

Tras llevar investigando en varios equipos sobre diversas cuestiones desde 1964, el científico y profesor Martin Seligman, fundador de la Psicología Positiva como disciplina, publicó en 1990 un libro de divulgación, *Learned Optimism (Optimismo aprendido)*, inexactamente titulado en España, por motivos marketinianos, como *Aprenda Optimismo*. En él, narraba la sucesión de experimentos y hallazgos que le llevaron a concluir que el optimismo es una cualidad que marca la diferencia entre el éxito y el quedarse a medio camino.

After investigating as a member of several teams on a variety of subjects since 1964, the scientist and professor Martin Seligman, founder of Positive Psychology as a discipline, published a dissemination paper in 1990 titled *Learned Optimism*, inappropriately titled *Aprenda Optimismo (Learn Optimism)* in Spain for marketing reasons. In his book, he writes on the experiments and findings that led him to conclude that optimism is a quality that marks the difference between success and failure.

EL OPTIMISMO COMO CLAVE HACIA EL LOGRO

OPTIMISM: THE KEY TO SUCCESS

MAITE INGLÉS

*Coach Positivo individual y equipos de Dirección. Profesor Asociado IE
Individual and Team Positive Coach. Associate Professor, IE*

En palabras de Charles Carver y Michael Scheier, psicólogos sociales investigadores del optimismo como rasgo, definimos éste como la “expectativa generalizada de que más cosas buenas que malas nos acaecerán en los principales aspectos vitales” (salud, profesión, afectos...). Esta característica de la personalidad, que a algunos parece tan normal, a otros –para quienes la vida es una fatigosa carrera de obstáculos y fracasos– les resulta lejana y ajena. Los primeros son los optimistas; los segundos son, como ya imaginará el lector, los pesimistas.

El por qué de aseverar que el optimismo es la clave para el éxito, tiene que ver, como la mayoría de fenómenos presentes en la naturaleza, con una variedad de circunstancias, algunas de las cuales se han venido estudiando a lo largo de las últimas décadas. Hoy vamos a centrarnos solo en dos de ellas.

En primer lugar, en el éxito, sobre todo a largo plazo, influye la manera en que nos damos explicación acerca de las causas de nuestros contratiempos y desgracias, por un lado, y de nuestros logros y fortunas, por otro. Hay personas para quienes los acontecimientos buenos son siempre fortuitos, ocurren en ámbitos específicos y por la mano de otros, no por la suya propia. Por todo ello, viven sin profundizar en si esperan o no del futuro, cuando no se pertrechan para ir encarando eventos negativos. ¿Qué capacidad de maniobra se otorgan esas personas a ellas mismas? Pues muy poca; como decía un directivo con quien traté: “haga lo que haga, sale lo que sale”, mientras acompañaba esta su sentencia con un empobrecedor encogerse de hombros. Consecuencia de esta pauta de pensamiento pesimista, el profesional deja de hacer, o hace poco y con poco entusiasmo.

Otras personas, en contraposición, tienen una fe inquebrantable en que pueden intervenir en las situaciones

Since 1964 -after investigating as a member of several teams on a variety of subjects- the scientist and professor Martin Seligman, founder of “Positive Psychology” as a discipline, published a dissemination paper in 1990 titled *Learned Optimism*; in Spain, for marketing reasons, it is inappropriately titled *Aprenda Optimismo (Learn Optimism)*. In the book, he writes on the experiments and findings that led him to conclude that optimism is a quality that marks the difference between success and failure.

In the words of Charles Carver and Michael Scheier, both of whom are social psychologists who research optimism as a personality trait, we define this as the “generalised expectation whereby more good things than bad will happen to us in the main areas of life” (health, work, relationships, etc.). This personality trait, which some people see as normal, is distant and remote for others whose lives are a tiring obstacle race full of failures. The former are the optimists; the latter are, as the reader will imagine, the pessimists.

Like most natural phenomena, the reason for saying that optimism is the key for success has to do with a variety of circumstances, some of which have been studied over the last few decades. Here, we are going to focus on only two of them.

First of all, success, specially in the long term, influences the way in which we explain, on one hand, the reasons for our setbacks and misfortunes, and, on the other, our successes and good fortune. For some people, good events are always fortuitous. They occur in specific areas, and thanks to others rather than to themselves. As a result, they live life without considering whether or not they expect anything from the future... in constant preparation for things going wrong. What capacity for manoeuvre do these people give themselves? Very little. As one executive I met said while shrugging his shoulders: “Whatever I do, what

para mejorarlas y, además, obtener los resultados que desean o, al menos, lo más aproximados posible. Esperan mucho del futuro, en todos o en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida, y con una frecuencia elevada. Son los optimistas. Estos son los que se empeñarán en imaginar su porvenir, planificarlo y tomar acciones en su dirección. Se sienten competentes y con poder de influencia. Hacen y, como hacen, acaban obteniendo éxitos. Además, al tener la mirada puesta en un resultado final óptimo, los obstáculos y errores presentes les afectan poco, y perseveran y perseveran con alta tolerancia a la frustración.

Este asunto de las explicaciones que nos damos ante los acontecimientos no es trivial, pues determina nuestro estado de ánimo y, por ende, con qué energía y motivación abordaremos cada jornada. Lo ilustraré con un ejemplo. Ante un trabajo no tan bien hecho como quisiéramos o nos requieren, podemos lanzarnos mentalmente muchos mensajes. Elijamos dos. Podemos decirnos: "es que siempre meto la pata" o "estos días estoy saturado y no he puesto la atención ni la energía que suelo." Que son distintas explicaciones se ve con inmediatez; la cuestión es reflexionar sobre las consecuencias que, sobre nuestro ánimo, va a tener el pensar cada una de las dos.

Interpretaciones como la primera apuntan a una creencia de falta de capacidad por nuestra parte, a falta de competencias suficientes. La emoción que provoca se mueve entre la tristeza y la rabia, según los casos, afecta a la autoestima y, de ahí, nos puede conducir a la desesperanza y al abandono.

Interpretaciones como la segunda nos hablan de la temporalidad de las causas de nuestros malogros, o de que ellas son externas a nosotros, de que no tenemos "culpa." Y así, al no llevar la losa de la culpa sobre nuestros hombros, viajamos livianos y confiados.

Revolviendo otro poco en el caldero de la multicausalidad del optimismo, nos encontramos con nuestro segundo ingrediente: los genes. La mayoría de investigaciones de diversos campos de la medicina y la psicología en los que intervienen la genética y el medioambiente como variables independientes, van arrojando un peso de los genes sobre el comportamiento de neuronas y otras células de entre el 40 y el 60%. En media, como vemos, un 50% tenemos igual oportunidad de nacer optimistas que pesimistas. Los pesimistas pensarán ahora: "Malas noticias." Y los optimistas se dirán: "Buenas noticias."

Las noticias son más buenas que malas, en realidad, porque, como siguen estudiando Seligman y otros investigadores, el optimismo es una capacidad que se puede entrenar. Sí, es posible entrenar a un pesimista y a sus genes a mirar el mundo con otros ojos, y a darse explicaciones más positivas de las que habitualmente se da. El *coaching* y el liderazgo positivos, por ejemplo, tienen como uno de sus cometidos estrella reforzar el optimismo como rasgo en los ejecutivos, equipos de trabajo, organizaciones y sociedad. ■

will be will be." The result of this pessimistic way of thinking is that the professional stops doing things, or does very little and with very little enthusiasm.

However, other people have unerring faith in that they can intervene in situations to improve them and also get the results they want or at least almost get them. They expect a lot from the future in every (or nearly every) important area of their lives, and very often. They are optimists. They are the ones who will insist on imagining their future, planning it and taking action accordingly. They feel capable and influential. They do and, because they do, they achieve success. Furthermore, as they focus on the best possible end result, the present errors and obstacles have little effect on them, and they persevere and persevere in great tolerance of frustration.

This idea of the explanations we give for events is by no means a trivial matter, but rather determines our state-of-mind and, therefore, the energy and motivation with which we face every single day of our lives. I'll illustrate this with an example.

When we are faced with a job that has not been done as well as we would like or as others require, we can send ourselves a great number of mental messages. Let's choose two of them. We can say to ourselves: "I always put my foot in it" or "I'm overworked right now and I haven't been as careful or have the energy that I usually have." It is obvious that the explanations differ; consider the consequences that thinking one way or the other will have on our state-of-mind.

Interpretations like the first one point to a belief that we are not capable, that we do not have sufficient ability. The emotion it causes is somewhere between sadness and anger, depending on each case. It affects self-esteem and that can lead to despair and abandon.

Interpretations like the second one suggest that the reasons for our misfortune are temporary, that they have nothing to do with us or that it is not our "fault." And, as we do not carry the burden of guilt on our shoulders, we travel light and self-assured.

If we delve a little further into the melting pot of the many reasons for optimism, we find our second ingredient: genes. Most research in the various fields of medicine and psychology that focus on genetics and the environment as independent variables suggest that the importance of genes in the behaviour of brain and other cells accounts for 40-60%; on average, as we can see, around 50%. In other words, we have the same possibility of being born an optimist or a pessimist. The pessimists will now be thinking: "bad news." And the optimists will be saying: "good news!"

News is usually more good than bad because, as Seligman and other researchers continue to study, optimism is a skill that can be trained. Yes, pessimists and their genes can be trained to see the world in a different light and to give themselves more positive explanations than they usually do. For example, one of the main missions of positive coaching and leadership is to strengthen optimism as a trait in executives, work teams, organisations and society. ■