

Año nuevo, optimismo y esperanza

Por Jorge A. Oriza Vargas © 146-2013

Iniciamos un nuevo año, y algunas de las reflexiones que con frecuencia escuchamos en esta época, tienen que ver con el optimismo y la esperanza, para lograr en el año que se inicia, nuestros objetivos y propósitos -que por lo general establecemos al iniciar cada nuevo año.

Lo invito en este artículo, a llevar más allá de las palabras y los buenos deseos, estas ideas, para ver de qué manera podemos realmente alcanzar nuestras metas. Analicemos los conceptos. El optimismo y la actitud optimista, tienen que ver, se sustentan, en la inteligencia emocional¹ y desde nuestro punto de vista, la esperanza también. Si bien, desde la óptica de la filosofía cristiana, la esperanza es una de las virtudes "teologales (fe, esperanza y caridad)", si la vemos desde una perspectiva psicológica, estaremos hablando de una certeza o una confianza en la mente y en el pensamiento, para conseguir o lograr, o alcanzar algo. Al igual que el optimismo, la esperanza se muestra en las actitudes de quién tiene esa convicción personal de lograr o alcanzar algo, superando los temores, las preocupaciones o la inseguridad personal; y esto presupone haber desarrollado un importante nivel de inteligencia emocional.

Quién es emocionalmente inteligente, además de tener un importante dominio personal, un importante nivel de autoestima y seguridad en sí mismo, tiene el suficiente optimismo para orientar sus actitudes y su conducta hacia el logro de objetivos. Dice Goleman²: *"Ser optimistas, al abrigar esperanzas, significa tener grandes expectativas de que en general, las cosas saldrán bien en la vida, a pesar de los contratiempos y las frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión, ante la adversidad"*.

Así que es conveniente analizar qué tanta inteligencia emocional³ hemos desarrollado, porque en ella está la base para asumir actitudes optimistas y llenas de esperanza en esta época de inicio de un nuevo año.

Le invito a leer sobre las diversas fuentes de motivación⁴, pero sobre todo, sobre la llamada en la actualidad, motivación cognitiva, porque en ella residen precisamente los mecanismos mentales para generar las fuerzas emocionales, motivacionales, para siempre lograr lo que nos proponemos. Los buenos propósitos siempre son

¹ Ver la cápsula ADEF 110, sobre el optimismo y la inteligencia emocional.

² Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, México, 1995. 1ª edición, p.114

³ Goleman Op. Cit ; o lea las cápsulas ADEF sobre el tema, particularmente la No. 2.

⁴ Ver cápsula ADEF No. 8, o también el libro de Marshall Reeve John, *Motivación y Emoción*, Mc Graw Hill, México, 1994. P.169



necesarios, para lograr cosas; ahora, estas ideas se relacionan con el poder de *la visión*, o con *la ley de la atracción*; y créame que estos enfoques contemporáneos, tienen mucha lógica. Si usted piensa que logrará algo, seguro que lo logra; pero si desde el principio asume una actitud pesimista, créame que no lo va a lograr, pues el primer convencido en cualquier sentido, deberá ser usted. ¿No lo cree? Feliz año nuevo y que logre sus propósitos para esta nueva oportunidad que nos da la vida.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.