

# 8 CLAVES PARA ESTRENAR OPTIMISMO CON **Patricia Ramírez**

Esta conocida psicóloga del deporte y la salud nos da las claves para fortalecer tus emociones y ganar en confianza. Síguelas. ¡Sé feliz!

POR CARMEN LÓPEZ

**L**os seres humanos no nacemos optimistas o pesimistas, no es una habilidad predeterminada sino una tendencia que se va adquiriendo con los años según la actitud que tomamos ante los obstáculos que se nos van presentando. Una persona optimista no es aquella que disfruta ante un entorno favorable, sino la que, ante las dificultades, sabe separar el grano de la paja. La actitud optimista se puede entrenar y la psicóloga Patricia Ramírez, nos dice cómo.

### 1. Utiliza un lenguaje orientado a lo positivo y bueno

Tanto cuando intentamos animar a los demás, como con nosotros mismos: “tranquilo, ten paciencia, puedes hacerlo, ya has tenido otros éxitos en tu vida, valora lo bueno que te pasa”. Nada de pensamientos o lecciones del tipo: “Eso no lo vas a conseguir”, “eres un vago”... Hay que huir de etiquetar a nuestros hijos con esas premisas. Dile “yo confío en ti, sé que lo vas a conseguir...”.

### 2. Ten resiliencia

Se trata de la capacidad de sobreponerte a la adversidad. Cada año sufrimos baches y tenemos que asumir que forman parte de nuestra vida. Hay que centrarnos más en buscar soluciones que en el problema en sí.

### 3. Practica el agradecimiento

Un ejercicio que funciona cuando estamos muy hundidos es pensar, antes de irnos a la cama, en tres cosas que agradecer del día que has tenido (como ducharte con agua caliente, una comida, una charla...) en lugar de intentar dormirte dando vueltas a los problemas.

### 4. Despréndete de las cosas inútiles

Hacer hueco, dejar espacio, hace que nos sintamos bien. Así que mejor regalar esos pantalones que tienes reservados para cuando pierdas esos kilos de más (y que te recuerdan que has engordado) o ese producto inútil que nunca has usado y te machaca con la idea de tu mala

cabeza para las compras. No te fustigues. Hay que renacer. Nuestra casa tiene que ser un lugar en el que nos guste estar y que todo lo que esté en ella nos provoque bienestar.

### 5. Trabaja tus puntos fuertes

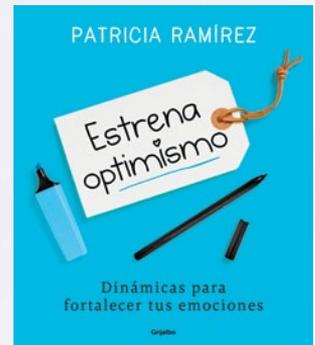
Fijarnos en qué se nos da bien nos va a reforzar. Un ejercicio puede ser ponernos como una mochila y meter dentro todo lo que nos ha servido para triunfar (organización, disciplina); esas fortalezas que si no las analizamos, se nos olvidan.

### 6. Mantén la esperanza

Y la ilusión. Son claves mientras nos esforzamos en conseguir lo que deseamos.

## ¿QUIÉN ES?

Conocida sobre todo por sus intervenciones en diferentes medios de comunicación, es experta en psicología del deporte de alto rendimiento, pero también ha escrito numerosos libros de superación personal, imparte clases y es doctora en personalidad, evaluación y tratamiento psicológico, por la Universidad de Granada. Y, por si fuera poco, fue nombrada la psicóloga más influyente de España por sus seguidores en Twitter e Instagram. Ahora, entre otras cosas, trabaja con deportistas del más alto nivel, futbolistas de primera, y segunda división B y realiza labores de *coaching* con entrenadores y otros miembros del cuerpo técnico.



### PARA SABER MÁS...

Es el último libro de Patricia Ramírez; ofrece reflexiones y ejercicios prácticos para crear una actitud optimista, y lo hace trabajando con la paciencia, los valores, la creatividad, los fracasos, los puntos fuertes, el sentimiento de culpa, el desprendimiento, el tecnoestrés, la vergüenza... Ediciones Grijalbo.

**NADIE ES OPTIMISTA  
O PESIMISTA DE  
NACIMIENTO.  
EL CARÁCTER  
SE FORJA EN  
FUNCIÓN DE CÓMO  
INTERPRETAMOS LO  
QUE NOS OCURRE**

Hay que confiar en que las cosas pueden cambiar, pero interviniendo en ellas con nuestro trabajo, esfuerzo e intuición, no esperando a que alguien nos solucione la vida (o se solucione por sí misma).

#### **7. Simplifica la vida, pónitelo fácil**

Y una de las claves para lograrlo es relacionarnos con la gente de manera bondadosa, ser un 'facilitador'. Nuestro nivel de exigencia muchas veces solo nos lleva a complicarnos, sentirnos frustrados y no valorar ni a las personas ni a las cosas. Hay que ser un facilitador de nuestra propia vida y no alguien que opone re-

sistencia cuando de nada sirve (el despertador ha de sonar cada mañana).

#### **8. Gestiona el trabajo y frena el sentimiento de culpa**

El fracaso no es inusual; lo que es inusual es intentar hacerlo todo perfecto. Si a un amigo le sale algo mal, intentamos motivarlo por respeto, para no hundirlo. Y hay que pensar que lo que le puede machacar a él, también nos hiera a nosotros. Así que no tenemos que ser nuestros peores enemigos y no echarnos la culpa por cometer un error. Se cometen y vamos a seguir haciéndolo, todos.