

# “VERITAS”

ÓRGANO INFORMATIVO DE LA PRESIDENCIA DE LA ORGANIZACIÓN EDUCATIVA  
“TENORIO HERRERA”  
MIÉRCOLES 27 DE MAYO DE 2020

## ¿Cómo te va en tu día a día?

Antes de que sigas leyendo, toma unos minutos para pensar sobre algunas cosas que sucedieron AYER martes 26 de mayo de 2020. Toma una hoja y un bolígrafo y escríbelo.

¿Qué has escrito? ¿Fueron en su mayoría cosas positivas?, como, por ejemplo: "AYER fue un día muy bueno. Mi MAMA me hizo pericos deliciosos para el desayuno. En el almuerzo me senté con mi PAPA, y me encantó la clase de inglés hoy!" O enfatizas lo que salió mal: "Mi MAMA me preparó los pericos y tomó tanto tiempo que no entre a clases virtuales a tiempo. Mi PAPA hablo durante todo el almuerzo de un programa de TV muy aburrido, y tuve clase de inglés y pesar de que ANDREW se lucio, no era mi día. ¡Odio los MARTES!"

## EL OPTIMISMO ES SALUDABLE

Las Psicólogas de la OETH han dedicado mucho tiempo a estudiar y analizar a cada uno de nuestros alumnos, maestros, directivos, administrativos y de planta que tienen una actitud positiva. **Y DETERMINARON que tener una actitud positiva ayuda a la gente a ser feliz, tener más éxito y ser más sana. El optimismo puede proteger a las personas de la depresión, aún a aquellas que corren un riesgo mayor de sufrirla. Una actitud optimista permite que las personas puedan resistir más el estrés. El optimismo puede hasta hacer que la gente viva más años.**

El optimismo proviene en parte de nuestra naturaleza: Algunas personas nacen con un temperamento optimista. Pero el optimismo también lo determinan nuestras vivencias a medida que crecemos. Aprendemos a ser optimistas observando a las personas que tenemos como modelos a nuestro alrededor, adoptando nuevas maneras de pensar, y practicando nuevos hábitos.

**Lo bueno e importante es que se puede aprender a ser optimista, aún si tu actitud tiende a ser más pesimista.**

## EL OPTIMISMO Y EL PESIMISMO

El optimismo y el pesimismo son actitudes mentales; maneras de pensar y ver las cosas. Los optimistas ven el lado positivo de las cosas. Creen que las cosas van a salir bien. Creen que tienen la capacidad y la habilidad de hacer que las cosas vayan bien.

Seguramente hayas escuchado que la gente que ve problemas en todo, se llama "pesimista". Un pesimista tiende a esperar que las cosas no salgan tan bien o se concentra en lo que no salió bien.

La gente no es siempre optimista o pesimista; pero la mayoría de las personas tiene una tendencia a ser de una manera o de otra. La buena noticia es que si tiendes a ser pesimista, no estás destinado a ser siempre así. Todos podemos ser un poco más optimistas modificando la manera en la que vemos las cosas.

## EL OPTIMISMO AYUDA A QUE LAS PERSONAS TENGAN ÉXITO

El optimismo va más allá de ver el lado bueno de una situación o de esperar que sucedan cosas buenas. También es una manera de explicar lo que *ya ha ocurrido*.

Cuando sucede algo bueno, los optimistas piensan en lo que hicieron para que esta situación haya podido salir tan bien. Consideran que su capacidad es algo permanente y estable en ellos. Piensan en la manera en que esto puede llevar a otras cosas buenas.

Cuando las cosas no resultan de la manera esperada, sucede lo opuesto: Los optimistas no se culpan a sí mismos. Consideran que los reveses son temporales. Cuando pasa algo malo, los optimistas lo asocian a una situación especial o acontecimiento; no lo asocian a su capacidad. Dado que no consideran estos reveses como una falla personal, los optimistas son capaces de recuperarse de la frustración más fácilmente que los pesimistas.

**Por ejemplo: FERNANDO Y LUIS se presentaron para una prueba del equipo de FOOTBALL DE UNA RECONOCIDA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA, Ninguno de los dos fue aceptado en el equipo. Ambos se sintieron defraudados, pero cada uno lo tomó de una manera diferente.**

**FERNANDO es optimista. Piensa lo siguiente: "Había muchos jóvenes talentosos en la prueba y pocos puestos. Esto me hizo practicar mucho y por eso jugué lo mejor que pude - me hizo sentir muy bien! El entrenador me hizo varios comentarios. Voy a practicar las cosas que sugirió y veré todos los partidos de esta temporada así sea por televisión WIN SPORT ONLINE, puesto**

que el COVID 19 NO PERMITIRÁ ASISTIR AL ESTADIO. De esa manera tendré más posibilidades el año próximo".

**FERNANDO** se concentra en la situación en particular, no en las deficiencias personales. No considera la situación permanente. Cree que realmente puede entrar en el equipo el próximo año y ya está pensando en la manera de lograrlo.

**LUIS** tiene una tendencia más pesimista. Piensa lo siguiente: "No me sorprende que no haya sido aceptado; yo era el peor en el colegio y el entrenador no le caí bien al entrenador que hizo la prueba y mucho menos sintió simpatía por mí. Tengo que aceptarlo; simplemente no soy un gran deportista". A diferencia de FERNANDO, LUIS toma el revés de forma personal. Se culpa, y culpa a otros (el entrenador que le realizó la prueba) o a factores (la vida) por sus problemas. Y lo peor es que permite que este acontecimiento ponga en duda su capacidad deportiva.

Les hago esta pregunta y que quede como reflexión: ¿Cuál de los dos muchachos tiene más posibilidades de sentirse desanimado por más tiempo? ¿Cuál practicará más e intentará nuevamente? ¿Cuál tenderá a dejarlo todo?

## **EL OPTIMISMO AUMENTA LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN**

El optimismo nos deja ver los acontecimientos decepcionantes como situaciones temporales que podemos superar. Nos da fuerzas para seguir intentando cosas en vez de darnos por vencido. Nos permite mantener nuestras metas y sueños vivos para que podamos actuar en base a esa motivación. Como consecuencia, las personas optimistas sienten que tienen un mayor control de las situaciones y una autoestima mayor.

El pesimismo nos hace tomar de manera personal los rechazos y las desilusiones. También nos hace ver estos problemas como más permanentes. Una actitud pesimista exagera los aspectos negativos de una situación y estos opacan toda actitud positiva. Una actitud pesimista hace más difícil superar una situación cuando las cosas no suceden de la manera que se pensaba.

## **EL OPTIMISMO REALISTA**

**EL OPTIMISMO NO SIGNIFICA VER TODO COLOR DE ROSA.** Los optimistas no ignoran los problemas o pretenden que la vida sea perfecta. Simplemente se concentran en lo bueno de una situación y en lo que pueden hacer para mejorar las cosas. Los optimistas confían en sí mismos porque están preparados: Saben que tienen que

estudiar para sacarse una muy buena calificación. Saben que no pueden entrar en el equipo de football sin practicar.

El optimismo va de la mano con la acción. Se trata de encontrar un equilibrio entre un pensamiento positivo y uno realista.

## ¿HAY ALGO POSITIVO EN EL PESIMISMO?

**El pesimismo nos puede hundir — por lo tanto, es bueno saber que podemos cambiar nuestra actitud mental.** Pero eso no significa eliminar todo el pensamiento negativo. **Un poco de actitud negativa no es malo. Pensar en las cosas malas que pueden suceder, nos ayuda a evitar peligros.**

Imagina que tu hermano está enviando mensajes de texto mientras te lleva en automóvil al ensayo. Tu pensamiento negativo te advierte: "¡Esto no es bueno!" Por lo tanto, dile a tu hermano que deje de hacer esto; si no es por él, que lo haga por ti. En este caso estás combinando el pensamiento pesimista ("¡Enviar mensajes de texto puede producir un accidente!") con uno optimista ("Sé que puedo hacer algo al respecto").

En algún momento todos hemos pasado situaciones difíciles donde nada parece ir bien. Es saludable saber qué estamos sintiendo cuando estamos desanimados, y está bien hablar sobre lo que está yendo mal. **Confiar en alguien puede mejorar tu humor y recordarte de los aspectos positivos. El pensamiento negativo puede impulsarte, siempre y cuando no te quedes paralizado concentrándote en lo malo.**

## CÓMO SER MÁS OPTIMISTA

Si tiendes a tener pensamientos pesimistas, es posible mejorar y concentrarte en lo que es bueno. A continuación, encontrarás una lista de lo que puedes hacer:

- **Nota las cosas buenas a medida que suceden.** Al final del día, toma unos 10 minutos para recordar lo que sucedió en el transcurso del día y piensa en las cosas de las cuales estás agradecido. Escríbelas en un diario o utiliza una aplicación en tu celular o tableta.
- **Entrena a tu mente para que crea que tú puedes generar cosas buenas en tu vida.** Toma el hábito de decirte a ti mismo cosas en las que puedes tener éxito. Por ejemplo: 'Si estudio, puedo obtener una mejor calificación'. "Si practico, me irá muy bien en la audición". "Si voy a esa reunión, haré nuevos amigos".

- **No te culpes cuando algo salga mal.** ¿Qué es lo que te dice la voz interior cuando las cosas no salen de la manera que planeabas? En vez de pensar "No pasé el examen de matemática porque soy terrible en matemática", debes decir: "No pasé la prueba interna porque no estudié lo suficiente. ¡No dejaré que me pase lo mismo la próxima vez!" En vez de decir "mi novia o mi novio me dejó porque no valgo mucho", piensa: "Ahora sé por qué la gente que se separa sufre tanto, pero pasar tiempo con mis amigos me ayudará a sentirme mejor nuevamente".
- **Cuando algo bueno sucede, date el crédito que mereces.** Piensa en lo que hiciste para que eso haya sido posible. ¿Te preparaste para el examen? ¿Practicaste con dedicación? Piensa en las aptitudes que utilizaste y cómo te ayudaron a lograr el éxito.
- **Recuérdate continuamente que los reveses son temporales.** En cuanto algo salga mal, recuerda que ya pasará y genera un plan para solucionarlo. Por ejemplo: "Mis resultados de la prueba interna no son los que esperaba, pero puedo estudiar más y recuperar esa nota".
- **Nota la manera en la que otra gente habla de sí mismos.** ¿Son tus amigos y familiares pesimistas u optimistas? Por ejemplo, ¿tu padre dice "Se me quemaron los perros calientes. ¿Soy terrible cocinando" o dice "Se me quemaron los perros calientes porque me distraje mirando el noticiero con las noticias del COVID 19"?

**El optimismo es un estilo de pensamiento que se puede aprender, lo cual significa que el pesimismo se puede eliminar! Puede tomar un tiempo, por lo tanto, no te frustres. Tomar conciencia de esos dos estilos puede hacer que gradualmente comiences a notar más maneras de ser optimista. Simplemente sigue diciéndote a ti mismo, "¡Puedo ser más optimista y voy a seguir practicando!"**

**PARA "VERITAS"**

**MIÉRCOLES 27 DE MAYO DE 2020**

**Con el apoyo del Departamento de Psicología OETH.**