

EN ESTOS MOMENTOS, MÁS QUE NUNCA

Optimismo: la asignatura pendiente

El optimismo es la disposición positiva de la persona ante los diferentes sucesos con los que se encuentra a lo largo de su vida, esta disposición no siempre se mantiene en la misma intensidad, pero podemos aprender estrategias para enseñárselas a los más pequeños, ya estemos en momentos más o menos complicados, el optimismo es algo de lo que no podemos privar a ningún niño.

Juan Vicente Blázquez
Psicólogo.
Valencia.



El optimismo es uno de los antídotos contra una de las enfermedades mentales más frecuentes a lo largo de todo el mundo, la depresión. Según la Organización Mundial de la Salud existen 350 millones de personas en el mundo con depresión, y esta cifra ha ido creciendo año tras año. La depresión representa el concepto de tristeza extrema en el ser humano, y éste fue el motivo posiblemente por el que los estudios científicos sobre optimismo o la felicidad han ido proliferando, ya que todas

estas fortalezas representan lo contrario al decaimiento, a la desesperanza hacia el futuro y a la tristeza, propios de la depresión.

Desde entonces la psicología positiva ha demostrado tener un peso igual de importante en el desarrollo de las personas que la psicología centrada en paliar la problemática humana.

Los avances han sido varios y una de las cuestiones que más interesan desde el punto de vista de la psicología es cómo podemos potenciar el optimismo del niño generándole una serie de recursos que le servirán el resto de su vida. Atrás deben quedar concepciones como “los optimistas son alocados” o “ser feliz no te va a ayudar a solucionar nada”, la evidencia teórica y práctica ha derrumbado esta antigua visión, y los

padres tenéis mucho que aportar a vuestros hijos en este sentido.



¿Cómo ser padres optimistas?

El primer paso para trabajar el optimismo con vuestros hijos es plantearse si vosotros realmente sois padres optimistas o podéis mejorar en algún aspecto, para ello es bueno que intentéis pensar en diferentes situaciones en las que os veáis a veces desbordados y las analicéis detenidamente. A continuación os planteo un ejemplo de cómo podéis hacerlo:


● **Detectad los pensamientos catastrofistas y pesimistas, por ejemplo, pensamientos del tipo:** “Me he levantado muy pronto y no he conseguido organizar a mis hijos,




Razones para ser optimista y generar optimismo

-  ● **LOS OPTIMISTAS TIENEN MENOS ENFERMEDADES:** los estudios muestran que las personas optimistas muestran un menor número de enfermedades a lo largo de su vida que las personas pesimistas.
-  ● **LOS OPTIMISTAS TIENEN MEJOR RECUPERACIÓN MÉDICA:** ante

determinadas operaciones quirúrgicas y lesiones, los estudios han mostrado que los optimistas tienen una recuperación más rápida y efectiva.

-  ● **LOS OPTIMISTAS RINDEN MEJOR EN LA ESCUELA:** este dato está relacionado con la mayor constancia que muestran

las personas optimistas, dispuestas más que las pesimistas a encontrar soluciones, incluso cuando la carga académica es mayor.

-  ● **LOS OPTIMISTAS VIVEN MÁS:** las personas optimistas viven más años que las pesimistas, lo que está relacionado con la afectación del estrés.



he estallado y al final les he gritado todo el camino hasta llegar a la escuela, soy un padre pésimo, mis hijos no me querrán nunca por la forma en que los trato”.

● **Evalúad los anteriores pensamientos automáticos y no generalizar.** ¿Piensas que eres mal padre/madre una mañana a la semana o solo en situaciones puntuales?

● **Generar otras explicaciones más veraces, por ejemplo:** “Posiblemente los jueves Fran y Alma están más cansados porque se acuestan más tarde de lo normal al tener actividades extra escolares el día anterior, y aunque yo me levante para organizar bien todo lo de la mañana a ellos les cuesta, debo aprender a reformular mejor mis pensamientos, ser catastrofista no me sirve de nada”.

Este ejemplo os servirá para relativizar las situaciones que viváis con vuestros hijos, e ir transformando el día a día en algo cada vez más positivo. Es necesario ser

Haz que tu cabeza trabaje a favor tuyo y poco a poco adquirirás la costumbre de no molestarte cuando las cosas vayan mal.”

Wayne W. Dyer

conscientes de que las cosas pueden salir no todo lo bien que esperamos, pero eso no significa que tengamos que sufrir por ello de manera constante. Si os transformáis veréis como será más fácil que vuestros hijos vayan asumiendo una nueva forma de vivir la vida mucho más saludable.

¿Cómo hacer que vuestros hijos sean optimistas?

Existen dos aspectos clave en la generación del optimismo en los más pequeños de la casa. El primero es hacerles ver cómo piensan y sienten, y el segundo, generar

aprendizajes en torno a las situaciones de conflicto social. Si estos aspectos consiguen verlos como retos sobre ellos mismos y sobre la mejora de su relación social se convertirán en niños optimistas. Existen una serie de tareas que podéis hacer para que esto suceda:

● **Enséñale a conocer sus sentimientos y pensamientos:**

Enseñarle a vuestro hijo diferentes caras dibujadas que representen distintas emociones (triste, contento, enfadado...), él deberá expresar cuando se siente de cada manera. Dependiendo de la edad podéis pedirle que lo haga él con dibujos (3-6 años) o con dibujos y escribiendo (7-8 años) o escribiendo (9-12 años). Al principio deberéis hacerle de ejemplo vosotros mismos (por ejemplo: mamá está feliz cuando pasa un día en el parque con todos, ¡mira mi dibujo!). →



Los juegos con muñecos nos pueden ayudar a representar situaciones cotidianas.

pelota, ¿qué podemos hacer?”). Al principio el niño buscará respuestas rápidas (por ejemplo: “Pues se la quito porque es mía”), pero vosotros podéis utilizar el juego con muñecos para que, poco a poco, sus respuestas tengan más reflexión (por ejemplo: “¿Cómo se sentirá Willi si se la quitamos? ¿Hay otras soluciones?”). Tras el juego es muy importante que le reforcéis positivamente su esfuerzo por encontrar la solución más buena para todos.

También podemos hacer un juego que consiste en que a los miembros de la familia se hagan diferentes fotos del rostro mostrando diferentes estados anímicos. Una vez las hemos hecho, se deben imprimir y plastificar para que se mantengan más tiempo. A partir de ahí los juegos pueden variar, desde solo identificar la emoción cada vez que saquemos una foto, hasta explicar si esa emoción nos gusta, y si no nos gusta, pensar en cómo podemos hacer que esa persona esté mejor de lo que expresa la foto. Teniendo en cuenta que todas las emociones son necesarias y muchas veces están justificadas por nuestras vivencias.

Por otra parte, existen cuentos que muestran procesos de pensamiento positivo, donde se plantean situaciones conflictivas y se busca una solución que sea buena para todos los implicados. La lectura de cuentos es un vehículo ideal para ir construyendo el pensamiento optimista, ya que es una actividad atrayente para los niños.

En definitiva hay un mensaje claro en todo este proceso de aprendizaje: uno puede intentar resolver las situaciones y generar recursos positivos ante las mismas. Uno puede convertirse en optimista. ■

→ Cuando aparece una situación de conflicto las emociones se viven de manera muy intensa en cualquier persona, pero más en los niños, ya que aún no conocen cuál es la mejor manera de afrontar todas las sensaciones que experimentan. Por ello, cuando llega una situación de conflicto, es bueno estar serenos e incluso mostrar un apoyo visual. Utilizando un folio, podéis empatizar con vuestro hijo (con imágenes o texto) dibujando un círculo en el que pongáis todo lo que creéis que le está pasando (si él quiere añadir algo, añadirlo). De esta manera él verá claramente lo que siente y piensa, a la par que será consciente de que le comprendéis; posteriormente, podéis hacer una flecha que indique a otro círculo vacío, en el que identifique cómo le gustaría estar, y a partir de ahí poder buscar soluciones para cambiar su estado anímico (por ejemplo:

“En este círculo decías que estás tenso, ¿qué te relaja?”). Os aseguro que con el tiempo él aprenderá a procesar este tipo de situaciones como una tarea de resolver problemas, incluso cuando ya no estéis presentes.

● Enseñales a resolver problemas sociales:

Los juegos dedicados a crear nos ayudarán a generar el recurso básico que necesitan los niños para ver las formas de otra manera, dándoles el mensaje que siempre hay alternativa. Podéis jugar a pensar en las formas de las nubes como si fueran distintos objetos, utilizar palabras parecidas, pero que no tengan nada que ver para generar una situación humorística...

Los juegos con muñecos nos pueden ayudar a generar de vez en cuando situaciones de la vida cotidiana, tanto positivas como algunas algo más conflictivas (por ejemplo: “Tu amigo Willi no te deja la

¿Sabías que...?

La palabra optimismo proviene del latín "optimum" y significa "lo mejor". El término fue usado por primera vez para referirse a la doctrina sostenida por el filósofo alemán **Gottfried Wilhelm Leibniz** en su obra *Ensayos de Teodicea* (Amsterdam, 1710). Aunque **Voltaire** fue el personaje famoso que la popularizó.



Psicólogo
Juan Vicente
 Blázquez Garcés
 G. V. Ramón y Cajal
 nº 37, pta 20 (Valencia)
www.juanviblazquez.com
 655 288 609

