

Niños Optimistas



COMO EDUCAR A NUESTROS HIJOS EN EL OPTIMISMO

CARMEN GONZALEZ

Niños optimistas

Unidad 1

INTRODUCCIÓN

- 1- Dos formas de entender la vida
- 2- Cuando debemos ser optimistas y cuándo no.
- 3- El aprendizaje de la impotencia
- 4- El Efecto Pigmalión
- 5- Las explicaciones de nuestras desgracias
- 6- El pesimismo esencial
- 7- Cómo prever el éxito
- 8- Hijos y padres, el origen del optimismo

Introducción

Dos formas de entender la vida

Quisiera empezar esta introducción con un ejemplo, con una historia que Martin P. Seligman, el padre de la Psicología Positiva, explica al inicio de su libro “Aprenda Optimismo” porque es muy reveladora y se ve claramente cómo, ante un mismo hecho, dos personas reaccionan de forma diferente. Los hechos son los mismos, las circunstancias también, únicamente cambia la forma de ver la vida de unos y otros.

Además, como todas las que estamos aquí somos madres, podremos ponernos en la piel de los protagonistas fácilmente.

La historia dice así:

Una pareja acaba de llegar del hospital con su bebé, con su primera hija recién nacida y el padre está observándola (como hemos hecho todas alguna vez) mientras está en su cuna. ¿Recordáis esa sensación de no poder dejar de mirar a nuestro bebé? En ese momento, la niña despierta y mira hacia arriba. El padre la llama por su nombre, esperando que gire la cabeza y le mire, pero no lo hace. Entonces coge un juguete y lo agita, haciendo ruido con un cascabel que lleva en la punta. Pero la niña tampoco reacciona. El padre se pone nervioso, el corazón le va a mil por hora. Corre hasta la cocina, donde está su mujer, y le explica atropelladamente que sospecha que la niña es sorda, que no reacciona a los sonidos y no oye.

La mujer le dice que no se preocupe, que seguramente no es nada. Van hacia la habitación y le habla, pero la niña sigue embelesada mirando el móvil que le han puesto sobre la cuna.

-¿Lo ves? Te lo dije, es sorda. Como mi tío, que nació sordo y nunca pudo llevar una vida normal. Es culpa mía, lo ha heredado de mi familia.

La mujer tranquiliza a su marido, busca información en un libro que tiene en la estantería (hoy, seguramente se iría a Google) y lee que en algunas ocasiones los bebés tardan en reaccionar a los estímulos sonoros, pero que es algo completamente normal.

No obstante, como su marido no se acaba de convencer, llama al pediatra y piden hora, aunque no les dan hasta la semana siguiente considerando que no es una urgencia.

Los días que faltan hasta la visita los viven de forma muy distinta: mientras la madre no vuelve a pensar en ello apenas, el marido se está formando en su mente las historias más horribles, su hija no podrá llevar una vida normal, no podrá estudiar música (que es una de sus pasiones), no debería haber tenido hijos sabiendo que podían heredar de él ese problema. Para cuando han pasado un par de días, está hundido en la desesperación. Mientras tanto, apenas ha podido concentrarse en otra cosa, ni siquiera puede leer el libro que tenía a medias.

Cuando, finalmente, el pediatra visita a la niña, descarta que tenga ningún problema de oído, pero el ánimo del padre sigue por los suelos y aún tardará unos días en recuperarse.

Este padre y esta madre son el ejemplo perfecto de cómo una situación imprevista puede afectar la vida de dos personas dependiendo de si son optimistas o pesimistas. Para ella, los contratiempos son generalmente pasajeros, un problema que resolver y que tarde o temprano se solucionarán o simplemente desaparecerán. Además, no son culpa suya, las cosas malas suceden a todo el mundo sin que tengan que haberlas buscado.

Para él, todo lo que ocurre es o culpa suya o culpa de su mala suerte. Cuando recibe una carta de

Hacienda, o su jefe está con mala cara, imagina lo peor que podría suceder.

Optimismo y Pesimismo

Estas dos maneras de ver la vida tiene consecuencias en el día a día: hay cientos de estudios científicos que demuestran que los pesimistas se rinden con facilidad y se deprimen con frecuencia. Los optimistas, en cambio, suelen obtener mejores notas en sus estudios, mejores resultados en sus trabajos y sobrepasan regularmente las pruebas de aptitud. ¿Son mejores que los pesimistas, o saben más que ellos? Seguramente no, o por lo menos, no siempre. Pero saben utilizar mejor sus conocimientos y no se bloquean en las pruebas. Lo intentan.

En cuanto a la salud, también hay muchos estudios que demuestran sin lugar a dudas que tienen mejor salud, un sistema inmunitario más fuerte, envejecen mejor y hay evidencia de que viven más tiempo.

Nos dice Seligman que, en 25 años de estudios sobre el optimismo, después de haber realizado pruebas a cientos de miles de personas, ha encontrado un porcentaje sorprendentemente grande de gente profundamente pesimista y otro gran porcentaje de personas con importante tendencia al pesimismo. Parece que el pesimismo es un mal de nuestro tiempo. A la depresión se le ha llamado “la pandemia del siglo XX” y según datos de la OMS, para este 2020 se prevé que esta enfermedad se convierta en la segunda causa de discapacidad en el mundo. La tristeza se expande como un virus. Mientras estamos

creando vacunas para las enfermedades infecciosas, parece que la depresión se sigue extendiendo.

Según datos de la OMS (luego os daré el enlace), la depresión es la tercera causa principal de morbilidad y discapacidad entre los adolescentes, y el suicidio es la tercera causa de defunción entre adolescentes mayores de entre 15 y 19 años.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

No os explico todo esto para asustaros ni mucho menos, pero igual que tenemos cuidado en no saltarnos las vacunas cuando son pequeños, o llevarlos al médico cuando están enfermos físicamente, es importante que analicemos ahora

cómo podemos prevenir los pensamientos negativos y aprender a ser optimistas. Porque no es algo inamovible, uno no nace pesimista u optimista, igual que nace rubio o moreno. Aunque quizás existan tendencias naturales hacia uno u otro lado, el optimismo se puede trabajar y fortalecer, se puede aprender a ver la vida de otra forma, mucho más cuando hablamos de niños. Pero, para empezar, nosotras, sus madres, hemos de ser las primeras en trabajar esto.

¿Nacen los niños optimistas o pesimistas?

Un recién nacido es un ser incapaz. No puede hacer nada por sí mismo, excepto mamar y llorar. Su llanto es una respuesta refleja al dolor o al malestar, no puede escoger entre llorar o no llorar. Poco a poco va conquistando las acciones voluntarias, empieza a poder moverse a voluntad, utiliza sus manos para agarrar cosas, aprende a arrastrarse, a sentarse, a andar, emite sonidos para llamar la atención...los niños son sorprendentemente optimistas. Cuando se enfrentan a un desafío lo intentan una y otra vez, sin darse por vencidos. En los dos primeros años aproximadamente consiguen dos cosas tremendamente complejas: hablar y andar. Cualquier adulto que haya pasado por un accidente cerebral, por ejemplo, y haya tenido que “reaprender” a hablar y caminar puede dar fe de lo complicado que es.

Los niños pequeños disfrutan con los desafíos, lo intentan una y otra vez. De no ser así, si al primer golpe dejaran de intentar caminar, todavía los seres humanos iríamos a cuatro patas. Cada vez que un niño consigue un hito de su desarrollo (caminar, decir su primera palabra, llevarse la cuchara a la boca) y nosotras le felicitamos y celebramos sus logros, estamos fortaleciendo su optimismo. Le estamos diciendo que si se esfuerza puede conseguir cosas que son difíciles.

¿Pero qué sucede cuando intentan algo y no lo consiguen? ¿Cómo podemos los padres ayudarles a trabajar el optimismo? Vamos a hablar de un concepto **“la acción de dominio”**.

La acción de dominio es el horno donde se forja el optimismo en los niños.

Entendemos por acción de dominio aquella acción con la que conseguimos hacer algo exactamente como queríamos. A medida que el niño crece, la acción de dominio pasa del plano físico (dominar la psicomotricidad y aprender a caminar) al mundo de los pensamientos, y empezamos a aprender en la escuela y a adquirir diferentes habilidades y conocimientos.

¿Cómo podemos los padres fortalecer esta acción de dominio y, como consecuencia, fortalecer el optimismo en nuestros niños?

Como me encanta aprender con historias, y creo que es una forma estupenda de explicar conceptos, os voy hablar de otra que explica Selligman en sus libros porque me encantó y clarifica mucho cómo actuar con nuestros hijos.

La historia dice así:

Jan es un niño de seis años y ha empezado a desarrollar una teoría pesimista sobre sí mismo. Su padre, en su esfuerzo por reforzar la autoestima de Jan, lo hace cada vez peor.

Un día llega del trabajo y ve cómo sus dos hijos, Jan de seis años y Rachel, de 9, están jugando con un juego de construcciones. Rachel está construyendo una nave espacial. Jan, como cualquier hermano

pequeño, está intentando imitar a su hermana y construir su propia nave. Pero no lo consigue. Rachel va muy deprisa para él, no encuentra las piezas adecuadas, no las coloca bien y se va desmontando. Al final, se enfada, tira las piezas, intenta romper la nave de su hermana y empieza la pelea. Nos suena a todas la situación, verdad? La rabia y la impotencia se apoderan de Jan.

Su padre, intenta animarlo.

-Jan, tu nave está muy bien, es muy bonita!

-No, no lo es, el cohete de Rachel sí que está bien, el mío no, se caen las piezas, nunca hago las cosas bien, soy tonto!

-A mí me gusta tu cohete -dice el padre- creo que eres el mejor constructor de cohetes del mundo.

-No es cierto, el de Rachel está bien, el mío es un churro, no sé hacer nada bien, odio este juego.

-No es verdad, Jan, puedes hacer el mejor cohete del mundo si te lo propones. Ven, dame las piezas y lo haré contigo.

- Vale, hazlo tú.

Al final, el padre construye el cohete de Jan, que se niega a hacer nada más.

Veamos, la intención del padre es la mejor. Trata de ayudar y animar a su hijo. Pero está cometiendo tres errores importantes. ¿Los has visto?

1- El primer error es decir mentiras. Decir que el cohete de Jan está bien y que es el mejor constructor de cohetes del mundo. Los niños son niños, pero no son tontos, saben perfectamente cuando estamos diciendo una mentira. ¿Qué debería decirle? Pues que cuando tenga 9 años, como su hermana, será capaz de construir con la misma rapidez que ella, porque Rachel con 6 años tampoco sabía hacer cohetes.

2- El segundo error es construir el cohete por él. Le está diciendo que, cuando no consiga algo, se dé por vencido y lo hará otro por él,

tendrá que esperar a que alguien lo ayude. No hay nada malo en dejar que Jan fracase, el fracaso en sí no es malo, no es una catástrofe. Lo que de verdad es perjudicial es la interpretación que hacemos del fracaso. Podría explicarle “cuando yo tenía tu edad también me enfadaba mucho y me sentía muy mal cuando no conseguía hacer las cosas como mi hermana, por ejemplo, construir una cometa que volara. Pero seguí intentándolo y al final después de muchos intentos lo conseguí”. Lo que no está bien es hacer las cosas por él en lugar de dejar que siga aprendiendo e intentándolo.

3– El tercer error es el más importante y la razón de este curso: tenemos que aprender a interpretar los fracasos. Jan dice (y piensa): “soy tonto, nada de lo que hago me sale bien, el mío nunca funcionará, no sé hacer nada bien”. Son

frases, razonamientos e ideas que se irán grabando en su mente y aparecerán y se reforzarán con cada nuevo fracaso.

Pero el pesimismo, como ya hemos dicho, es algo que los psicólogos han descubierto que se puede cambiar. Hay técnicas y ejercicios que se pueden utilizar con niños en edad escolar y es una auténtica “vacuna” para inmunizar a los niños frente a la depresión.

Hemos visto antes que el pesimismo y la depresión como consecuencia se ha convertido en epidemia, creciendo de manera imparable desde los años 60 del siglo pasado. Selligman señala un elemento principal como responsable: **la evitación de la disforia.**

¿Qué entendemos por disforia? Sentimientos negativos como son la ira, la tristeza y la ansiedad.

Seligman hace un repaso histórico de cómo, en nuestra sociedad y paulatinamente, se ha tendido a evitar los sentimientos desagradables. Estas emociones tienen su razón de ser y su utilidad.

En concreto tienen tres utilidades principales:

1- Son un sistema de alarma, y son necesarias. La ansiedad nos advierte de un peligro, la tristeza nos informa de la amenaza de una pérdida y la ira nos alerta de que algo o alguien está amenazando nuestros derechos e invadiendo nuestros dominios.

2- Nos ayudan a entrar en estado de flujo.

¿Qué es el flujo? Cuando nos sentimos tan bien que parece que el tiempo se detenga. ¿En qué momento estamos tan a gusto que podríamos seguir horas y horas? A este estado se le denomina “flujo” y se trata de uno de los estados superiores de la emoción positiva, aquellos momentos en los que pensamos que merece la pena vivir. Este flujo no se obtiene automáticamente. Las recompensas o los halagos no merecidos, una autoestima elevada, evitar la ansiedad, la frustración y eludir los problemas son obstáculos para llegar a este flujo. Una vida sin fracasos, sin errores, sin desafíos es una vida vacía. Nos sentimos bien cuando conseguimos hacer cosas que nos han costado esfuerzo, que nos han provocado ansiedad en un primer momento. En nuestra sociedad se tiende a evitar

las emociones negativas, en lugar de aprender a gestionarlas y llegar al estado de “flujo”.

3- Perseverancia: la tercera utilidad de los sentimientos desagradables es superar la incapacidad. Cualquier tarea que nuestro hijo quiera hacer se puede dividir en pequeñas etapas, y cada intento llevará más o menos fracasos.

Si va superando los fracasos y avanzando, consiguiendo objetivos, venciendo el sentimiento desagradable que se irá produciendo con cada error, irá fortaleciendo su optimismo y su convicción de que, con esfuerzo, puede ir avanzando y venciendo a los problemas que se encuentre.

Es lógico y natural que queramos evitar sentimientos desagradables en nuestros hijos, pero si no aprenden a superarlos, les estamos dejando sin herramientas emocionales para el futuro.

Estos sentimientos desagradables implican dolor, y este dolor nos mueve a actuar. Es cuando actuamos (gestionando la ira, la ansiedad y la tristeza) cuando estamos siendo verdaderamente optimistas.

Ahora bien, surgen una pregunta que intentaré responder muy brevemente:

¿Qué es el optimismo? ¿Qué significa ser una persona optimista?

¿Qué idea te viene a la cabeza cuando escuchas la palabra optimista? ¿Alguien que sonrío pase lo que pase, que lo ve todo de color rosa? ¿Un ingenuo?

Según los psicólogos, las personas optimistas tienen las siguientes características:

- Piensan que los contratiempos son pasajeros, NO PERMANENTES
- Creen que los problemas suceden por mala suerte, por circunstancias externas y NO INTERNAS. No se culpan
- Cuando se enfrentan a un problema lo consideran un reto e intentan resolverlo una y otra vez con más energía.

Estas tres características las veremos detalladamente más adelante.

Vamos a verlo con un ejemplo. La circunstancia negativa sería:

He suspendido el examen de matemáticas.

Optimista	Pesimista
La próxima vez lo haré mejor	Nunca podré aprobar esta materia
No tuve tiempo de estudiar	Soy un desastre, no sirvo para estudiar
Tengo que estudiar para recuperar	Me rindo, no lo conseguiré

Cuando debemos ser optimistas y cuándo no.

¿Sabrías identificar tres ocasiones en las que **NO** conviene ser optimista?

Parece que el optimismo es bueno, ser optimista es una característica deseable común a las personas de éxito. Sin embargo no siempre es conveniente.

- Si lo que nos proponemos es bastante arriesgado, no seas optimista.
- Cuando se trate de aconsejar a otros cuyo futuro es oscuro, no utilices el optimismo.

- Si lo que quieres es ser comprensivo con los problemas de otras personas, no comiences mostrando optimismo. Aunque quizás más tarde te ayude, no es una buena forma de empezar. Quien sufre necesita ser entendido antes de ser animado

La regla de oro para no alentar el optimismo es preguntarse cuál será el coste del fracaso en cada situación particular. Si el coste es elevado, opta por una posición más conservadora.

- Si eres piloto de avión y tienes que decidir si volar con una pequeña avería en el motor, no seas optimista.

- Si estás de fiesta, has bebido y dudas entre volver a casa en taxi o conducir tú mismo, no seas optimista.
- Si te proponen una inversión arriesgada para tus únicos ahorros a cambio de un posible beneficio, no seas optimista.
- Por el contrario, si los riesgos de tu decisión son relativamente pequeños y es algo que deseas con todo tu corazón, adelante. En ese caso, con los riesgos perfectamente calculados, lánzate.

El aprendizaje de la impotencia o la indefensión aprendida

Aquí vamos a ver quizás una de las cosas más importantes sobre el optimismo: ¿Qué es la indefensión aprendida?

Cuando hablamos de indefensión, hablamos de la sensación subjetiva de no poder hacer nada frente a un problema, a pesar de que sí existan oportunidades reales de cambiar la situación. Son aquellas personas que cuando se enfrentan a una adversidad se quedan quietas, paralizadas, no reaccionan y, además, piensan que nada de lo que pudieran hacer tendría resultados.

Muchas veces, si no todas, la indefensión aprendida es debida a que hemos interiorizado valoraciones negativas que hemos recibido de otros a lo largo de nuestra vida, aunque conscientemente no las recordemos: “no sirves para los estudios” “eres torpe” “nunca terminas lo que empiezas” y otras frases similares se graban a fuego en nuestro subconsciente y, sobre todo, en el subconsciente de las personas más jóvenes: los niños.

Te invito a ver un video que ilustra en menos de cinco minutos cómo de fácil es inducir en un grupo de alumnos la idea de que no son capaces de resolver un ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=OtB6RTJVqPM>

Las investigaciones en neurociencia han descubierto que la depresión y la indefensión aprendida son una misma cosa, y han demostrado que tanto uno como otro tienen un mecanismo químico-cerebral idéntico.

La buena noticia es que el cerebro es tremendamente plástico, y de igual manera que es fácil aprender la indefensión, es fácil librarse de ella, aunque, por supuesto, dependerá del tiempo que llevemos con una idea negativa en nuestra mente. En el caso de nuestros hijos es posible ver cambios positivos en poco tiempo.

El Efecto Pígalión

Podríamos definir el efecto Pígalión como el contrario a la indefensión aprendida. Es un término que utilizó el psicólogo Robert Rosenthal a raíz de unos experimentos realizados en 1965 con los que demostró que las expectativas y creencias de una persona influyen en el rendimiento de otra.

El mito griego de Pígalión nos habla de un escultor (Pígalión) que vivía en la isla de Creta y se enamoró de una de las estatuas que él mismo había creado, Galatea. Tanta fue su fascinación por su obra que pidió a los dioses que la convirtieran en una mujer real, y Afrodita le concedió su deseo.

En psicología se aplica a los líderes y también a la crianza. Las expectativas positivas que transmitimos a nuestros hijos impactan en sus resultados, independientemente de sus capacidades.

También se le conoce como “profecía autocumplida”. Las altas expectativas de alguien (en este caso los padres) en relación a otra persona (los hijos) dan como resultado un alto rendimiento, al igual que las bajas expectativas influyen de forma negativa.

Una de las investigaciones más importantes sobre este efecto fue llevada directamente por Rosenthal en 1968. En esta investigación se informó a un grupo de profesores que a sus alumnos se les había realizado una prueba para evaluar sus capacidades intelectuales. Más tardes, se les indicó cuáles habían

obtenido las puntuaciones más altas, y se les dijo que serían los que mejores resultados obtendrían.

Efectivamente, a final de curso, los alumnos que habían sido señalados por Rosenthal como “mejores” obtuvieron las calificaciones más altas. Lo curioso es que estos alumnos se habían escogido al azar, nunca se hicieron pruebas de inteligencia. La conclusión del estudio fue que los profesores se crearon altas expectativas en relación a ellos y con sus actuaciones, aunque fueran inconscientes, actuaron a favor de que éstas se cumplieran. Les enseñaron y explicaron las cosas de forma especial. Estudios posteriores, con alumnos de diferentes edades confirmaron los mismos resultados.

¿Cómo podemos aplicar el efecto Pigmalión en la crianza de nuestros hijos? Demostrándoles lo mucho

que esperamos de ello. El problema es que, como vimos, los niños son pequeños pero detectan las mentiras, nuestras expectativas no pueden ser irreales, han de estar fundamentadas y arraigadas.

¿Cómo **NO** sería una buena forma de aplicar el efecto Pigmalión? Cuando los adultos (padres, madres, profesores) se identifican con el hijo/alumno y lo convierten en un reflejo de ellos mismos o de lo que ellos hubieran querido llegar a ser. Esto produce que el niño se empeñe en convertirse en justo lo contrario. Por ejemplo, imaginemos que de pequeñas teníamos mucha facilidad para el ballet, pero no pudimos estudiar en una buena academia, o tuvimos una lesión que nos impidió seguir bailando a partir de cierta edad. Si nuestra hija ha heredado esa misma facilidad, o atracción por el baile, podemos darle la oportunidad de estudiar, pero con la idea clara de no

coartar su libertad y dejarla escoger por si misma si quiere o no seguir nuestros pasos.

¿Cómo evitar los efectos nocivos del efecto

Pígalión?

Es fundamental que como madres hagamos un ejercicio de autoexploración continuo. Podemos ayudar a nuestros hijos a sacar el máximo partido de las posibilidades reales, y no imponerles creencias limitantes, pero siempre teniendo muy presente la realidad que tenemos delante de nosotros.

Hoy en día también sabemos que este efecto Pígalion tiene una explicación en la Neuro-ciencia: cuando alguien confía en nosotros y nos contagia esa

confianza, nuestro sistema límbico acelera la velocidad de nuestro pensamiento, incrementa nuestra lucidez, nuestra energía y como consecuencia, nuestra atención, eficacia y eficiencia.

Las explicaciones de nuestras desgracias

¿Crees que eres optimista o pesimista? Ahora vamos a hablar de otro concepto, la teoría de la atribución, es decir, cuáles pensamos que son las causas de las cosas buenas y malas que nos suceden.

Cuando hablamos de estas explicaciones, de esta pauta explicativa, hablamos de tres en concreto, las tres “P”:

- **Permanencia**
- **Penetración o Amplitud**
- **Personalización**

Permanencia: las personas que se dan por vencidas a la primera de cambio son las que están convencidas de que los contratiempos, los malos momentos estarán allí para siempre. Sin embargo, las personas optimistas creen que las causas de las cosas malas son temporales.

Cuando ocurre un contratiempo:

Permanente (Pesimista)	<u>Circunstancial (Optimista)</u>
“Soy un fracaso”	“Estoy muy cansado”
“Las dietas no funcionan”	“Las dietas necesitan planificación”
“Mi jefe es mala persona”	“Mi jefe está pasando un mal momento”

Sin embargo, cuando hablamos de cosas positivas la pauta es exactamente a la inversa:

Circunstancial (Pesimista)	Permanente (Optimista)
“Hoy es mi día de suerte”	“Siempre tengo suerte”
“Estoy haciendo un gran esfuerzo”	“Tengo talento”
“Mi rival se cansó”	“Mi rival no es bueno”

Los optimistas se explican las cosas buenas que les ocurren con causas permanentes, y los pesimistas buscan causas transitorias.

Aquellas personas en cuya opinión las cosas buenas son consecuencia de causas permanentes se esfuerzan todavía mas cuando logran éxitos. Los que entienden que las razones de las cosas buenas que les ocurren son circunstanciales pueden derrumbarse

incluso cuando les va bien, porque creen que sólo tuvieron suerte de forma puntual.

Penetración o Amplitud

Cuando hablamos de permanencia, estamos hablando de TIEMPO. Cuando hablamos de penetración o amplitud, hablamos de ALCANCE.

Es muy fácil de entender si utilizamos un ejemplo similar al que Martin Selligman narra en uno de sus libros.

Pedro y Marta son trabajadores de una gran empresa, y ésta hace una reducción de plantilla y ambos se quedan sin empleo. Se deprimieron, y pasaron meses sin buscar trabajo. Marta, sin embargo, siguió con el resto de sus actividades, como madre, como voluntaria en una asociación, con un

curso online que estaba haciendo...Pedro y Marta tenían la misma puntuación en el aspecto de permanencia, los dos estuvieron deprimidos durante un tiempo. Pero, en lo que tenía que ver con amplitud, sus puntuaciones eran contrapuestas. Pedro pensaba que era un fracasado, que todo lo que hacía se le daba mal, y Marta creía que quedarse sin trabajo tenía una causa específica, la reducción de personal, y que podía ser muy buena en muchos otros campos.

Las explicaciones universales, como las de Pedro, producen mucho desamparo. Cuando lo despidieron entendió que la causa era universal y la desgracia se extendió a todos los aspectos de su vida.

Esto cuando hablamos de un hecho negativo (el despido). ¿Qué sucede con las cosas positivas que nos pasa? Pues funciona a la inversa. El optimista entiende

que las cosas positivas que le pasan son universales (aprobé el examen porque soy muy lista), y el pesimista que son circunstanciales (aprobé el examen porque era fácil)

La personalización interna y externa

Hablar de personalización es hablar del aspecto más fácil de entender de la pauta explicativa. Lo primero que aprende un niño es a echar la culpa a los demás.

Cuando nos pasa algo malo, podemos culparnos a nosotras mismas (internalizar) o echarle la culpa a los demás (externalizar). Los que se culpan a sí mismos cuando fracasan en algo, tienen la autoestima muy baja.

En cambio, cuando nos pasa algo bueno, funciona exactamente al contrario: los optimistas creen que todo lo bueno que les ocurre es “culpa” suya: “siempre

tengo suerte” “soy muy ágil en los deportes” “soy muy buena haciendo exámenes”.

No se trata de que tengamos que ir por la vida echando la culpa a los demás de las cosas malas que nos ocurren, como todo, es necesario cierto equilibrio. Pero sí es cierto que las personas pesimistas y deprimidas asumen mucha más responsabilidad sobre las cosas de la que realmente les corresponde.

Estas tres pautas explicativas (Permanencia, Penetración o Amplitud y Personalización) son básicas para valorar si somos o no optimistas, cómo y seguramente, por qué, y pueden servirnos también para identificar actitudes e ideas pesimistas en nuestros hijos.

El pesimismo esencial

¿Qué sucede si descubrimos que somos pesimistas? Puede ocurrir, yo misma pensaba que era muy optimista pero después de hacer el test de Selligman descubrí que en muchas ocasiones estaba pensando como una pesimista de manual.

Si tienes curiosidad en realizar el test por ti misma, te dejo el enlace donde puedes encontrarlo, aunque con las pistas que te he dado ya sabrás bastante más de ti y de tu nivel de optimismo:

<https://autoayudapractica.com/test-descubre-tu-nivel-de-optimismo-y-pesimismo/>

Aunque este curso trata de cómo enseñar optimismo a nuestros hijos, el primer paso siempre ha de ser conocer nuestro nivel de optimismo. Porque, independientemente de lo que les digamos, van a actuar como lo hagamos nosotras y se van a “empapar” de nuestras actitudes en la vida.

Cuando uno atraviesa un estado de ánimo pesimista, triste o melancólico, está pasando por una versión muy suave de un desorden mental más grave, la depresión. Todos, o prácticamente todos, hemos pasado por momentos depresivos, no necesariamente por una depresión clínica, pero sí hemos afrontado este hecho.

Después de casi medio siglo de estudios sobre la depresión, hoy sabemos que hay tres tipos, o que se presenta en tres formas.

La primera es la depresión que se denomina común, tan habitual como un resfriado. Es el periodo de tiempo que sigue, por ejemplo, a la pérdida de un ser querido. Nos sentimos tristes y desvalidos, pasivos, aletargados, no tenemos ganas de hacer nada. Pero pasado un tiempo, cada uno tiene el suyo, empezamos a sentirnos mejor.

Los otros dos tipos son los llamados depresión unipolar y la bipolar. Estos tipos han de ser tratados por psicólogos y psiquiatras especializados, son alteraciones que pueden llegar a ser graves y no se deben tomar a la ligera.

En el fondo de todo modo de pensar deprimido hay una pauta explicativa pesimista: el futuro es

negativo, no valemos nada, consideramos los problemas y tropiezos como algo permanente y sin solución posible. Por eso es tan importante trabajar el optimismo hoy para evitar en la medida de lo posible los pensamientos pesimistas, la depresión fue la epidemia del siglo XX y parece que seguirá siéndolo en el XXI.

Cómo prever el éxito

Escoger a los mejores comerciales ha sido durante muchos años la obsesión de las mayores compañías de seguros de Estados Unidos, y en este lugar y estas empresas es donde se han llevado a cabo las investigaciones más extensas en esta materia: escoger a los mejores, a los que estaban predestinados a triunfar en el mundo de las ventas.

Se han valorado, mediante test especializados, tres conceptos que son los que se consideraba determinaban el éxito profesional:

- **Aptitud**
- **Motivación**
- **Optimismo**

El que el optimismo aparezca en tercer lugar, no significa que tenga menos importancia que los otros dos, al contrario. La aptitud para un trabajo puede aprenderse, la motivación se puede provocar con incentivos económicos o de otro tipo. Pero el optimismo es otro cantar. Es muy difícil, por no decir imposible, mentir en los test para valorar el optimismo. Esto quedó demostrado en un gran estudio que se realizó a principios de 1985 entre quince mil aspirantes que se presentaron para trabajar en Met Life.

Se hicieron dos tipos de pruebas para cubrir mil puestos: en uno se valoraba el Perfil Profesional y en el otro el Optimismo. Se contrató a la mitad de los aspirantes optimistas y la otra mitad pesimistas pero con un perfil profesional de formación y experiencia muy superior al de los optimistas.

La idea era comprobar qué era más importante, si la formación profesional para el puesto o el optimismo y ver la evolución de los dos grupos de personas en sus trabajos. Durante el primer año, los optimistas superaron en ventas a los pesimistas, pero sólo en un 8%. En el segundo año, los optimistas vendieron un 31 % más que el otro grupo. Descubrieron que los optimistas siguieron mejorando a lo largo del tiempo y eran más constantes. Se esperaba que el talento y la motivación deberían ser, por lo menos, tan importantes como la constancia, pero a medida que pasaba el tiempo la persistencia llegó a ser decisiva. La mayoría del grupo de los pesimistas terminaron abandonando su trabajo con el paso del tiempo.

El equilibrio: Optimismo y Pesimismo.

Pero, ¿tiene alguna utilidad ser pesimista? ¿Por qué la evolución ha permitido que siga habiendo pesimistas? Es posible que el pesimismo tenga claros beneficios evolutivos. Nuestro cerebro se ha formado durante cien mil años de catástrofes climáticas, oleadas de frío, de calor, sequías, terremotos, inundaciones, erupciones de volcanes...en esos tiempos era mucho más útil una mente pesimista que tuviera muy presentes los peligros y que garantizara la mayor cantidad de posibilidades de supervivencia en el entorno.

El pesimismo moderado refuerza nuestro sentido de la realidad y nos permite actuar con exactitud y precisión.

Sin embargo, el pesimismo tiene muchas cosas en contra:

- Causa depresión
- Induce más a la inercia que a la actividad cuando surgen contratiempos
- Nos sentimos mal, el pesimismo nos provoca tristeza, ansiedad, preocupación
- El pesimismo hace que nos rindamos fácilmente ante los fracasos
- El pesimismo hace que tengamos peor salud

Parece que el optimismo tenga que ser el favorito, pero hay momentos y lugares en los que no deberíamos ser optimistas.

La vida causa los mismos contratiempos y tragedias a los optimistas y a los pesimistas, pero los primeros saben afrontarlos mejor. Se rehacen de sus derrotas y se recomponen para volver a luchar.

Hijos y padres, el origen del optimismo

La pauta explicativa, lo que nos decimos a nosotros mismos para explicar las cosas buenas y las malas que nos sucede, se desarrolla durante la infancia. El efecto de esta pauta explicativa puede causar depresión o hacer que seamos resilientes ante los fracasos.

La interpretación que le damos a cada nuevo contratiempo o golpe de suerte se convierte finalmente en un hábito de pensamiento, y nuestros pensamientos son el origen de nuestros sentimientos y emociones.

Si queremos ser felices, por consiguiente, tenemos que tener una pauta explicativa lo más optimista posible.

Si tienes hijos de más de 7 años, probablemente ya ha desarrollado una pauta explicativa que se encuentra en proceso de cristalización. Se puede medir a través, por ejemplo, de un test. Al final de este documento te dejo el enlace a uno de los más completos y fiables sobre fortalezas, aunque es bastante extenso, pero te aportará mucha información importante.

En general, podemos decir que los niños que no han llegado a la adolescencia son extremadamente optimistas, con una capacidad para la esperanza innata e inmunes al sentimiento de impotencia e indefensión aprendida que ya vimos antes. Es en la

pubertad cuando perderán gran parte de su optimismo.

La pauta explicativa de los niños es bastante irracional, las cosas buenas tienen que durar siempre y las malas se olvidan con rapidez y son culpa de otra persona. Nadie parece estar tan dotado para la esperanza y el optimismo como un niño, y es por ello que las depresiones en los adolescentes sean tan agudas.

La evolución ha tenido mucho que ver con esto, los niños son la semilla del futuro y el interés de la naturaleza es que llegue a la pubertad sin contratiempos para producir la siguiente generación.

La pauta explicativa se forma pronto, antes de los 7-8 años como ya hemos mencionado. Es importante, si nuestros hijos están en esa edad, empezar a identificar esta pauta por la importancia que tiene para su futuro.

¿Cuál es el origen de esta pauta explicativa en los niños? La teoría nos habla de tres:

- 1- Pauta explicativa de la madre
- 2- Crítica adulta de padres, maestros y entorno
- 3- Las crisis en la vida de los niños

Las veremos con detalle en la próxima unidad, qué dice la teoría sobre cada uno de estos orígenes y qué podemos hacer en cada uno de los campos.

Anexo test fortalezas para niños

Hasta aquí la primera unidad teórica sobre el optimismo y los niños. A continuación os dejo el enlace para poder realizar el test de fortalezas para niños desde la web de la Universidad de Pennsylvania.

Web:

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/home>

Os tenéis que registrar, pero es muy sencillo y hay muchos test para adultos, niños y adolescentes.

El de niños tiene 198 preguntas, os dejo unas cuantas como ejemplo. Pero este tema lo veremos

más adelante en las clases prácticas qué significan las respuestas y cómo podemos trabajar con ellas.

1.

Me encanta el arte, la música, la danza o el teatro.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

2.

Defiendo a otros niños cuando están siendo tratados injustamente.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí

- Muy diferente a mí

3.

Me gusta pensar en diferentes formas de resolver los problemas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

4.

No se me ocurren muchas preguntas sobre las cosas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

5.

En un grupo, les doy las tareas más fáciles a la gente que me cae bien.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

6.

Puedo seguir siendo amigo de quienes fueron crueles conmigo, si me piden perdón.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

7.

En mi vida, me quejo más de lo que agradezco.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

8.

Siempre mantengo mi palabra.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

9.

Haga lo que haga, las cosas no me saldrán bien.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

10.

La gente me dice a menudo que me comporto con demasiada seriedad.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

11.

Trabajo sin descanso en mis deberes/tareas hasta que las acabo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

12.

Tengo buen criterio incluso en situaciones difíciles.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

13.

Cuando mis amigos están mal de ánimo, les escucho y les consuelo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

14.

Cuando personas de mi grupo no están de acuerdo, no puedo conseguir que trabajen juntas.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

15.

Siempre siento que soy querido/a.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

16.

Me entusiasmo cuando aprendo algo nuevo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

17.

Pienso que siempre tengo razón.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

18.

Soy muy cuidadoso/a en cualquier cosa que hago.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

19.

Si tengo dinero, normalmente lo gasto todo de una vez sin pensarlo.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

20.

En la mayoría de las situaciones sociales, hablo y me comporto de la manera adecuada.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

21.

A menudo siento que alguien “allí arriba en el cielo” me protege.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

22.

Si mi grupo no elige mi idea, ya no quiero trabajar con ellos.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

23.

Normalmente sé lo que realmente importa.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

24.

Soy muy entusiasta.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí

25.

Cuando veo un paisaje precioso, me detengo y lo disfruto durante un rato.

- Muy parecido a mí
- Algo parecido a mí
- Neutro
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí
- Algo diferente a mí
- Muy diferente a mí