

# Optimismo y salud

J.A. Flórez-Lozano

Catedrático de Ciencias de la Conducta. Departamento de Medicina. Universidad de Oviedo. Asturias. España.

*Optimismo: el combustible de los héroes,  
el enemigo de la desesperanza,  
el creador del futuro*

MAX MORE

Optimismo es una palabra mágica y un deseo en alza. Una forma de ser y una actitud ante la vida que, sin duda, tiene que ver con la salud. Además constituye un estado emocional que sigue la dirección de la salud. La persona optimista espera resultados favorables y positivos de la vida. El talante optimista, el sentimiento positivo, la genuina alegría, la ilusión sin límites, son los ingredientes necesarios para proteger la salud del individuo.

Sin embargo, ciertamente en esta cultura posmodernista en la que prima el individualismo (“soledad acompañada”), el egoísmo, el hedonismo, la adicción al dinero y al consumo, no resulta fácil encontrar un estado mental de optimismo.

La velocidad vertiginosa de esta vida y la preocupación extrema por el futuro pueden empobrecer nuestra vida presente, con lo que surge la frustración y el deterioro de la autoestima personal. La falta de ese optimismo, que se corresponde necesariamente con la felicidad del individuo, se traduce en placeres fáciles que parecen aumentar súbitamente nuestro ánimo y que se obtienen mediante el consumo del alcohol, fármacos psicoactivos, drogas, regalos, etc. El sujeto, en estas circunstancias personales, es presa fácil de cualquier estímulo (publicidad) que pueda contribuir ilusoriamente a despuntar un rayo de esperanza y optimismo.

Sin embargo, el optimista muestra estrategias de afrontamiento más eficaces para neutralizar o suavizar los efectos del estrés.

El optimista tiene una *interpretación saludable* de los contratiempos que se presentan.

## Los sentimientos positivos

Una persona optimista y feliz asegura una menor incidencia de enfermedades y potencia una mayor longevidad. Estudios contrastados han evidenciado que las personas que tienen una estabilidad emocional caracterizada por sentimientos positivos (ilusión, vitalidad, esperanza, comprensión, superación) y un grado de satisfacción importante en su vida tienen menos enfermedades. No se trata de un estilo de vida superficial, sino inteligente. De hecho, destaca su habilidad para resolver los problemas frente a los pesimistas que se ahogan en un vaso de agua y que tienden a ignorar y evadirse de los problemas. De esta suerte, podemos hablar del “optimismo” como un rasgo de la personalidad que actúa como un escudo protector frente a numerosas enfermedades.

Según algunos estudios, el optimismo es un potente predictor psicológico de salud y de longevidad. Las emociones positivas que subyacen al optimismo se derivan básicamente de un estilo de vida muy simple. Cualquier actividad puede ser gratificante. Estas personas tienen incluso la habilidad de cambiar una contrariedad en algo emocionante y positivo. ¡La vida es felicidad, pero es necesario buscarla y encontrarla!, dicen estas personas optimistas. La persona que actúa y piensa de forma optimista esboza una sonrisa ante la vida, genera una fortaleza psíquica y teje una serie de virtudes personales que constituyen su gran escudo protector.

Las personas más optimistas tienen recuerdos más agradables, utilizan un lenguaje positivo, actúan más rápidamente y mejor en la toma de decisiones, soportan eficazmente la frustración, el dolor y el sufrimiento y, especialmente, utilizan una forma de pensamiento libre, independiente, saturado por actitudes positivas ante la familia, el trabajo y la vida. Además, las personas optimistas son las que más se aprovechan de los éxitos (¡pequeños éxitos!) y los convierten en un hecho repetido y continuo. Sin embargo, los éxitos de los sujetos pesimistas son temporales y los asocian a ciertos estados de ánimo.

## Los vínculos afectivos y sociales

El optimista refuerza continuamente sus vínculos afectivos y sociales con los demás y expresa en su vida cotidiana brío, júbilo por vivir y ansia de futuro. Trata de superarse día a día aumentando su capacidad de control emocional y de autorreflexión y, especialmente, refutando pensamientos pesimistas; todo ello se traduce en más energía psíquica y un aceptable grado de buen humor. Son personas dispuestas a propagar a su alrededor optimismo, alegría, generosidad, comprensión, esperanza y anhelo de libertad, construyendo progresivamente más y más puentes de comunicación humana.

Frente a estas personas se encuentran muchas que, aun nadando en la abundancia de los bienes materiales, denotan un carácter melancólico, desconfiado, irascible y apesadumbrado que les lleva inexorablemente a la infelicidad y a la desesperación. Posiblemente, el pen-

samiento de estos sujetos esté determinado por interpretaciones negativas del pasado, del futuro y de las propias realidades que experimentamos día a día. El resultado puede ser un pensamiento catastrofista, la angustia y la depresión. Los pesimistas son personas hastiadas, quemadas, resignadas y tristes que se inmolan en su culpabilidad y en su silencio. Además, el estilo cognitivo de funcionamiento del pesimista ve el fracaso como algo permanente, generalizado y personal, mientras que el optimista lo considera como algo temporal, específico y no personal.

La ausencia de optimismo equivale a una “parálisis psicológica integral”; el individuo pierde la esperanza y no hace nada por reparar la situación, superar los errores o potenciar las oportunidades para aprender. Frente a ello, tratan de establecer fórmulas compensatorias que puedan equilibrar su angustia y/o desesperación. Pero lamentablemente utilizan estrategias inoperantes que no hacen más que incrementar su angustia; generalmente tratan de utilizar fórmulas rápidas para conseguir el placer, el optimismo y la supuesta felicidad. Para ello consumen televisión, abusan de las drogas y de los medicamentos, practican el sexo sin ningún tipo de afectividad o amor, etc.

A partir de ahí, el pesimismo sigue generando múltiples patologías relacionadas con el ensimismamiento, la tristeza, la

fatiga y la depresión. El coste psicológico de una “personalidad pesimista” es muy elevado, ya que vive continuamente en situaciones de estrés, de ansiedad, de arrebatos emocionales, de impulsividad o de una pasividad total (conductas pasivas). Se puede pensar, no obstante, que el optimismo no se correlaciona con la salud, con el bienestar físico y emocional y, quizá, se pueda tener razón. Pero aun así, ¿no es deseable permanecer optimista y feliz ante los avatares de la vida? O, tal vez, ¿es preferible vivir amargados, tristes, deprimidos y sin una perspectiva positiva de la vida? ¿Con quién prefiere usted comparar su trabajo, su vida, sus ilusiones y su proyecto de futuro?

## Un fármaco llamado optimismo

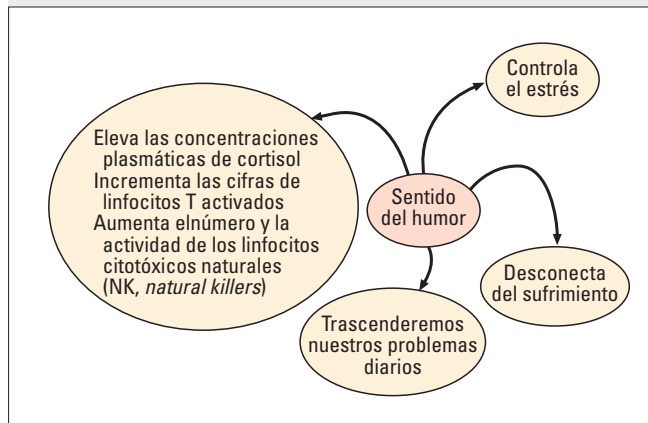
El optimismo es un auténtico antídoto frente a numerosas enfermedades; es incluso un predictor muy potente de salud y longevidad. Un estudio reciente realizado en la Clínica Mayo, de Rochester (EE.UU.), ha confirmado estos hechos, es decir, que los optimistas tienen un envejecimiento más satisfactorio, una mejor salud física y una mayor alegría de vivir. Otros estudios longitudinales también han concluido que el optimismo disminuye la sintomatología depresiva, modera la tensión arterial, refuerza el sistema inmune y disminuye la aparición de los síntomas de ansiedad. En enfermedades graves, como el cáncer de mama, se ha comprobado que las mujeres optimistas que se enfrentan a las adversidades con fuerza y espíritu de superación presentan menores niveles de angustia, menos recidivas y más porcentaje de supervivencia que las enfermas pesimistas. Sin duda, las emociones positivas que integran el optimismo de una persona la protegen contra la enfermedad, el dolor y el estrés (fig. 1).

En la historia encontramos múltiples casos que ilustran lo que comentamos. El emperador Augusto, que llegó a una avanzada edad, tenía un carácter optimista y le gustaba siempre rodearse de un ambiente sencillo y agradable; poco antes de morir dijo a sus cortesanos y familiares: “Aplaudid, amigos míos, la comedia ha terminado”. Ciertamente era lo que pensaba, que toda su vida había sido una pura comedia. Estudios antropológicos realizados en personas centenarias en el Cáucaso, los Andes, Pakistán y Japón también han concluido que el optimismo es un denominador común de todos ellos; se sentían contentos y satisfechos en medio de la pobreza y tantas limitaciones. Uno de los ancianos entrevistados, que tenía 121 años, exclamaba: “¡Cada día es un regalo cuando se pasa de los cien años!”. Esta manera de ser tal vez sea el mayor bien de la Tierra y lo más conveniente para prolongar la vida del hombre. La abuela del mundo, como se conocía a Jeanne Calment, que falleció a los 120 años, también había tenido una vida llena de optimismo y esperanza y le gustaba decir: “Hay que mantener siempre la sonrisa; a esto atribuyo mi larga vida, yo creo que moriré riendo”. Un estilo de vida y una frase que resumen todo cuanto hemos de hacer si queremos vivir más y mejor. En fin, es deseable conseguir un talante expansivo, tolerante y creativo que facilita nuestra tendencia al optimismo.

## Optimismo frente a pesimismo

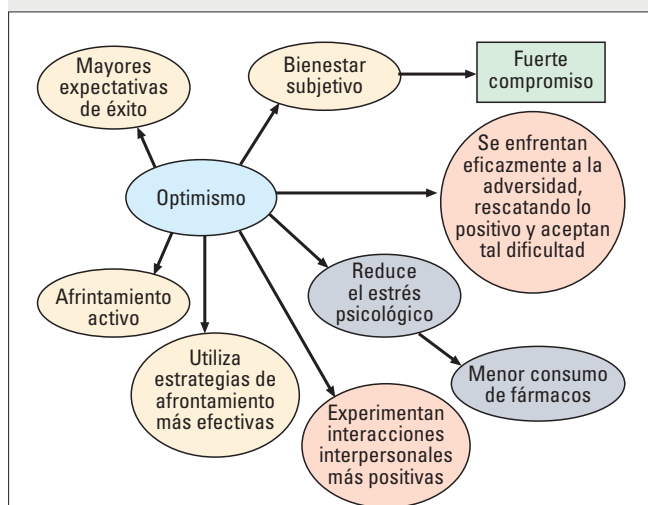
La persona optimista tiene un afrontamiento de la realidad más adaptativo (fig. 2). El pesimista, por el contrario, se refugia en el fracaso, en la impotencia, en la indefensión y en la depresión. El pesimismo despierta esa zona de desesperanza que yace en toda existencia, como diría el gran escritor Ernesto Sábala-

Figura 1. Claves terapéuticas del humor.



Prof. Dr. J.A. Flórez Lozano (2005)

Figura 2. El optimismo como fármaco.



Prof. Dr. J.A. Flórez Lozano (2005)

to en su obra El túnel. El pesimismo sería, en última instancia, la antesala de los trastornos neuróticos (fobias, neurosis obsesiva, fobia social), la depresión y otras enfermedades psicósomáticas (catarro común, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, cefaleas, dolores de espalda, dolores musculares erráticos, reumatismo psicógeno, psoriasis, dermatitis, disfunciones sexuales, etc.). Por eso es lógico que los pesimistas utilicen más frecuentemente los servicios médicos y consuman muchos más medicamentos. El pesimismo también nos sumerge en emociones negativas (ansiedad crónica, tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, complejo ira-hostilidad, cinismo o suspicacias implacables) y nocivas para la salud; la rabia, el odio, el enojo, el desprecio, la incomodidad, la ingratitud, la intolerancia, la antipatía, el resentimiento y numerosos traumas emocionales hacen su aparición poniendo en peligro nuestro equilibrio mental y físico.

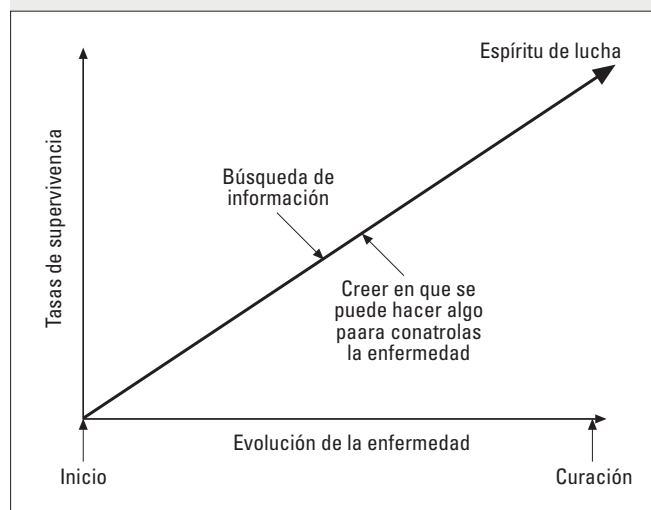
Hay una serie de enfermedades que se relacionan con este tipo de emociones: asma, artritis, cefaleas, úlceras pépticas, enfermedades infecciosas, problemas cardíacos, enfermedad

coronaria, etc. De ahí la importancia terapéutica de rebatir los pensamientos pesimistas que nos anulan y coartan. El pesimista siempre ve la peor causa y piensa en términos de “siempre” o “nunca”. Ese optimismo que nos permite entender y comprender a los demás se queda ciertamente oscurecido. José Saramago ya decía a este respecto: “Lo más difícil no es convivir, es comprender a los demás”.

Frente al virus del pesimismo, es necesario desplegar todos los mecanismos que impulsan la alegría, la euforia y el optimismo por vivir (fig. 3). ¡Saber disfrutar es saber vivir! Es la clave de ese sentimiento tan deseado que podemos llamar el “bienestar subjetivo”. ¿De qué me sirven los pensamientos negativos? En este desarrollo del optimismo, lo más saludable es adaptarnos y asumir progresivamente la realidad. La mayor parte de las cosas que necesitamos para ser felices no son en absoluto importantes; en muchas ocasiones no hay que cambiar la realidad para ser más feliz; sólo hay que saber lo que es no tener una “moneda valiosa” y, entonces, uno se alegra de tenerla. Una persona ciega como Hellen Keller expresaba: “Si puedo encontrar tanto placer por el tacto, cuánta más belleza debe revelarse a la vista”. Lo que se necesita es muy poco, pero lo que se quiere es mucho. Todo lo que podemos hacer para potenciar nuestro optimismo es aceptarnos más y valorarnos más. Las personas optimistas son las que esperan cosas positivas y poder enfrentar efectivamente el estrés y los desafíos de cada día. Asimismo, la calidad de la amistad percibida, la intensidad de las relaciones sociales y la realización de actividades satisfactorias permiten reforzar el “bienestar subjetivo”.

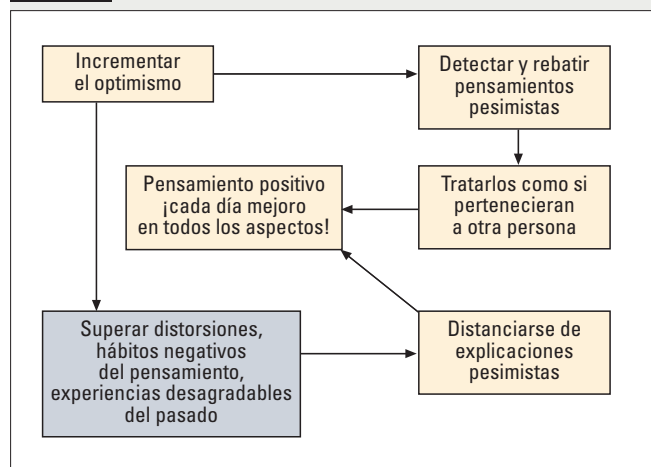
El enfoque optimista del pensamiento permite también mantener un buen estado emocional que nos confiere una fortaleza psíquica muy eficaz frente a los estados depresivos (fig. 4). La clave de salud de las personas optimistas es que se enfrentan eficazmente a las contrariedades de la vida diaria; rescatan lo más positivo de las adversidades, mantienen mejores expectativas respecto al futuro y piensan que con su trabajo y actitud positiva vivirán exitosamente. Siempre son capaces de un halo de esperanza en cualquier situación. Especialmente han desarrollado una habilidad especial para cambiar lo triste y desafortunado por algo especialmente divertido. Los optimistas, por lo tanto, son como auténticos imanes, nos atraen, nos contagian su esperanza, su calma y su especial sencillez para abordar los temas más complejos de la vida. J

**Figura 3. Estrategias de afrontamiento ideal para abordar y superar la enfermedad.**



Prof. Dr. J.A. Flórez Lozano (2005)

**Figura 4. Antídotos frente al pesimismo.**



Prof. Dr. J.A. Flórez Lozano (2005)

**Bibliografía recomendada**

Carver C, et al. How coping mediates the effects of optimism on distress. *J Pers Soc Psychol.* 1993;65:375-93.

Goleman D. *Inteligencia emocional. ¿Por qué es más importante que el cociente intelectual?* Buenos Aires: Javier Vergara Editores; 1996.

Goleman D. *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós; 1998.

Martin Seligman EP. *La auténtica felicidad.* Barcelona: Ediciones BSA; 2003.

Maruta T, Colligan R, Malinchoe M, Offord K. Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clin Proc.* 2000;75:140-3.

Moody R. *Humor y salud. El poder curativo de la risa.* Madrid: EDAF, SA; 2000.