

9.5

Una perspectiva más constructiva

“Ahora no es el momento de pensar en lo que no tienes. Piensa en lo que puedes hacer con lo que hay”.
Ernest Hemingway

Situación: La maestra indica, “Felipe, pasa al frente a presentar tu proyecto”.

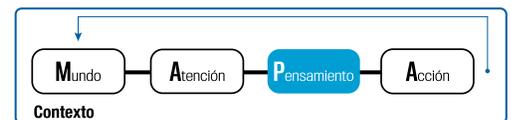
Escena 1: “¡Qué nervios!, ¿por qué me toca ser el primero? Tengo la peor suerte del mundo, seguro me irá mal”.

Escena 2: “¡Qué nervios! Bueno, siendo el primero, no estaré nervioso toda la clase. Lo haré lo mejor que pueda”.

¿Con qué escena te identificas? ¿Sueles ver lo positivo, incluso en situaciones difíciles, o sueles asumir lo peor y enfocarte en lo negativo?

El reto es revalorar una situación difícil mediante una perspectiva optimista.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar las emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.



Actividad 1. En parejas, observen la imagen y discutan: ¿Qué significa en la vida ver el vaso “medio vacío” o “medio lleno” de una situación? Expliquen sus respuestas.



Actividad 2. Identifiquen una experiencia personal reciente, sencilla de contar, que les haya resultado difícil y que vivieron desde la perspectiva del “**vaso medio vacío**” (estrecha y enfocada en lo negativo). Compártanla brevemente. Hagan entre ustedes las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó? ¿Por qué lo viviste con perspectiva de “vaso medio vacío”?
- ¿Cómo te sentías?

Actividad 3. Elijan una de las dos situaciones compartidas en la actividad anterior para reflexionar en conjunto lo siguiente:

- ¿Cómo sería esa misma situación vista desde la perspectiva del “**vaso medio lleno**”? Traten de imaginar otra alternativa más optimista y positiva.
- ¿Qué beneficios aportaría una perspectiva más optimista ante las situaciones difíciles que experimentamos? Respondan aquí o en su cuaderno.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Algunas personas son optimistas por naturaleza, pero otras podemos aprender a serlo. No se refiere a ver la vida “color de rosa”, sino a aprender a interpretar lo que vivimos desde perspectivas más amplias y positivas. El optimismo se relaciona con mayor bienestar ante experiencias difíciles; una perspectiva optimista nos permite aceptar que nos enfrentaremos a adversidades a lo largo de nuestra vida, pero que éstas no nos afectarán si vemos el lado positivo. De ahí que se asocie con una mejor salud física y un sistema inmunológico más fuerte. El ser optimista se vincula también con la persistencia en esfuerzos académicos y con mejor desempeño.¹

1. C. S. Carver, M.F. Scheier y S.C. Segerstrom (2010), Optimism, *Clinical Psychology Review*, 30(7): 879-889.

Para tu vida diaria

Intenta identificar a lo largo de la semana aquellos momentos en los que las cosas no suceden como tú anhelas y pregúntate: ¿cómo se vería esta situación desde la perspectiva del “vaso medio lleno”? Observa tu experiencia.

¿Quieres saber más?

En todo momento tenemos la oportunidad de elegir ver el vaso “medio lleno” o “medio vacío” de todo lo que vivimos. Así lo muestra esta animación de Mike Bidinger y Michelle Kwon: “*Jinxy Jenkins & Lucky Lou*”, que se traduce del inglés “Desafortunado Jenkins y Afortunada Lou”. Puedes buscarlo en tu navegador con el nombre original o en esta liga: <https://www.youtube.com/watch?v=OuJ4B-BQ0nhc&feature=youtu.be>

Concepto clave

Perspectiva optimista.

Se trata de una disposición o inclinación personal para interpretar los acontecimientos a la luz de sus aspectos más favorables o constructivos.

Tomar esta perspectiva no significa que se afrontan las situaciones pensando que todo saldrá bien, sino que asume una postura en donde sea cual sea el resultado de las situaciones, las personas saben que pueden superarlo y gestionarlo de la manera más adecuada posible.