pesimista, sino en alguien en contacto con la realidad.

Conclusión: el optimismo y el pesimismo pueden coexistir. Por eso, es normal creer en el mejor resultado posible y esperarlo al mismo tiempo que se tienen miedo y dudas. La clave está en ser capaz de aceptar el miedo y la duda manteniendo una actitud constructiva, aplicando habilidades de afrontamiento sólidas y haciendo todo lo posible para lograr cambios positivos en las áreas de tu vida que lo necesitan.

No sé si conoces el cuento de los dos lobos. Existen diferentes versiones de la historia, pero en la que yo me sé un anciano cheroqui enseña a su nieto de qué va la vida. «Dentro de mí hay una lucha —le dice al niño—. Una lucha horrible entre dos lobos. Uno es malo: la ira, la envidia, la tristeza, el arrepentimiento, la codicia, la arrogancia, la autocompasión, la culpa, el resentimiento, la inferioridad, la mentira, el falso orgullo, la superioridad y el ego». Y continúa: «El otro es bueno: es alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad, benevolencia, empatía, generosidad, verdad, compasión y fe. La misma lucha tiene lugar dentro de ti, y dentro de cada persona.»

El nieto piensa un momento y, a continuación, pregunta a su abuelo: «¿Qué lobo ganará?». El anciano cheroqui se limita a responder: «Aquel al que alimentos».

Esta es una historia sobre la conexión entre la responsabilidad personal y el potencial humano. Según un estudio publicado en

Psychology and Aging sobre el papel del optimismo y el pesimismo en la recuperación del cáncer de mama, era más importante no ser pesimista que ser optimista. Se trata de un hallazgo de peso, porque, como hemos dicho, el pesimismo y el optimismo son en realidad dos vías que coexisten a menudo. El camino que elijas, como el lobo que alimentes, depende de ti.

DE LANGUIDECER A FLORECER

El cuento de los dos lobos también es válido para nosotros como sociedad. Podríamos cuidar mejor de nosotros mismos y de los demás en muchos aspectos.

El bienestar es algo más que la ausencia de enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus capacidades y es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad.

Estamos muy lejos de conseguirlo, lo que ha dado lugar a la cultura del pesimismo. En 2023, Estados Unidos ocupaba el decimonoveno lugar en el índice mundial de felicidad. Además, como sabemos, las probabilidades de lograr una salud física y mental óptima y mantenerla no está al alcance de muchas personas. Los factores sociales de la enfermedad incluyen todas las consecuencias de la pobreza y la discriminación: acceso limitado a la educación, el empleo y la atención médica y prenatal, así como una mayor asociación con encarcelamientos, violencia, trastornos mentales, abuso de sustancias y mortalidad. El estrés crónico asociado a esos problemas socava nuestra capacidad para tomar buenas decisiones, establecer objetivos y resolver problemas.

Con la entrada en la década de 2020, asistimos a un aumento de la soledad, las tasas de suicidio y los trastornos por consumo de opiáceos, y todo eso fue antes de la pandemia de covid-19 (un periodo al que me refiero con nostalgia como a. C.). Los imprevisibles acontecimientos y presiones a causa de la pandemia agravaron

el sufrimiento médico, emocional, social y económico de la familia humana hasta el punto de que el estudio *Estrés en America 2022* reveló que entre el 65 y el 80 % de las personas están estresadas por una amplia gama de factores: incertidumbre económica y financiera, conflictos políticos y bélicos, salud y un largo etcétera.

La depresión y los trastornos mentales representan una de las principales causas de enfermedad en todo el mundo y suponen un coste anual de 250.000 millones de dólares a Estados Unidos. En este país, más de la mitad (54,7 %) de los adultos con enfermedades mentales no reciben tratamiento.

Quienes buscan ayuda para sus problemas de salud mental descubren que, por mucho que las opciones de tratamiento cambien la vida de muchas personas y las salven, los medicamentos no siempre funcionan en todos los casos, aunque se sigue investigando. Lo que sí sabemos es que lo que aprendemos en terapia permanece con nosotros años y crea cambios duraderos en nuestra vida e incluso en nuestros circuitos cerebrales, dando lugar a nuevos patrones de aprendizaje y promoviendo la reestructuración del pensamiento y la modificación del comportamiento. Por eso, cuando prescribo medicación (de manera muy estudiada y controlada) en colaboración con mis pacientes (es decir, después de debatirlo y con su participación), casi siempre lo hago conjuntamente con terapia.

Para mí, la esencia de mi terapia fueron las habilidades que adquirí, que utilicé el resto de mi vida: mayor autoconciencia, auto-compasión y regulación emocional, estrategias de afrontamiento flexibles y diversas y una conciencia más atenta y presente en el mundo tal como es. Aunque ningún libro reemplaza el trabajo individualizado y la sintonía que ofrece la terapia, creo que es importante que todos aprendamos habilidades fundamentales para la vida como estas. Cuando se practican con diligencia, cambian la forma en que nos vemos a nosotros mismos, a los demás y nuestro mundo de manera positiva para lograr resultados positivos. Este tipo de recursos psicológicos clave sirven como depósito para reducir el estrés y como fuente de emociones positivas y habilidades de afrontamiento, pues nos ayudan a conectar con nuestro propósito, pro-

cesar nuestras emociones, resolver problemas, beneficiarnos de la conciencia del momento presente y perfeccionar nuestras habilidades interpersonales. Este es el núcleo del optimismo práctico.

Lo bueno del OP es que es proactivo, no reactivo. El OP no sugiere «Esperemos a que ocurra algo malo, entonces lo arreglamos y ya está». Piensa en una lesión que hayas tenido (un brazo roto, por ejemplo). La escayola permite que el hueso se cure, pero, cuando se quita, ¿funciona el brazo al cien por cien? Para eso se necesita más. Del mismo modo, el tratamiento de una enfermedad mental favorece la curación, pero no aporta bienestar de inmediato. Significa que estás mejor, pero no bien. Si a una de cada cinco personas se le diagnostica una enfermedad mental a lo largo de su vida, cinco de cada cinco (todo el mundo) tienen el potencial de crear una vida con sentido, dominio, alegría y propósito. Para cualquiera de nosotros, alcanzar una alta calidad de vida depende de diversos factores, entre ellos nuestra salud, sistema de apoyo, equipo de tratamiento, hábitos de vida y, sinceramente, actitud.

Demasiadas personas languidecen (término que utilizamos los profesionales para describir el extremo inferior del espectro del bienestar mental, o el hecho de conformarse con un bienestar mental moderado) cuando el objetivo debería ser florecer: alcanzar el máximo bienestar mental.

La languidez conlleva sus propios costes; entre otros, problemas cardiovasculares, bajas laborales, menor productividad, descenso de la calidad de vida y mayor riesgo de ansiedad y depresión. Esta, aunque no responde a un criterio de trastorno mental a pesar de que implica que no se funciona de manera óptima (la persona se siente aburrida, vacía, acabada, atrapada, estancada), suele pasar desapercibida.

¿Qué significa florecer? Florecer es experimentar plenamente el sentido, el placer, la autoaceptación y el dominio de nuestra vida. Consiste en asumir retos, crecer como persona y disfrutar de nuestras relaciones. Es crear una vida de alegría y propósito, potenciando los aspectos positivos y tomando medidas para reducir los negativos. Es sentir que importamos, tanto en el mundo como para

los demás, y es tratar de hacer lo que tiene importancia para nosotros y para los demás. Eso es alimentar al lobo bueno. El florecimiento y la resiliencia, junto con los pasos tangibles para practicarlos, son la esencia misma del OP.

Está claro que, como sociedad, tenemos que corregir nuestras tácticas en muchos frentes, pero el beneficio más inmediato vendrá de un enfoque múltiple de la salud mental y el bienestar general que incluya hacer lo posible por desarrollar una práctica de bienestar accesible y flexible. El optimismo práctico se creó para ayudar a salvar las distancias entre la enfermedad y el bienestar proporcionando un enfoque singular que combina técnicas útiles para todo el mundo, tanto si necesitas mecanismos de afrontamiento durante una crisis como energía para florecer o una manera de dar un paso más allá en tu vida.

EL PODER DEL OPTIMISMO PRÁCTICO: VIVIR CON PLENITUD Y ALEGRÍA EN UN MUNDO IMPERFECTO

Los ocho pilares del optimismo práctico se basan en muchas de las técnicas basadas en la evidencia que utilizamos para abordar los síntomas de la ansiedad y la depresión y reducirlos mediante la gestión eficaz del estrés y las habilidades de afrontamiento. El OP puede ayudarte a sobrellevar el estrés y los momentos difíciles para que los bajones no sean tan pronunciados: podrás tomártelos con calma y trabajar para evitarlos la próxima vez.

Sin embargo, como ya he mencionado, prevenir los bajones es solo una parte de la ecuación.

El optimismo práctico combina un modelo de salud basado en los puntos fuertes con el modelo médico occidental tradicional del déficit y la enfermedad en una práctica de bienestar diseñada para partir desde donde te encuentres en cuanto a bienestar y animarte a que no te limites a reducir el malestar. Se trata de liberar tus puntos fuertes y talentos naturales y construir una vida llena de significado, propósito, alegría y conexión.

Con el optimismo práctico, te entrenarás para no obcecarte en la adversidad o en una mentalidad basada en regar las malas hierbas. De ese modo, evitarás la rumiación, un factor de riesgo clave de la depresión y la ansiedad. En su lugar, adoptarás el hábito más saludable de vivir en la posibilidad.

El optimismo práctico te da las herramientas de autoconocimiento no solo para abordar lo que no funciona en tu vida, sino para desarrollar patrones de pensamiento más productivos, respuestas emocionales más compasivas y estrategias de comportamiento más eficaces. Además, refuerza tu sentido de propósito. No se trata de pensamiento mágico, sino de una filosofía concreta y un conjunto de habilidades basadas en las mejores prácticas.

Los optimistas prácticos son ingeniosos, realistas y reflexivos a la hora de resolver problemas. Igual que los cocineros reúnen los ingredientes y los utensilios que precisan para que su trabajo salga bien, estos adoptan un enfoque pausado para resolver los problemas, son capaces de descifrar con precisión lo idóneo para una situación determinada porque son conscientes de sí mismos y saben lo que necesitan, así como lo que los demás necesitan de ellos, confían en sus capacidades, reconocen lo que no saben y aprenden lo que hace falta saber para vivir mejor.

La positividad auténtica de los optimistas prácticos es muy contagiosa. Atraen a las buenas personas y las buenas oportunidades. La gente los ve como imanes del éxito. No esperan a ver el lado bueno de las cosas, sino que lo crean: detectan las oportunidades en hechos cotidianos, buscan formas de dar la vuelta a los sucesos negativos y mejoran todavía más las situaciones positivas. Tienen la valentía de alejarse de las oportunidades que no les sirven o no les permiten crecer, por muy tentadoras que sean. Conocen el efecto liberador de dirigir su energía hacia donde resulta más necesaria, valorada y merecida. Poseen algo de valor que no abunda: los recursos internos para vivir de manera plena y alegre en un mundo imperfecto.



Ejercicio: El optimismo práctico y tú

El siguiente ejercicio está diseñado para ayudarte a utilizar los ocho pilares del optimismo práctico de manera óptima. Se trata de que hagas un selfi amable de tu vida (que no compararás con nadie más) sobre las áreas que funcionan bastante bien, solo bien o tal vez no tan bien como te gustaría. A través de la reflexión sin prejuicios, tendremos una idea más clara de dónde centrar nuestros esfuerzos.

Si quieres, tómate un momento ahora para empezar a escribir un diario o unas notas sobre tu práctica del OP. Plasma tus respuestas en este ejercicio y en los siguientes, recoge lo que vayas aprendiendo en el proceso y haz un seguimiento de tu progreso si lo deseas. Ten en cuenta que este ejercicio no pretende proporcionar un diagnóstico.⁴ Considéralo una sesión, sin sentir presión alguna, para evaluar las áreas de tu vida que necesitan tu atención, identificar las fuentes de desequilibrio y hacerte una idea de cómo te sientes en cada aspecto del optimismo práctico.

Para cada una de las siguientes afirmaciones, escribe «sí» para indicar que la mayoría de las veces es cierta en tu caso o «no» si tu respuesta es negativa la mayoría de las veces. No hay respuestas correctas o incorrectas. Considera este ejercicio una oportunidad para reflexionar en silencio, un regalo de atención a tus necesidades y tus verdades en lo más profundo de tu corazón.

1. Rara vez me aburro.
2. Por lo general, afronto el día con optimismo y positividad por la mañana.
3. Soy una persona llena de energía, satisfecha y realizada con las actividades de mi vida y tengo al menos una

actividad que me hace sentir que fluyo o en la que me concentro mucho.

4. Tengo un sentido de dirección en mi vida y miro hacia el futuro.
5. Siento que contribuyo en el mundo a mi manera.
6. Soy una persona introspectiva y capaz de nombrar e identificar mis sentimientos.
7. Normalmente, puedo señalar el desencadenante o antecedente de emociones positivas o negativas intensas.
8. Incluso cuando mis emociones negativas me resultan incómodas, puedo examinarlas y aceptarlas sin caer en la autodestrucción ni utilizar mecanismos de afrontamiento poco saludables.
9. Soy capaz de expresar adecuadamente mis sentimientos a familiares, amigos y compañeros de trabajo.
10. No experimento muchos síntomas médicos inexplicables; es decir, mi médico me ha examinado a fondo y ha descartado que los síntomas (dolores de cabeza, palpitaciones, debilidad, fatiga, etcétera) estén relacionados únicamente con el estrés.
11. Cuando me plantean un problema, soy capaz de encontrar unas cuantas soluciones posibles con bastante facilidad.
12. Después de aportar soluciones y opciones, soy capaz de seleccionarlas y de tomar muchas decisiones con facilidad.
13. Al regular mis emociones de forma saludable, soy capaz de recuperarme de los contratiempos y las decepciones de manera que no interfieran en mis tareas cotidianas ni en mis relaciones.
14. Cuando no puedo cambiar una situación que me disgusta, intento cambiar mi actitud al respecto. Este cambio de perspectiva me permite replantear lo que habría sido una situación desagradable para mí y convertirla en una experiencia más tolerable (¡e incluso agradable!).

15. Persistiré hasta llevar a cabo una tarea; soy de la creencia de que quien la sigue la consigue.
16. Cuando cometo errores, no me fustigo demasiado ni dedico mucho tiempo a pensar en lo que debería haber hecho.
17. Me complace enormemente que a los demás les vaya bien y soy capaz de reconocer el mérito de quien lo merece. Me resulta fácil elogiar y reconocer abiertamente el éxito de los demás.
18. No me culpo a mí por el mal comportamiento de otros ni tampoco a ellos, ni lo interiorizo o me lo tomo como algo personal.
19. Me defiendo de forma respetuosa porque creo que yo también cuento o que lo valgo.
20. Me cuido y no siento que necesite el permiso o la aprobación de los demás para descansar.
21. Sé cuáles son mis habilidades y muestro seguridad en ellas.
22. Si creo que algo se me da regular o si me he fijado un nuevo objetivo, me siento capaz y confío en mis habilidades para aprender las destrezas necesarias a fin de llevar a cabo el objetivo o la actividad, e incluso hacerlo muy bien.
23. No dejo que mis miedos, preocupaciones o remordimientos me impidan perseguir mis sueños o metas, sino que elijo ver los reveses y los retos como oportunidades de aprendizaje y tomo la iniciativa para intentarlo de nuevo.
24. No temo pedir opiniones o consejo a mis modelos y mentores cuando quiero conseguir algo.
25. Siento que controlo mi entorno, incluida mi capacidad para regular mis emociones en situaciones angustiosas o complicadas.
26. Limito las distracciones y las interrupciones, es decir, desactivo de forma regular las redes sociales, silencio

- mi teléfono móvil y restrinjo el momento de responder a los mensajes. Me resisto a la multitarea y a las prisas.
27. No me consume el miedo a perderme nada y soy capaz de meterme de lleno en las actividades que he elegido y de centrarme en las personas que tengo delante.
 28. Rara vez me comparo con los demás.
 29. No me pesan los remordimientos del pasado.
 30. No me desgastan las preocupaciones por el futuro.
 31. Me satisfacen la calidad y la cantidad de mis amistades o relaciones importantes. Siento que las personas importantes de mi vida me comprenden y puedo contar con su apoyo.
 32. Puedo equilibrar el disfrute de la compañía de otras personas con el tiempo significativo en soledad.
 33. Puedo proponerme hacer amistades y mantenerlas (sobre todo, cuando siento soledad) y me resulta fácil.
 34. Soy capaz de equilibrar el acto de tranquilizarme yo con el de recurrir a los demás en busca de consuelo emocional.
 35. En las relaciones, muestro proactividad a la hora de resolver conflictos y proporcionar apoyo y consuelo emocional a otros. Los demás me buscan como fuente de consuelo emocional.
 36. Tengo previsto alcanzar (o ya lo estoy haciendo) muchos de mis objetivos de salud y bienestar, y el ejercicio habitual es uno de ellos.
 37. Hago todo lo posible por recibir atención médica y someterme a pruebas cuando lo necesito.
 38. Intento fijarme nuevos objetivos y adoptar los hábitos necesarios para alcanzarlos.
 39. Intento abrirme a aprender cosas nuevas.
 40. Dedico tiempo a estar en silencio y a reflexionar.

Aunque sugiero leer este libro en su totalidad, resulta útil saber de antemano a qué áreas convendría prestar más atención. Para ello,

cada afirmación del ejercicio se corresponde con un principio concreto del OP, como se indica a continuación:

- 1-5: Propósito
- 6-10: Procesamiento de emociones
- 11-15: Resolución de problemas
- 16-20: Orgullo
- 21-25: Capacidad
- 26-30: Presente
- 31-35: Personas
- 36-40: Hábitos saludables

El objetivo de estas afirmaciones consiste en ayudarte a comprender las áreas de interés para ti a medida que te acercas a los pilares. Quizá en algunas áreas te vaya bastante bien, pero hayas perdido de vista otras, o es posible que identifiques un área en la que estás rindiendo por encima de tus posibilidades (por ejemplo, te desempeñas bien en el trabajo, pero trabajas demasiado) y suceda todo lo contrario en otra (por ejemplo, a la hora de establecer relaciones con familia y amigos; el capítulo 7, «Presente», y el 8, «Personas», te ayudarán en este sentido). Los pilares funcionan de forma sinérgica, de modo que las áreas sólidas te ayudarán a mejorar en las que necesitas.

Todo el mundo, por muy capaz que sea, tiene vulnerabilidades y puntos ciegos. Sé que yo los tengo. Por tanto, aunque creas que dominas un área concreta, espero que te decidas a leer todo el libro, como he sugerido. A medida que vayas avanzando en los capítulos y practiques las técnicas, regresa a este ejercicio siempre que lo necesites para evaluar cómo te sientes con respecto a las ideas centrales que se analizan.

Muchas de ellas te parecerán ideales muy ambiciosos, sobre todo en momentos de estrés. Es completamente normal. Y, si no te identificas con algunas de estas afirmaciones, ¡no te preocupes!

El OP no es un curso intensivo ni una solución rápida, sino un acompañamiento constante y un enfoque de bienestar de por vida que puedes personalizar en función de tus necesidades. Si estas preguntas despiertan en ti la curiosidad de profundizar en ellas, in-

cluso de considerar la posibilidad de hacerlo en un entorno individualizado con un profesional de la salud mental, espero que el OP te resulte útil en ese viaje.

Te animo a que leas el libro en orden, porque los pilares se construyen unos sobre otros, empezando por la reflexión sobre tu sentido de propósito y terminando con la práctica de los hábitos saludables que te ayudarán a cumplir ese propósito. Los pilares entre esos extremos sirven de andamiaje para desarrollar la conciencia emocional, la capacidad de resolver problemas, un sentido saludable del orgullo personal, el dominio de las habilidades que necesitas y deseas, una conciencia firme de lo maravilloso de la vida y un estimulante sentido de pertenencia. Si sientes que debes pasar a un pilar específico, hazlo, pero no olvides volver a los demás, pues todos trabajan juntos para sostener la construcción hermosa y única que TÚ eres.

También puedes volver a pilares específicos si te atascas o tienes dificultades. Pregúntate: «¿Qué pilar necesito ahora mismo?». Procesar las emociones te ayudará si estas son abrumadoras. Consulta el capítulo 4, «Resolución de problemas», para refrescar la memoria si te enfrentas a un reto. No te desanimes. Busca los puntos fuertes de tu vida. Siempre están ahí, en cada uno de nosotros.

Los ocho pilares del optimismo práctico

¡Aquí están! Echa un vistazo a estas descripciones más completas de los pilares que te he presentado en la introducción. Después, profundizaremos en ellos.

Pilar 1: Propósito. El pensamiento centrado e intencionado resuelve casi cualquier problema, incluida la vieja pregunta «¿Cuál es mi propósito?». Veremos cómo conectar con tu propósito e idear objetivos auténticos que te motiven y te inspiren. Y te contaré un secreto que los optimistas prácticos (OP) conocen: no siempre tienes que buscar el sentido de la vida, sino que puedes crearlo.

Pilar 2: Procesamiento de emociones. Identificar las emociones, expresarlas y liberarlas con habilidad incrementa la energía y mejora el estado de ánimo, la memoria, la concentración y la salud en general. Cuando se trata de emociones potentes, hablaremos del modo de nombrarlas, reivindicarlas y dominarlas. Profundizarás en tu sabiduría y en tu conciencia emocional, aprenderás a lidiar con las emociones dolorosas o negativas y a potenciar las positivas y (lo mejor de todo) a dejar que trabajen a tu favor, no en tu contra.

Pilar 3: Resolución de problemas. Te presentaré las 5R de la regulación emocional y la resolución de problemas en el mundo real para ayudarte a unir intuición y lógica. Dominarás la solución de problemas, transformarás los obstáculos en oportunidades, participarás en la resolución proactiva de problemas, tomarás mejores decisiones y... aprenderás a dejar estar las cosas, porque no todo ni todos merecen tu energía.

Pilar 4: Orgullo. Te enseñaré a combatir los pensamientos y comportamientos negativos y autodestructivos, así como a utilizar la autocompasión para desarrollar un sentimiento de autoestima sano que se mantenga firme a pesar de los altibajos de la vida. Resultado: una existencia más feliz, auténtica y satisfactoria.

Pilar 5: Capacidad. Los optimistas prácticos saben cómo pasar del «Quiero hacerlo» al «¡Lo he hecho!». Analizaremos por qué creer en tus capacidades es tan importante (si no más) como tu capacidad real y veremos cómo crear confianza en tus capacidades y mejorarlas.

Pilar 6: Presente. Aquí veremos el poder de la concentración para reducir el desorden mental, alejar las preocupaciones, librarse de las cavilaciones y los remordimientos del pasado, acabar con las distracciones y combatir las comparaciones. Trabajaremos con las herramientas necesarias para recuperar tu tiempo en el aquí y el ahora, desarrollar una relación más

sana con la tecnología y las redes sociales, y mantener a raya la depresión y la ansiedad.

Pilar 7: Personas. Te enseñaré formas de relacionarte (contigo y con los demás) para reducir la soledad, crear nuevas amistades, consolidar los vínculos existentes y cultivar un sentido de pertenencia, mayor alegría y satisfacción en los vínculos con los seres queridos y en el trabajo (pista: la sintonía emocional es la receta).

Pilar 8: Hábitos saludables. Profundizaremos en los motivos por los que los optimistas son más sanos y presentan una longevidad excepcional y aprenderemos a utilizar el OP para crear nuevos hábitos. Compartiré contigo las 4M de la salud mental (maestría, movimiento, mediación significativa y mindfulness) como hábitos respaldados por la ciencia para el tratamiento y la prevención de enfermedades y por qué la automaticidad es el secreto de la longevidad.

En los próximos capítulos, profundizaremos en cada uno de los ocho pilares del optimismo práctico. Te presentaré a pacientes (cuyos nombres y datos identificativos se han cambiado en la composición de los casos) que han utilizado estos principios para cambiar su perspectiva y su vida: Sam, un ejecutivo quemado que teme que su mejor momento haya pasado y tiene problemas en su matrimonio; Nicole, una madre trabajadora con dificultades para tomar decisiones laborales y familiares; Lina, que merece que la tengan en cuenta en el trabajo, pero le cuesta exigirlo; Shelly, que acudió a mí describiéndose a sí misma como «rota» por un trauma, y otros. Compartiré más detalles de mi propia historia mientras intentaba reconciliar mi *dharma* (mi deber para con la familia, la sociedad y los pacientes) con el sentimiento de que merecía la misma compasión que daba a los demás. En el proceso, aprenderás maneras de convertir el optimismo práctico en una práctica regular en tu vida.

El optimismo práctico es una actitud, una elección y una práctica en la que trabajo a diario. Algunos días es solo un ejercicio de

OP de cinco minutos; otros, le dedico algo más de tiempo. De algo estoy segura: es un músculo que merece la pena ejercitar. La incorporación de mi formación en optimismo práctico a mi práctica médica no solo ha sido una parte esencial de mi plan de tratamiento con muchos de mis pacientes, también ha transformado mi vida. Me ha ayudado a arriesgarme, a persistir a pesar de los obstáculos y a disfrutar de éxitos que en algún momento pensé que no estaban a mi alcance. Que el optimismo práctico te ayude a iluminar tu rincón del mundo.

Cuando leas los capítulos y practiques los pilares, no olvides que todo lo que aparece en este libro son sugerencias: si no te funcionan, sigue adelante. Si te convence algo, ¡pruébalo! Es posible que, con el tiempo, te identifiques más con algunos pilares. Mi gran esperanza es que este libro te sirva de compañero y de referencia. Tal vez otros se inspiren en tu ejemplo. Solo hace falta una persona para cambiar el mundo. ¡Espero que seas tú, una persona optimista práctica!

Para consultar las referencias científicas citadas en este capítulo, visita:
<doctorsuevarma.com/book>.