

Optimismo: Cómo Construir un Futuro que Genere Bienestar

Hablemos del futuro

Si la gratitud es la herramienta para sanar el pasado, el optimismo es la herramienta para construir el futuro.

Gran parte del sufrimiento humano no proviene de los acontecimientos que están ocurriendo en este momento, sino de la anticipación de situaciones que todavía no han sucedido. La incertidumbre sobre el mañana puede convertirse en una fuente permanente de preocupación, estrés y ansiedad.

Desde una perspectiva evolutiva, esta capacidad tiene una función muy importante. Nuestro cerebro fue diseñado para anticipar amenazas y prepararnos para sobrevivir. Sin embargo, cuando esta capacidad se utiliza de manera descontrolada, puede generar escenarios imaginarios mucho más negativos de lo que la realidad termina siendo.

Por esta razón, aprender a gestionar los pensamientos sobre el futuro es una habilidad fundamental para el bienestar emocional.

El cerebro: una máquina de simular el futuro

Una de las características más extraordinarias del cerebro humano es su capacidad para imaginar el futuro.

Gracias al desarrollo del neocórtex y particularmente de las regiones frontales del cerebro, los seres humanos podemos construir escenarios mentales, anticipar riesgos, imaginar oportunidades y diseñar planes mucho antes de que los acontecimientos ocurran.

Podríamos decir que el cerebro humano funciona como un sofisticado simulador de realidad.

Esta capacidad ha permitido el desarrollo de la ciencia, la tecnología, la cultura y las civilizaciones. Sin embargo, también tiene un lado menos favorable: la tendencia a crear escenarios catastróficos que generan ansiedad.

Nuestro cerebro produce constantemente predicciones sobre el futuro. Algunas son útiles y realistas. Otras son exageradas, improbables o simplemente imaginarias.

Cuando estas predicciones negativas dominan nuestros pensamientos, la incertidumbre comienza a transformarse en ansiedad.

La relación entre incertidumbre y ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural frente a situaciones inciertas o potencialmente amenazantes.

Cuando percibimos peligro, el sistema nervioso simpático activa mecanismos fisiológicos destinados a prepararnos para la acción:

- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Incremento de la tensión muscular.
- Mayor estado de alerta.
- Liberación de hormonas relacionadas con el estrés.

Estos mecanismos son extraordinariamente útiles cuando enfrentamos amenazas reales. El problema aparece cuando el cerebro activa esta respuesta de manera prolongada frente a amenazas imaginarias o escenarios que todavía no existen.

En esos casos, el organismo permanece en un estado de alerta constante que deteriora progresivamente los niveles de bienestar.

Por esta razón, uno de los grandes objetivos de la salud mental consiste en aprender a transformar la incertidumbre en planificación y la preocupación en acción.

¿Qué es el optimismo?

El optimismo no consiste en ignorar los problemas ni en pensar que todo saldrá bien por arte de magia.

Desde una perspectiva científica, el optimismo puede entenderse como la expectativa razonable de que el futuro puede ser favorable y que nuestras acciones pueden influir positivamente en los resultados.

Las personas optimistas no niegan los riesgos.

Simplemente dedican más energía a construir soluciones que a imaginar catástrofes.

Mientras el pesimismo concentra la atención en aquello que podría salir mal, el optimismo dirige la atención hacia aquello que puede hacerse para mejorar la situación.

La prospectiva: una herramienta para construir optimismo

Dentro del modelo de bienestar utilizaremos una metodología llamada prospectiva.

La prospectiva es una disciplina que estudia tendencias, identifica posibles escenarios futuros y ayuda a tomar mejores decisiones en el presente.

Su objetivo no es adivinar el futuro.

Su propósito es reducir la incertidumbre mediante la preparación.

La prospectiva permite responder preguntas como:

- ¿Qué futuro deseo construir?
- ¿Qué factores pueden influir en ese resultado?
- ¿Qué obstáculos podrían aparecer?
- ¿Qué acciones puedo tomar desde hoy?
- ¿Qué recursos necesito desarrollar?

Cuando transformamos una preocupación en un plan, disminuye la sensación de incertidumbre y aumenta la percepción de control.

Y cuando aumenta la percepción de control, la ansiedad pierde fuerza.

Construyendo un plan de vida

Para desarrollar una visión optimista del futuro es necesario identificar qué aspectos son verdaderamente importantes para nuestro bienestar.

Trabajaremos principalmente sobre cuatro dimensiones fundamentales:

Salud

¿Qué nivel de salud física y mental deseo tener dentro de cinco, diez o veinte años?

Relaciones sociales

¿Qué tipo de relaciones quiero construir y conservar?

Desarrollo profesional

¿En qué quiero crecer, aprender y aportar valor?

Desarrollo económico

¿Qué nivel de prosperidad necesito para vivir con tranquilidad y satisfacer mis necesidades?

Una vez definido el futuro deseado, el siguiente paso consiste en identificar las acciones concretas necesarias para acercarnos a él.

La importancia de las expectativas razonables

Uno de los errores más frecuentes consiste en fijar metas poco realistas.

Las expectativas excesivamente elevadas pueden convertirse en una fuente permanente de frustración.

Por esta razón, una pregunta fundamental es:

¿Cuánto es suficiente para ser feliz?

Muchas personas pasan la vida persiguiendo riqueza, fama o poder sin detenerse a definir cuándo considerarán alcanzado el objetivo.

Cuando la meta siempre se desplaza hacia adelante, la satisfacción nunca llega.

El bienestar no depende únicamente de lograr más.

También depende de aprender a reconocer y disfrutar los logros alcanzados.

El optimismo se construye con acción

La forma más sólida de desarrollar optimismo no consiste en repetir frases positivas.

Consiste en actuar.

Cada acción orientada a un objetivo fortalece la confianza en nuestras capacidades.

Cada logro, por pequeño que sea, se convierte en evidencia de que podemos influir sobre nuestro futuro.

La autoconfianza nace de la experiencia acumulada de superar desafíos.

Por eso, las personas que trabajan activamente en la construcción de su futuro suelen experimentar mayores niveles de optimismo. No porque ignoren las dificultades, sino porque saben que están haciendo algo para enfrentarlas.

Del agradecimiento al optimismo

En nuestro modelo de bienestar, el trabajo sobre el bienestar sigue una secuencia lógica.

Primero aprendemos a sanar el pasado mediante la gratitud.

Después aprendemos a construir el futuro mediante el optimismo.

Los logros, aprendizajes y fortalezas identificados en nuestra historia personal se convierten en la base para proyectar nuevos objetivos.

La gratitud fortalece el presente.

El optimismo orienta el futuro.

Y ambos procesos contribuyen a construir una vida con mayor bienestar, propósito y satisfacción.

Pasemos a la acción

Toma una hoja de papel y escribe cómo te gustaría que fuera tu vida dentro de cinco años en las siguientes áreas:

- Salud.

- Relaciones personales.
- Desarrollo profesional.
- Situación económica.
- Crecimiento personal.

Ahora responde:

- ¿Qué acciones puedo comenzar esta semana?
- ¿Qué hábitos necesito desarrollar?
- ¿Qué conocimientos debo adquirir?
- ¿Qué obstáculos debo anticipar?

Recuerda: el objetivo no es controlar el futuro.

El objetivo es construirlo.

Cuando tenemos claridad sobre hacia dónde vamos, la incertidumbre pierde fuerza y el optimismo encuentra espacio para crecer.

Porque el mejor antídoto contra la ansiedad no es predecir el futuro.

Es participar activamente en su creación.