

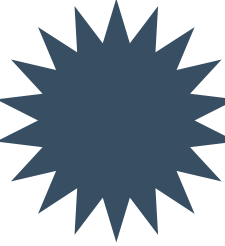


Esperanza y Optimismo



¿ Son lo mismo ?

***Aunque a menudo se
usan como
sinónimos, hay un
matiz interesante que
los separa:***

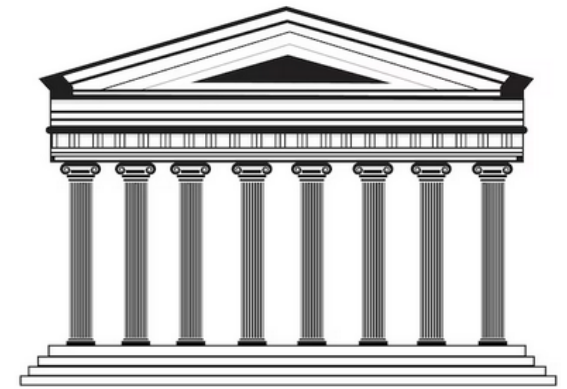


El optimismo *suele ser una actitud cognitiva; la creencia de que las cosas irán bien o que el futuro será favorable.*

La esperanza *es un sentimiento profundo; es la confianza de saber que algo tiene sentido, independientemente de cómo acabe resultando.*

Sócrates,

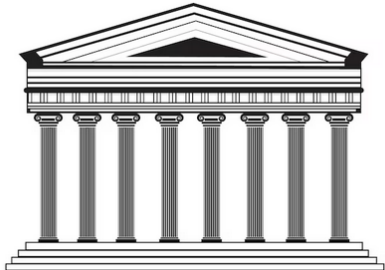
En el Fedón, antes de morir, Sócrates muestra una inquebrantable, pero basada en la razón. Él no "desea" que el alma sea inmortal; él tiene la esperanza de que lo sea porque ha dedicado su vida a la virtud.



- **Diferencia:** El optimista cree que no morirá; Sócrates tiene esperanza en que la muerte no es el fin de la justicia.

Platón: El Optimismo Metafísico

Platón es, quizás, el mayor optimista de la historia, pero a un nivel espiritual.



- ***El Mundo de las Ideas:*** Para Platón, aunque este mundo físico sea imperfecto y caótico, existe un orden perfecto (el Bien). Su optimismo reside en que el conocimiento nos puede salvar.
- ***La alegoría:*** Si logramos salir de la caverna, alcanzaremos la luz. Es un optimismo basado en la capacidad humana de alcanzar la verdad absoluta.

Spinoza: El "Antídoto" de la Razón



- *La Esperanza es debilidad: Para él, la esperanza y el miedo son dos caras de la misma moneda: la ignorancia.*
- *Esperamos algo porque no sabemos si ocurrirá.*
- *La alternativa: Spinoza propone la Firmeza.*
- *En lugar de "esperar" que algo bueno pase, debemos "comprender" por qué pasan las cosas.*
- *El hombre libre no tiene esperanza ni miedo; tiene entendimiento.*

Voltaire: El azote del "Optimismo Ingenuo"



En su novela *Cándido o el optimismo*, el protagonista repite la frase *"todo sucede para bien en el mejor de los mundos posibles"*.

Es decir, *deja de teorizar si el mundo es bueno o malo, y ponte a trabajar en lo que puedes mejorar aquí y ahora.*

Byung-Chul Han: La Esperanza como "Resistencia"



- *El "tú puedes" constante es un optimismo tóxico que nos explota a nosotros mismos.*
 - *En su libro **La crisis de la narración**,*
 - *La esperanza es una forma de libertad porque no depende de la productividad.*
- La esperanza tiene un tiempo propio (la espera), mientras que el optimismo tiene prisa por el resultado.*

¿Qué es el optimismo?

Para definir el optimismo, debemos alejarnos del sentimiento y acercarnos a la percepción.

A diferencia de la esperanza (que es un anhelo profundo), el optimismo es un filtro mental a través del cual procesamos la realidad.



Los dos tipos de Optimismo (según la Psicología)

Optimismo Disposicional:

Es un rasgo de personalidad.

Es la expectativa generalizada de que ocurrirán más cosas buenas que malas en la vida.

Es el famoso

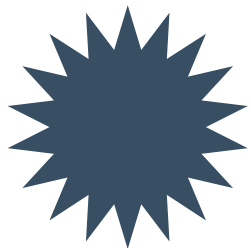
"ver el vaso medio lleno".



Estilo Atributivo Optimista:

Es cómo te explicas los sucesos.

Un optimista explica los fracasos como algo temporal, específico (no afecta a toda su vida) y es externo (no es 100% su culpa).



Las "Sombras" del Optimismo

A diferencia de la esperanza, el optimismo tiene una versión que puede ser contraproducente:

La negación de las emociones negativas o de la realidad dolorosa, forzando una fachada de "positividad" que impide el duelo o la resolución de problemas.



Beneficios del optimismo

Participación
activa



Apoyo
mutuo



Aprendizaje
continuo



"Sé optimista: no sirve de mucho ser cualquier otra cosa."

Winston Churchill

Ejercicios para optimismo

Reencuadre

Cambia pensamientos negativos por positivos.



Visualización

Imagina futuros positivos y alcanzables.



Diario

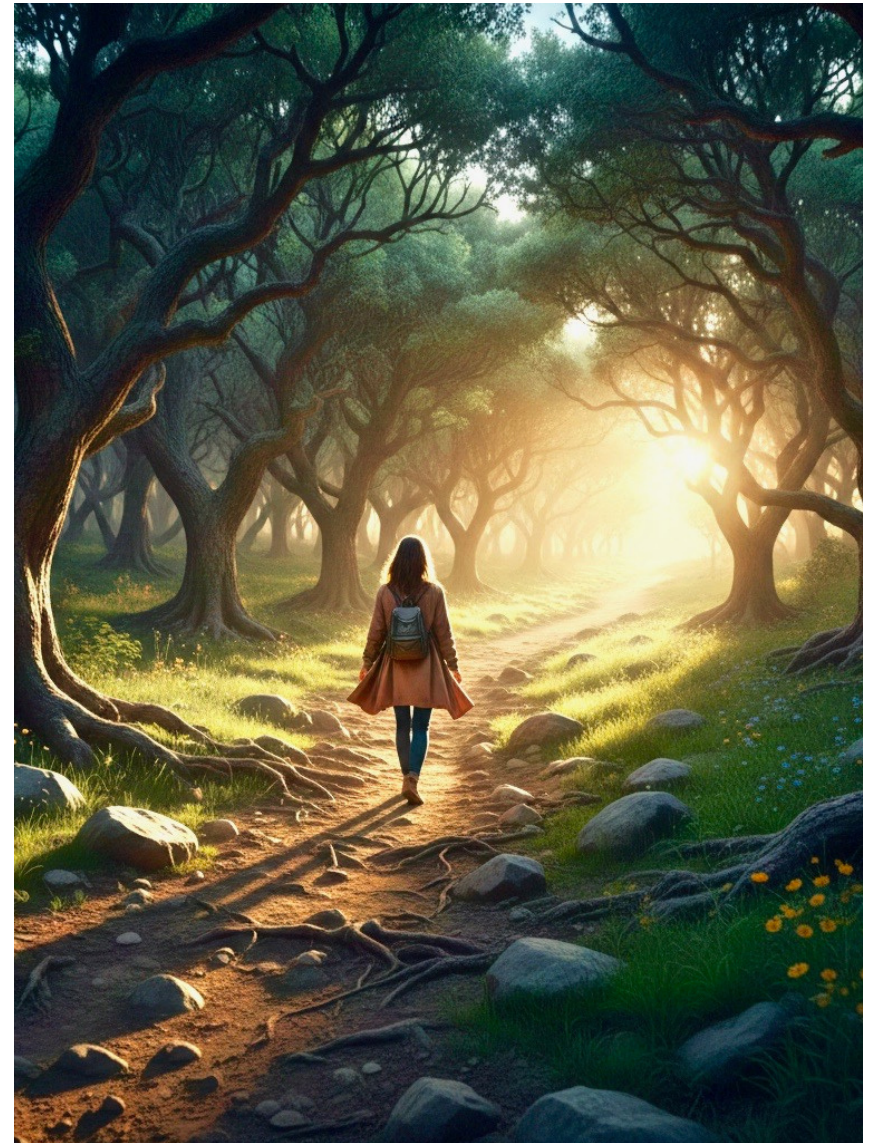
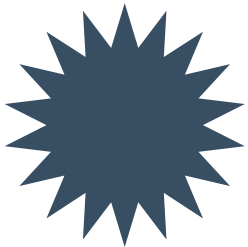
Anota logros y alegrías diariamente.



Definiendo La Esperanza

La esperanza es la confianza o el anhelo de que un bien futuro, que es difícil de alcanzar pero posible, llegue a realizarse.

A diferencia del optimismo, la esperanza no ignora la dificultad o el dolor; de hecho, suele nacer de ellos.



La Esperanza: Una cuestión de "Acción"

Según la teoría de C.R. Snyder, la esperanza tiene tres componentes clave:

1/ Tener objetivos claros.

2/ La capacidad de generar rutas o planes para alcanzar esas metas.

*3/ La creencia y la energía de que uno mismo puede iniciar y mantener las acciones **para lograr el cambio.***



Beneficios psicológicos de la esperanza

Mejora el manejo emocional y la calma.



Fortalece la capacidad de enfrentar adversidades



Contribuye a un bienestar general.



Promueve conexiones sociales significativas.



Estrategias para cultivar la esperanza

*Metas
realistas*



*Gratitud
diaria*



*Redes de
apoyo*

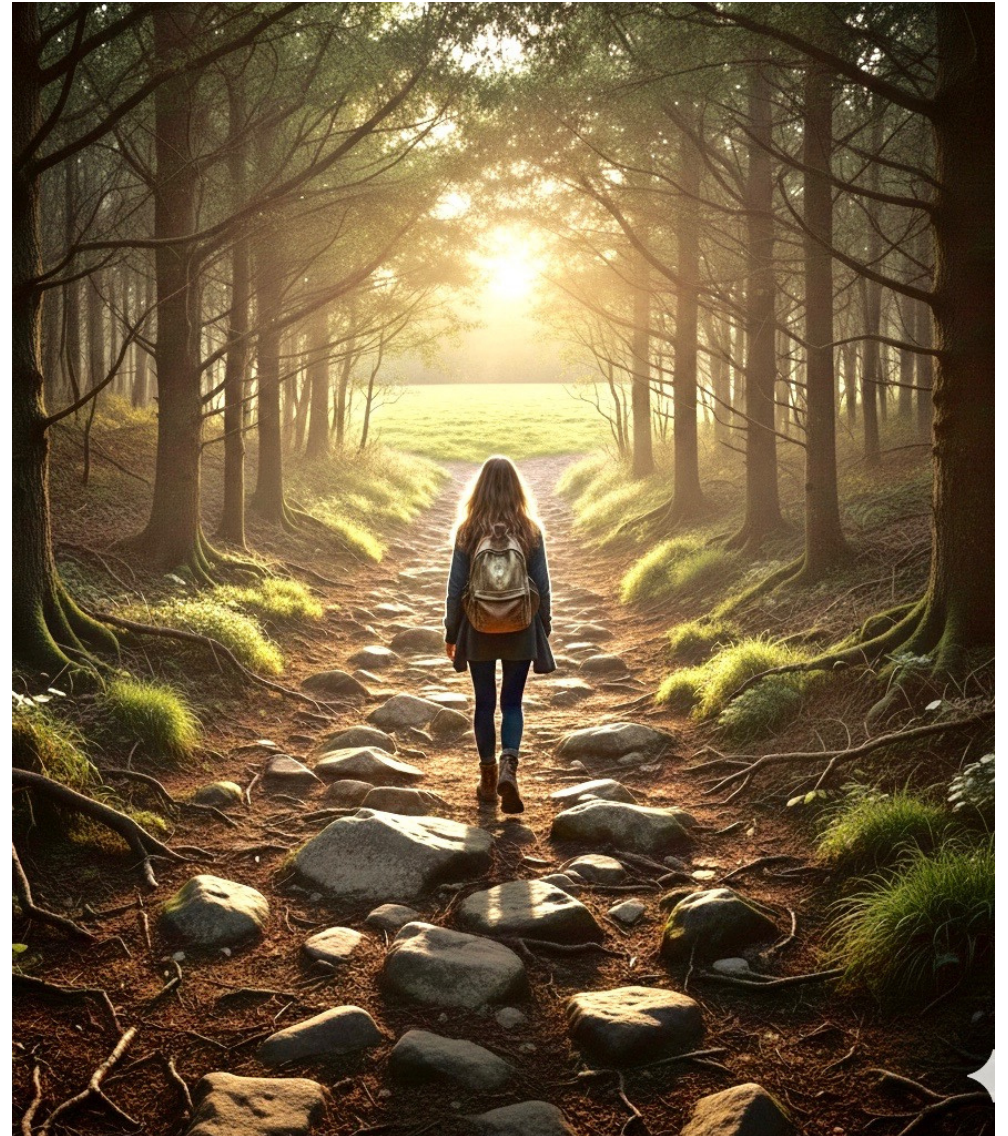
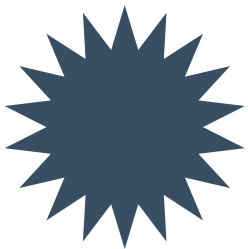


*Aprender
cosas
nuevas*



La esperanza como motor

*"Ten el optimismo para
creer que el camino
será bueno, y la
esperanza para seguir
caminando aunque no lo
sea."*

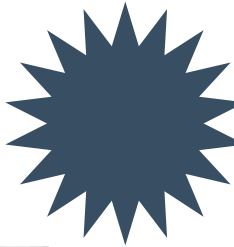




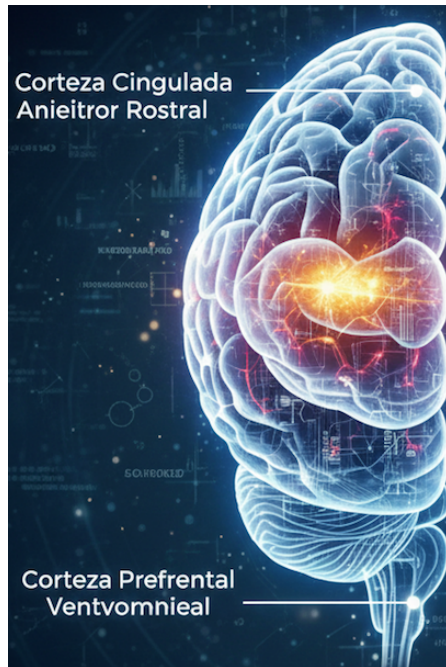
El Circuito del Optimismo: El sesgo cerebral

La neurocientífica Tali Sharot ha demostrado que el cerebro humano está biológicamente predispuesto al optimismo (el famoso Optimism Bias).

Mientras el optimismo es una expectativa, la esperanza es acción hacia una meta. Esto activa el sistema de recompensa del cerebro.



¿ Como y donde actúa el optimismo?



Corteza Cingulada Anterior Rostral : como moderador del tráfico emocional.

Regula la amígdala (el centro del miedo) para reducir la respuesta ante noticias negativas.

Corteza Prefrontal Ventromedial: que se activa intensamente cuando imaginamos eventos futuros positivos. Básicamente, el cerebro "ensaya" el éxito, lo que reduce los niveles de cortisol .

La Neuroquímica de la Esperanza

Mientras el optimismo es una expectativa, la esperanza es acción hacia una meta.

Esto activa el sistema de recompensa del cerebro.

Dopamina y Resiliencia



El motor de la Dopamina:

Cuando una persona con alta esperanza traza un plan, el cerebro libera dopamina, esto no ocurre al alcanzar la meta, sino durante la búsqueda.

La dopamina nos da el combustible para persistir a pesar de los obstáculos.



El Efecto Placebo:

La neurociencia ha encontrado que la esperanza puede activar la liberación de endorfinas y encefalinas (analgésicos naturales).

Por eso, los pacientes con altos niveles de esperanza suelen reportar menos dolor físico y una recuperación más rápida.





El Optimismo te da la energía inicial:

Es la chispa.

Si no crees que algo puede salir bien, ni siquiera lo intentas.

Es la actitud de victoria.



La Esperanza te da la resistencia:

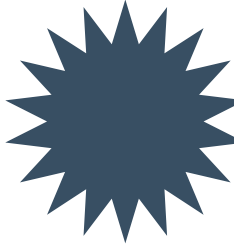
Es el cimiento.

Cuando el optimismo falla (porque surge un problema inesperado), la esperanza toma el relevo para recordarte que lo que haces sigue teniendo un propósito.

Dato curioso:

El cerebro gasta mucha menos energía procesando información positiva que negativa.

Ser optimista es, en términos metabólicos, más eficiente para tu organismo que vivir en un estado de alerta constante (pesimismo).



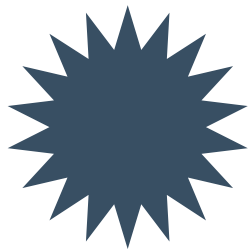
“Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia.”

Marcel Proust

Hemos llegado al final del camino

Y la conclusión podría
ser:

*"La esperanza traza el
camino, el optimismo nos
hace caminarlo."*



FIN

