

Sí, hay razones para ser optimistas

POR ESTRELLA FLORES-CARRETERO

Las noticias abundan en tragedias, los titulares de prensa no dejan de atemorizarnos y vivimos momentos de tremenda presión para las empresas. Todos queremos que 2021 sea un año feliz, y esta vez con mayor motivo. Así que el deber del líder es mostrarse optimista y, con ello, sembrar el optimismo a su alrededor.

Todo individuo viene preparado “de serie” para defenderse de las amenazas. Las emociones de miedo, ansiedad, estrés... le permiten activar respuestas de lucha o de huida. En la naturaleza es necesario protegerse de otros animales, incluidos los humanos; por eso recordamos mejor los momentos traumáticos que las vivencias agradables.

Pero está en nuestras capacidades modificar el pensamiento, porque el cerebro posee una enorme plasticidad para hacer nuevas conexiones neuronales e invocar la salvadora resiliencia. De igual manera, podemos entrenar el optimismo y beneficiarnos de las enormes ventajas que reporta.

El escritor Émile Zola lo expresaba muy bien: «No soy optimista, quiero ser optimista». Coincido con él en que todos debemos trabajar para no dejarnos vencer por el desaliento, pero son los líderes quienes están obligados incorporar el optimismo a la cultura de la empresa mediante su ejemplo,

puesto que las personas necesitan dejarse guiar por alguien que alcance a ver más lejos, allí donde habita la esperanza.

No estoy hablando del optimismo exagerado de la niña Pollyanna, sino de trabajar esta [emoción](#) que tiene un impacto positivo en cada uno, en quienes están a su alrededor y, estoy segura, en el mundo de los negocios: si bien no es garantía única del éxito, sí constituye uno de sus ingredientes principales.

Hay algunos gestos diarios que ayudan a entrenar la actitud optimista:

Concentrarse en lo bueno de cada día. De forma individual, es bueno reflexionar cada noche sobre las cosas positivas que nos han ocurrido, esa llamada de alguien querido, el delicioso café, la confianza de una amiga... o la suerte de habernos despertado esa mañana; seguro que encontramos al menos tres sucesos reconfortantes. En la empresa, hay que comenzar las reuniones pidiendo a la gente que cuente algo bueno que le haya pasado desde la última vez, algún logro profesional o corporativo, el apoyo de un compañero, ese [feedback](#) reparador...

Fomentar el agradecimiento. No basta con reconocer a los empleados los logros empresariales, también hay que poner de relieve las acciones altruistas, el voluntariado, los resultados de la política social corporativa, la colaboración desinteresada. Valorar las buenas acciones debe formar parte de la cultura empresarial.

Dar buenas noticias. En nuestra empresa tenemos que esforzarnos por compartir las buenas noticias y alegrarnos por

ello.

Interesarnos por el trabajador y por la persona. Querer a los demás genera buenos resultados. Eso supone que nos interesa su bienestar en la empresa y fuera de ella. Hay que hacer saber que las personas, no solo son trabajadores, sino que nos importan.

Ser fuente de inspiración. El optimismo es una emoción contagiosa que mejora nuestra salud física y emocional. Las personas necesitan un líder en quien puedan confiar porque actúa con valores, admite sus equivocaciones, es humilde, escucha, se muestra flexible, tiene en cuenta a todos y sabe sobreponerse ante las adversidades sin caer en el pesimismo.

Hay algo más con lo que yo alimento mi visión favorable de la vida: tener planes. Son pequeñas cosas como [programar actividades](#) que me gustan, comprar entradas para un espectáculo, seleccionar un libro nuevo que leer... Siempre cuento con ellos en mi agenda porque sé que contribuyen a engordar mi optimismo. Visite www.ieie.eu para más información.