

Actitud Positiva ante la Vida y su Influencia en el Éxito y la Felicidad

por José Galindo Gómez.
(Dr. en Informática por la Universidad de Granada y profesor titular en la Universidad de Málaga)

A los optimistas, por su buen ejemplo.

Introducción

La vida es el conjunto de cosas que nos pasan. Así expresado puede dar la sensación de que podemos ejercer poco control sobre esas cosas y sin embargo ese control puede ser extremadamente grande, pues podemos en gran parte elegir nuestro destino cada instante de nuestra vida. Ahora, puede el lector elegir entre seguir leyendo o no, entre hacer una cosa u otra. La vida está llena de decisiones.

Pero además de controlar esas múltiples decisiones, también podemos modificar nuestra percepción de esas "cosas que nos pasan". Decía el filósofo estoico que llegó a ser emperador romano Marco Aurelio (121-180), en su obra "Pensamientos", que *"si te sientes dolido por las cosas externas, no son éstas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas. Y está en tu poder el cambiar este juicio ahora mismo"*.

Por tanto, podemos modificar la primera frase para adaptarla más a la realidad: la vida es nuestro personal sentimiento de las cosas que nos pasan, estando éstas supeditadas a nuestras actitudes y decisiones. Esas actitudes, esas decisiones y esos sentimientos hacia las cosas que nos pasan forjarán nuestro éxito en la vida Pero este éxito no sólo es medido desde el punto de vista social o profesional, sino también y principalmente desde el punto de vista personal.

En este artículo se proponen un elenco de actitudes que son una guía para alcanzar el éxito personal y la felicidad y disfrutar de nuestra breve existencia en este Mundo. También se incluye un estudio sobre la llamada "Inteligencia Emocional", su importancia y cómo aplicarla para resolver problemas de carácter general, y unas reflexiones sobre la felicidad, máximo exponente del éxito en la vida. Como conclusión de esto se enumeran un conjunto de reglas prácticas de actuación a nivel global.

Actitud ante la Vida: La Importancia del Optimismo

Partiendo de la base de que uno de los objetivos básicos de todo ser humano debería ser *"construir una vida con sentido y que le permita gozar de ella"*, el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (pronúnciese Cis-zen-mijáli) ha señalado que *"uno de los instrumentos más importantes en esta búsqueda lo ofrece la psicología"*. Muchos psicólogos y filósofos han estudiado ese problema desde los tiempos más arcaicos. Recientemente, el psicólogo Daniel Goleman ha recogido muchos de esos estudios y les ha dado un empuje global muy interesante. Su libro "Inteligencia Emocional" (1995), aparte del éxito de ventas, se ha convertido en una magnífica guía para conseguir éxito

en la vida, en el sentido de felicidad, no de éxito económico, aunque sus propuestas han sido utilizadas también por empresas.

La importancia del optimismo ha sido demostrada, por ejemplo, a partir de pruebas efectuadas por el psicólogo C.R. Snyder de la Universidad de Kansas, entre alumnos universitarios de Estados Unidos. En ese estudio se concluyó que el rendimiento académico universitario de un alumno depende más de la **actitud** de éste que de su Coeficiente Intelectual (C.I.). Así, vieron que unos buenos resultados académicos eran obtenidos más por alumnos con una actitud positiva y optimista (evaluados a través de test especiales) que por alumnos con una buena nota en el S.A.T., un test con una elevada correlación con el Coeficiente Intelectual. El S.A.T. (*Scholastic Aptitude Test*) es el examen de aptitud escolar que realizan los estudiantes estadounidenses que acceden a la Universidad (el equivalente a la prueba de Selectividad en España).

Según Snyder, *"los estudiantes con un alto nivel de expectativas se proponen objetivos elevados y saben lo que deben hacer para alcanzarlos. El único factor responsable del distinto rendimiento académico de estudiantes con similar aptitud intelectual parece ser su nivel de expectativas"*.

Goleman añade que el optimismo y la esperanza impiden caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Los pesimistas consideran que los contratiempos constituyen algo irremediable y reaccionan ante la adversidad asumiendo que no hay nada que ellos puedan hacer para que las cosas salgan mejor y, por tanto, no hacen nada para cambiar el problema. Los pesimistas y pusilánimes deberían tener en cuenta que esa actitud no es algo con lo que se nace y por lo que no se puede hacer nada, sino que es una actitud que podemos cambiar a cualquier edad. Uno mismo es responsable de sus propias actitudes y, aunque puede no ser fácil, pueden cambiarse y uno debe estar siempre dispuesto a mejorarse a sí mismo.

Goleman lo sintetiza de la siguiente forma: *"Es la combinación entre talento razonable y la capacidad de perseverar ante el fracaso lo que conduce al éxito"*. Esta última actitud es básica en lo que llama **"inteligencia emocional"** que, resumiendo, la define como la *"capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último --pero no, por ello menos importante--, la capacidad de empatizar y confiar en los demás"*. La **empatía**, según la Real Academia Española es la *"participación afectiva, y por lo común emotiva, de un sujeto en una realidad ajena."* En general se entiende que esa *"realidad ajena"* son los sentimientos de las demás personas.

La actitud de saber **"diferir las gratificaciones"** ha demostrado ser también muy importante, pues invoca la capacidad de saber que para conseguir ciertos éxitos hay que saber esperar y trabajar por ellos. Es un error buscar sólo las gratificaciones inmediatas o a corto plazo. En varios experimentos efectuados sobre niños se ha demostrado que aquellos con mayor capacidad para diferir las gratificaciones conseguían mayores éxitos en sus vidas adultas, mientras que el otro grupo era más propenso a tener una vida desordenada (delincuencia, drogas, insatisfacción...).

Comentado [MACC1]:
empatía. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Goleman alude a la educación como algo fundamental en la formación de la inteligencia emocional indicando que *"si nos tomamos la molestia de educarles, nuestros hijos pueden aprender a desarrollar habilidades emocionales fundamentales"*. De hecho, cada vez es más frecuente encontrar colegios que impartan clases de control emocional a sus alumnos, aunque por desgracia, esto es aún demasiado extraño.

Como se demuestra en ese libro ya nadie duda de los efectos positivos del optimismo y el buen humor sobre la salud en general y sobre nuestra felicidad. Hablaremos más adelante algo más sobre la felicidad.

La Inteligencia Emocional y la Resolución de Problemas

Los principios de la "Inteligencia Emocional" pueden sintetizarse en los siguientes cinco puntos, dados por los psicólogos estadounidenses Elías, Tobías y Friedlander:

1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
4. Plántese objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

El primer punto es quizás el más importante. Se basa en ser consciente de lo que sentimos y de buscar el porqué de ese sentimiento. De hecho, como dicen esos autores, *"muchos niños que tienen problemas de conducta también los tienen a la hora de calificar adecuadamente sus sentimientos: Confunden enfadado con furioso, irritado con triste, orgulloso con satisfecho, y muchos otros"*. Aunque su enfoque es la infancia, el mensaje se puede extrapolar a cualquier edad.

Estos autores proponen un método para la resolución de problemas basándose en la Inteligencia Emocional. Su método, lógicamente, no es infalible, pero ayuda a plantearnos el problema de forma consciente y seria y quizás lo más importante es que nos prepara para abordar su solución, evitando caer en la apatía de pensar que su solución es inabarcable.

Este método, llamado **STOPP SPA** por las siglas de los 8 pasos que lo componen, puede aplicarse a todos los problemas de la vida, sus contratiempos, nuestras inquietudes y nuestras preocupaciones. También puede verse como un método para la consecución de todo tipo de objetivos en la vida. A continuación exponemos los 8 pasos de STOPP SPA, junto con una serie de preguntas que ayudan a aplicarlos:

1. Los Sentimientos me estimulan a actuar con la debida reflexión: Es importante conocer y pensar en nuestros sentimientos, para reconocer el problema realmente. Esos sentimientos no deben ser el final del proceso del problema, sino el principio para detectar la existencia del problema y empezar a pensar en su planteamiento para su resolución. Preguntas: ¿Cómo te sientes? ¿Qué sentimientos experimentas? ¿Cómo crees que se siente el otro o los otros afectados?

2. **Tengo un problema:** Admitir que el problema existe, independientemente de quien sea el culpable. Si el problema existe, seguro que hay algo que puede hacerse para resolverlo o mitigar sus efectos negativos. No ayuda a su resolución ignorar el problema o centrarnos en los sentimientos negativos hacia el problema o hacia el culpable. Preguntas: ¿Qué pasó exactamente? ¿Qué pasó antes? ¿y después? ¿Qué hiciste? ¿Cuál es el origen del problema?
3. **Mis Objetivos** me proporcionan una guía: Plantearse los objetivos es algo de vital importancia (insistiremos en esto más adelante). Consiste en conocer clara y explícitamente qué es lo que queremos. Los objetivos deben ser razonables y debemos tener paciencia para conseguirlos (recuerde lo de *"diferir las gratificaciones"*). No podrán conseguirse todos ellos rápidamente. En este punto, hacer una lista por escrito de nuestros objetivos resulta de gran ayuda. Preguntas: ¿Qué te habría gustado que sucediera? ¿Qué te gustaría que sucediera ahora? ¿Cuáles son tus objetivos?
4. **Pienso en qué cosas puedo hacer:** Buscar todas las posibles acciones que puedan servir para conseguir los objetivos. Cuantas más soluciones potenciales se tengan, mejor, pues como dicen ellos mismos *"la vida es compleja, y rara vez existe una respuesta clara y concisa a un problema determinado"*. Preguntas: ¿Qué has pensado que puedes hacer? ¿Puedes hacer más cosas?
5. **Preveo el resultado:** Este punto puede hacerse a la vez que el anterior. Para cada acción debe pensarse también sus consecuencias, para así estar en mejor disposición de ejecutar el punto siguiente. Preguntas: ¿Intenta ver qué pasaría si haces lo que has pensado? ¿Qué podría pasar? ¿Qué podrían hacer los demás involucrados?
6. **Selecciono la mejor opción.** Preguntas: De las acciones pensadas, ¿Cuál es la mejor para aplicarla primero? ¿Cuál crees que te llevará a conseguir el objetivo deseado?
7. **Planeo cómo proceder, me anticipo a los escollos, practico y persevero:** Una vez determinadas las acciones a efectuar, conviene planificarlas, ensayarlas (si procede), pensar como solucionar posibles errores que puedan ocurrir y, ante todo no rendirse si las cosas no salen como nos gustaría. Preguntas: ¿Cómo vas a ejecutar la acción elegida? ¿Que harás si las cosas no salen como tú esperas? ¿Qué posibles inconvenientes o trabas puedes encontrar?
8. **Adviento qué ha sucedido, y ahora ¿qué?:** Este último punto es el que evalúa los resultados de nuestro plan. Nada garantiza su éxito, pero del fracaso deben obtenerse conclusiones interesantes, para volver a empezar un nuevo STOPP SPA.

Otro aspecto a favor del plan STOPP SPA, es que nos obliga a detenernos a pensar un problema, evitando que nos dejemos llevar por la presión del momento (ira, incertidumbre, nerviosismo, frustración, miedo...).

La Experiencia Autotélica: Psicología de la Felicidad

Sobre la felicidad, nos parece importante añadir lo que dice el catedrático de psiquiatría granadino, Enrique Rojas Montes, en "El hombre light" (1992): *"La felicidad es la máxima aspiración del hombre, hacia la que apuntan todos los vectores de su conducta, pero si queremos conseguirla, debemos buscarla. Además, la felicidad no supone un hallazgo al final de la existencia, sino a través de su recorrido"*.

También el filósofo estoico frigio Epicteto (50-130 d.C.) decía que *"No depende de nosotros el ser ricos, pero sí el ser felices. Además, las riquezas no son siempre un bien, porque suelen ser poco duraderas. En cambio, la felicidad que proviene de la sabiduría perdura siempre"*.

Otra máxima importante es la definición dada por el dramaturgo español Antonio Gala (1937-): *"La felicidad es darse cuenta que nada es demasiado importante"*.

Un estudio muy actual, completo y práctico lo podemos encontrar en la obra "Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad", donde el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi estudia el estado que denomina de "flujo" (*flow*). En síntesis, el flujo es un estado de felicidad cuando realizamos alguna tarea, de forma que podemos mantener una concentración especial disfrutando de la tarea que realizamos, teniendo total orden en lo que llama "energía psíquica" y controlando la situación. Es una experiencia "autotélica" (del griego *auto*, en sí mismo, y *telos*, finalidad), por cuanto la finalidad de la misma es ella misma. O sea, el disfrute se obtiene al realizar la tarea y no sólo al conseguir terminarla. Es algo similar a lo que suponemos que pasará a un pintor cuando pinta o a un músico cuando ejerce su actividad.

En cierta forma muchas de nuestras experiencias diarias (esperar, andar, estudiar...) pueden acercarse a una experiencia autotélica, aunque, naturalmente a veces no es fácil, pero sólo intentarlo puede mejorar en mucho dicha experiencia. Es, en suma, un estilo de vida. Algo nada novedoso, pues hace más de 2.300 años en las escrituras del erudito taoísta chino Chuang Tzu (c.369-c.286 a.C.) aparece el concepto de *yu*, una forma de seguir el camino (Tao), sin preocuparse por las gratificaciones externas.

Según Csikszentmihalyi el estado de flujo se encuentra cuando la tarea encuentra un punto adecuado entre las habilidades que requiere y los desafíos que muestra al sujeto. De esta forma, si la tarea es demasiado simple para nuestras habilidades genera aburrimiento (alienación, desde un punto de vista social y más grave). Inversamente, si la tarea es demasiado compleja y presenta un desafío demasiado grande para nuestras habilidades, puede generarse ansiedad (anomia, según el término que el sociólogo francés Émile Durkheim daba a una sociedad con normas de comportamiento confusas). Es importante destacar que los desafíos importantes no son los que realmente se presentan, sino aquellos de los que la persona sea consciente de ellos. Igualmente, no son las habilidades que realmente poseemos lo que determina nuestros sentimientos, sino las que nosotros pensamos que poseemos o que queremos adquirir.

En conformidad con lo que decía el emperador Marco Aurelio, Csikszentmihalyi afirma que *"una persona puede hacerse a sí misma feliz o miserable independientemente de lo que esté realmente sucediendo «fuera», tan solo cambiando los contenidos de su conciencia. Todos conocemos individuos que pueden transformar situaciones desesperadas en desafíos que superar, simplemente por la fuerza de su personalidad. Esta capacidad de perseverar a pesar de los obstáculos y retrocesos es la cualidad que la gente más admira en los demás y con justicia, porque es probablemente el rasgo más importante, no sólo para tener éxito en la vida, sino también para disfrutarla"*.

La aplicación de todo esto no es algo que se hace una vez en la vida y nos olvidamos del tema, sino que es un continuo reto. Con un poco de práctica e interés no es

excesivamente difícil conseguir un estilo de vida más sano emocionalmente y que nos llevará a mayores éxitos personales e incluso profesionales.

Para ello, hemos sintetizado cinco reglas prácticas, a partir de las ideas de Csikszentmihalyi:

1. Conocer Nuestros Objetivos, Buscar su Coherencia y Medir Nuestros Progresos

En primer lugar se trata de **ponerse metas asequibles y aumentar progresivamente nuestros desafíos**, porque *"los desafíos de la actividad son los que nos fuerzan a concentrarnos"* y la concentración es importante para el disfrute. Una personalidad autotélica será capaz de establecerse sus propias metas, intentando evitar más influencia externa de la deseada (debido a necesidades biológicas, convenciones sociales...).

Por ejemplo, para un estudiante debería ser una meta intentar disfrutar aprendiendo y, para eso es necesario comenzar el estudio a un nivel asequible y aumentar la complejidad progresivamente.

Tener claras nuestras metas y nuestros deseos es fundamental para disfrutar de la vida, pues *"quien sabe cuáles son sus deseos y trabaja con el propósito de lograrlos es una persona cuyos sentimientos, pensamientos y acciones son congruentes entre sí y, por lo tanto, es una persona que ha logrado la armonía interior"*.

Por supuesto, las metas pueden cambiarse, pero si se cambian las metas en cuanto se encuentran los primeros obstáculos se puede pagar el precio de encontrar una vida cómoda, pero vacía y sin significado.

Lógicamente las metas deben elegirse cuidadosamente **evitando que exista contradicción entre ellas**, de forma que entre ellas uno mismo construya su propio "proyecto" de vida, con el significado que han usado diversos filósofos y escritores como el francés Jean-Paul Sartre (1905-1980). El escritor brasileño Paulo Coelho, en su novela "El Alquimista" (1988), lo llama la *"Leyenda Personal"* y de ahí extraemos la siguiente cita: *"Todas las personas, al comienzo de su juventud, saben cuál es su Leyenda Personal. En ese momento de la vida todo se ve claro, todo es posible, y ellas no tienen miedo de soñar y desear todo aquello que les gustaría hacer en sus vidas. No obstante, a medida que el tiempo va pasando, una misteriosa fuerza trata de convencerlas de que es imposible realizar la Leyenda Personal. (...) El Amor nunca impide a un hombre seguir su Leyenda Personal. (...) Desgraciadamente, pocos siguen el camino que les ha sido trazado, y que es el camino de la Leyenda Personal y de la felicidad. Consideran el mundo como algo amenazador y, justamente por eso, el mundo se convierte en algo amenazador"*.

Observar y medir nuestro progreso es importante porque nos indica si debemos seguir con nuestros planes o modificarlos.

Que la vida no sea sólo el conjunto de cosas que nos pasan, sino también un conjunto de cosas que queremos que nos pasen.

2. Contra el Fracaso, la Perseverancia

Por supuesto, es necesario querer y estar dispuesto a "**perseverar a pesar de los obstáculos**" y tener claro que "*el disfrute no depende de lo que usted hace, sino de cómo lo hace*", porque la forma de hacer algo puede mantenernos concentrados disfrutando o mantenernos aburridos o desesperados.

Uno debe **concentrarse en la actividad** que esté realizando, ya sea estudiar, asistir a clase o fregar los platos. Ciertamente, puede resultar difícil mantener la concentración en una actividad concreta durante todo el tiempo, pero eso es muy importante, como ejercicio, para poder disfrutar con tal actividad. Por supuesto, la concentración es más valiosa e importante en unas actividades que en otras. Por desgracia, el éxito de la televisión es que podemos verla sin necesidad de excesiva concentración debido a programas basura, contenidos absurdos y argumentos simplistas. Otras veces, la concentración es desviada por cierta obsesión con la imagen que transmitimos a los demás.

3. ¡Los Contratiempos son Desafíos!

Transformar la adversidad en un desafío que pueda proporcionarnos disfrute. Csikszentmihalyi ve esta característica como la virtud "*más útil, más necesaria para la supervivencia y con más probabilidades de mejorar la calidad de vida*". De ahí que muchos parapléjicos o ciegos por accidente mencionen su accidente como una experiencia positiva, pues les brindó la oportunidad de enfrentarse a desafíos importantes, mientras que en sus vidas anteriores los desafíos eran escasos y simples para sus habilidades. Por supuesto, todos podemos encontrar desafíos interesantes, sin necesidad de accidentes. Hay que buscarlos.

4. Somos Parte de un Mundo que NO nos Pertenece

Existen cualidades muy importantes que deben practicarse, como son la autoconfianza sin egoísmo y la **humildad**, porque los que consiguen ese disfrute en sus desafíos no destinan sus energías "*a dominar su entorno, sino a encontrar una manera armoniosa de funcionar dentro de él*".

Esto nos lleva a la conclusión de que es mejor **no buscar los propios intereses** exclusivamente sino **estar dispuesto a implicarse en el sistema y pensar en el sistema global**. Esta visión global es especialmente importante para políticos y directivos de empresas, pero también para todos, pues nuestros actos influyen en la sociedad.

Esto no es un modo de pensar, sino una filosofía de vida, de forma similar a como muchas culturas han visto su relación con el entorno y la Naturaleza. Por ejemplo, muchas tribus de indios americanos sabían respetar su entorno y tomar de él sólo aquello que estrictamente les era necesario. Al llegar los ingleses, sus abusos (caza indiscriminada de bisontes y otras especies, tala de árboles, apropiación de tierras...) pusieron en peligro su existencia y llevaron a muchas de estas tribus a su total extinción.

Por tanto, ese "*sistema global*" debe incluir también las situaciones sociales, políticas, económicas, medio ambientales... de forma que se piensen las consecuencias globales de nuestros actos.

5. Contra los Obstáculos, Soluciones Alternativas

No frustrarse ante el fracaso o la adversidad. Ante esto, es frecuente centrar la atención en los obstáculos que impiden nuestras metas. Es indudablemente mejor tener **amplitud de miras para descubrir soluciones alternativas** que, aunque sean peores de lo que uno quisiera, seguro que son mejores que hundirse bajo esos obstáculos. Con el tiempo, es muy probable descubrir que tales obstáculos no eran tan grandes.

Hay que tener amplitud de miras para descubrir nuevas soluciones y amplitud de miras para dar al problema la importancia relativa que tenga.

Conclusiones

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, a partir de ahora cada contratiempo será una oportunidad maravillosa para convertirlo en un desafío para el que buscar soluciones alternativas al enfado y la frustración.

Quizás lo más interesante es aplicarlo en el trabajo diario para conseguir hacer de él una experiencia autotética gratificante, que cualquier trabajo ofrece, aunque a primera vista uno no pueda comprenderlo. Se trata de cambiar nuestra forma de ver el trabajo, de ver los desafíos que nos ofrece cada día, de ver claramente nuestras metas y también de poder evaluar los resultados (retroalimentación). Por supuesto, hay trabajos más propicios para eso, y por ello, no sólo es importante cambiar nuestra forma de ver el trabajo sino también puede ayudar cambiar el trabajo en sí mismo para que cumpla esas características.

No debemos concluir que relativizar los problemas tiene sólo consecuencias positivas. Los problemas deben afrontarse buscando las mejores soluciones, pero eso no indica que debamos sufrir mientras el problema exista, pues, en la mayoría de los casos ese sufrimiento no sólo no conduce a la mejor solución, sino que impide llegar a ella.

Más información:

1. Paulo Coelho. *"El Alquimista"*, 1988.
2. Mihaly Csikszentmihalyi. *"Flow: The Psychology of Optimal Experience"* (*"Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad"*), 1990.
3. M.J. Elias, S.E. Tobias, B.S. Friedlander. *"Emotionally Intelligent Parenting"* (*"Educar con Inteligencia Emocional"*), 1999.
4. Daniel Goleman. *"Emotional Intelligence"* (*"Inteligencia Emocional"*), 1995.
5. Enrique Rojas Montes. *"El hombre light"*, 1992.
6. Jean-Paul Sartre. *"Being and Nothingness"* (*"El Ser y la Nada"*), 1956.
7. *"Inteligencia Emocional. La Inteligencia del Nuevo Milenio"*.
8. *"Inteligencia Emocional: Sensatez y Sentimientos"*.
9. *"Calidad de Vida"*.