

[Noticias anteriores](#)

[Sugerimos...](#)

[Con la FMC](#)

[Protagonista](#)

[Quehaceres](#)

[Criterios](#)

[Reflexiones](#)

[Hablemos](#)

[francamente](#)

[En familia](#)

[Salud](#)

[Cultura](#)

[Deportes](#)

[Globalicemos la](#)

[solidaridad](#)

[La mujer en el](#)

[mundo](#)

[Mujeres con](#)

[historia](#)

[Famosas en La](#)

[Habana](#)

[Eventos](#)

[Mil ideas](#)

[Comer y beber a la](#)

[cubana](#)

[La página verde](#)



[Directorio Prensa](#)

## Reflexiones

[Imprimir](#) Publicado en No. 635

Bienvenidas al club de las optimistas



Por [Aloyma Ravelo](#)

Cuando una lee la obra y la vida de destacados hombres y mujeres que se inscribieron en la historia, ya sea como investigadores, estadistas, políticos, artistas, y se hicieron grandiosos, admirados a través de los tiempos, comprendemos que no solo alimentaron una esperanza, sino que estuvieron convencidos de poder realizarla y decidieron no desmayar en el empeño.

Ascendieron por las cuestas de la vida y, detrás de su obra, de su pensamiento ilustre, como la sombra que acompaña al caminante, se halla, entre otros valores, el optimismo como premisa. Se aliaron al optimismo porque sin él, apenas si se logra nada.

Nosotras, las comunes mortales también podemos, en nuestro actuar cotidiano, asumir uno de los secretos de las triunfadoras que es, sin dudas, cultivar el optimismo.

Cuando logramos incorporarlo definitivamente a nuestra forma de actuar, de una manera u otra, hallamos recursos emocionales y psicológicos para «cargar las pilas», subir el ánimo, lograr una buena disposición, y echar a un lado su contrario: el desánimo.

Seguramente conoce a alguna amistad o familiar que ante una tarea cualquiera, la primera expresión que sale de sus labios es: «¡Ah! pero eso es muy difícil», es decir, sin siquiera intentar subir el primer peldaño de la escalera, ya está anunciando que no puede llegar al último.

Por tanto, requerimos cambiar los métodos, esa «impronta» que paraliza y muchas veces impide acceder a cosas que podemos lograr y que ni siquiera intentamos. Es ahí que, justamente, el optimismo viene siendo como una especie de filosofía positiva, la propensión a ver y juzgar las cosas bajo el aspecto más favorable, acoger siempre la arista buena de la realidad y cultivar la certeza de que es posible alcanzar los objetivos, sin espacio para la flaqueza.

Un logro personal De acuerdo con el sitio web éxito.com, el optimismo no se adquiere como un botín de guerra, quitándose a otras personas, después de cierta contienda; no es posible obtenerlo mediante la lectura, así sea de una vasta enciclopedia, como si fuese cultura y conocimientos; tampoco puede salirse a buscar como se busca y se encuentra cualquier mercancía o tomarlo como la fruta de un árbol. Nunca un ladrón ha podido robarlo, por muy hábil que haya sido. Solo crece en el interior de cada quien. Hay que cultivarlo en el alma humana y su fruto depende, exclusivamente, de la voluntad.

Las personas impregnadas en esa cualidad tienen más posibilidades de éxito, porque el premio comienza con la voluntad, con la seguridad en sí mismo, argumenta el artículo y añade que esta confianza en sí no consiste en pensar que somos superiores que sabemos más o estamos por encima de los demás, sino es creer que podemos llegar a ser tanto como se desee.

Mirar con otro prisma

Así las cosas, amiga, si usted considera que está vencida, ya lo está, pues la

predisposición a fallar la hace vulnerable psicológica y físicamente.

En cambio, si cree que puede, si se siente segura de que puede, podrá, e integrará este club de las optimistas, una manera eficaz de vivir una misma y de proyectarse como modelo a imitar por los hijos, amistades y otras personas que nos rodean.

Da gusto ser amiga, familia, vecina de una optimista. Porque, si bien es cierto que cualquiera pierde una batalla, la persona optimista nunca la pierde antes de echarla. Su estado anímico le otorga una predisposición favorable que la pone en ventaja.

Pues a reírse, y a seguir estos sabios consejos que hemos recogido en diversas páginas de Internet:

- Mírate todos los días como un verdadero milagro.
- Recuerda que eres hermosa, aunque muchas veces tengas que ahogar una voz interior que te dice: no, no lo eres. Sí lo eres, sí lo eres, repítelo porque la belleza no está en lo externo.
- Ama tu identidad única y conoce que lo que haces nunca podrá reproducirse.
- Tu verdadera belleza saldrá a la luz cuando ames con sinceridad a la mujer que hay en ti, y contribuyas con tu vida a la sanación de todas las personas que te rodean.
- Confía en tu capacidad para tomar decisiones por ti misma.
- No tengas miedo a fracasar o fallar. Recuerda que si nunca fracasas no tendrás la oportunidad de descubrir la fortaleza y el valor que residen en ti.
- Cuando las cosas no vayan como soñaste o planeaste, permítete sentirte defraudada, pero nunca inferior o ridiculizada.
- Intenta no ponerte a la defensiva cuando seas criticada o se te llame la atención por algo que está mal.
- No pierdas el tiempo pensando si eres lo suficientemente buena para esta o aquella tarea. Haz lo mejor que puedas hacer y siéntete satisfecha.
- Evita ese pensamiento que te hace creer que no puedes pasar una materia, aprender un instrumento o matricular un curso de computación en el Joven Club, no importa la edad que tengas. La mente siempre es capaz de asimilar nuevos conocimientos.
- Si deseas un mejor puesto dentro de tu centro laboral y no te presentas como aspirante porque no sientes que puedes ser elegida, date cuenta que tú misma te bloqueas. Actúa sin temor y date la oportunidad.
- Si tuviste alguna experiencia traumática de niña que te dejó con la seguridad de ser fea, gorda, o poco inteligente, identifica eso que te molesta y trabaja diligentemente para sanar tu trauma. Apóyate en las amistades y busca ayuda en un centro de salud mental que funcionan en todos los municipios.
- No temas a los cambios, confía que estos siempre serán para beneficio del desarrollo de tu personalidad.
- Si te comparas constantemente con alguien, empieza a observar un poco más tus propios logros.
- Si piensas que la suerte no está de tu lado porque tuviste una niñez sin la figura paterna o sin el amor suficiente, es hora de que lo superes. La fuerza del espíritu humano lo puede todo.
- Cuando hagas algo mal no te insultes a ti misma con expresiones como tonta o inútil. El inconsciente tiene una capacidad enorme para creérselo. Corrígete.

¿No te ríes de tus propios errores? Aprende a hacerlo y verás que libertad sientes.

Publicado en Revista *Mujeres* impresa.