Hernando Duque Yepes - William Bedoya

# Póngale Optimismo a la vida

Póngale optimismo a la vida

Hernando Duque Yepes & William Bedoya Valencia

# Póngale optimismo a la vida

Reconocimiento

A mis padres: Luis Enrique y Maruja
A mi esposa: Rebeca
A mi hijo: Luis Felipe

*Hernando Duque*

A mis padres: Marco Tulio y María Dolores
A mi esposa: Amparo
A mis hijos: Claudia Isabel,
Fabio León, Margarita María
A mi nieta: Carolina

*William Bedoya*

## Introducción general

La Real Academia Española, en su diccionario de la lengua pertinente, establece que, optimismo es la "propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable". En la vida práctica, ser optimista equivale a comportarse o inclinarse a lo positivo, a lo mejor que se pueda ser, hacer y/o tener. Ser positivo u optimista es esperar un futuro bueno, venturoso. Es poner todos los esfuerzos para obtener óptimos resultados en lo que se emprende. En un mundo como el actual, en el que se vive con intensidad tanto el espíritu positivo como la experiencia negativa o pesimista, vale la pena estimular la adopción de fórmulas para el afianzamiento del espíritu positivo en las personas y en las comunidades. Ese es el objetivo de esta obra.

Julián Marías, filósofo español, aclara en su *Discurso sobre el espíritu positivo de Augusto Comte,* que el espíritu positivo al que se quiere referir, es bien distinto al entendido por el padre del Positivismo filosófico. Para Marías dicho espíritu es "...la actitud que propende a hacer lo bueno, a retener y a subrayar el aspecto valioso de lo real. Se contrapone a lo que podríamos llamar el espíritu negativo, que busca casi siempre con afán, el lado peor de las cosas, lo que les falta, lo que disminuye su realidad, las manchas que las afean".

Los autores de este escrito han ideado el título de "Póngale optimismo a la vida", precisamente, partiendo de la fuerza de voluntad que pueda tener el lector. Una voluntad que propicie la búsqueda del quehacer optimizable al servicio personal y comunitario.

Son cinco capítulos en los que "Póngale optimismo a la vida", invita a que cada cual se promueva al crecimiento personal, con optimismo espiritual y cultural.

Los primeros capítulos, versan sobre las formas de apreciación y de sentir, lo que es o puede hacerse en una vida con optimismo y con positividad; lo que es y puede acontecer viviendo con autenticidad, en una tónica de espiritualidad y de trascendencia; con esperanza, con fe en sí mismo y fe en Dios. En los otros capítulos, la reflexión se dirige hacia las formas de aprendizaje, viendo, observando, analizando y conservando los contenidos, las fórmulas y las propuestas de afianzamiento para la vida plena en el empeño de la realización positiva de cada uno.

Se refuerza todo lo anterior con la presentación de ejemplos de vida, claras y patentes huellas de un espíritu positivo y optimista. Ejemplos de vida como la meritísima Laura Montoya, la recientemente beatificada madre Laura.

Testimonios de positividad, como los de Ignacio Yepes Giraldo y Floro Adán Rivas Duque, certifican que, no en vano, se lucha por una mejor vida, en medio de las limitaciones, las inclemencias y las angustias que les dio la existencia. Muestras de inocultable optimismo, tan dignas de encomio, como las dadas por el ingeniero mecánico Ezequiel Rojas, y el médico internista Gabriel Salvador Díaz, cuyos esfuerzos representan los muchísimos casos que la sociedad ostenta en el diario trajín del estudio, el trabajo, la dedicación, la familia, etc.

Que este libro se convierta, pues, en un instrumento de concientización para mejorar el modo de vivir, con entusiasmo y con valentía, es el propósito y la razón de ser de su edición. En el inicio del siglo XXI, no se puede ser sino portadores de espíritu positivo, con tendencia a hacer el bien, pensando en lo optimizable, en lo que tiene valor, y en lo trascendente.

Primer capítulo

# Aproximaciones teóricas al optimismo y el pesimismo

## Introducción

Ocuparse del tema sobre el optimismo no es cosa sencilla. Lo mismo se puede decir al hablar sobre el pesimismo. Mucho se podrá observar en la profusa entrega literaria acerca de ambos conceptos. Este primer capítulo pretende hablar, sencillamente de lo uno y de lo otro, anotando que no se puede quedar el lector en el solo enunciado de los términos. Hay que reflexionar acerca de lo que significan sendos temas en la vida real: el optimismo, originado y engastado en la esperanza, o bien el pesimismo, cargado con el peso de lo negativo.

Considerando las varias etapas de la vida humana, entran en escena las dos nociones de lo positivo y de lo negativo para evaluar la perspectiva del hacer y del actuar. Pero como se verá, no sólo se hablará de acciones y de sentimientos.

También se tratará de los momentos y de las circunstancias en que las virtudes especiales como la fe y la esperanza acuden al fortalecimiento de la voluntad, desde la niñez hasta la edad madura. Se verán, en forma general las incidencias del éxito y de la felicidad, de la desesperanza, la desazón y la infelicidad.

Con este capítulo se quiere preparar sencillamente el ánimo del lector que, con buena voluntad, se proponga reflexionar en la aplicación de los valores que se deben observar en el proyecto personal de vida, con auténticas acciones de optimismo y de asertividad.

## El optimismo

Es la sensación personal que permite verificar la realidad de la vida, a partir de lo afirmativo, de lo real y de lo práctico. Interviene en todo esto, la idoneidad de cada quien, con sus fortalezas, sus limitaciones y debilidades. Sobresalen en la persona optimista las razones de empuje y fortaleza y el aprovechamiento de las oportunidades positivas.

El espíritu de optimismo busca siempre el lado bueno de las cosas para aprovecharlas. Es entonces un estado de ánimo mediante el cual el ser humano tiende a mejorar su vida con realismo y con objetividad.

El optimismo es una fuerza que proyecta a la persona, haciéndola sentir apta y capaz de realizaciones. Es el deseo de vivir mejor, en forma exitosa y creadora. El ser humano optimista quiere mantenerse en su nivel de bienestar, cuyo interés se comunica a los demás con expresiones afirmativas. El optimismo opta para sí el bien que desea para los demás. De ahí que no se puede concebir una persona optimista que tenga sombras de exclusivismo y de egocentricidad.

Se puede afirmar que el grado de optimismo se mide por los fundamentos en que descansa la meta deseada. Un fundamento altruista sublima la acción cuando la convicción no persigue beneficios personales.

Por el optimismo se puede hablar de proyecto de vida; habrá siempre la esperanza de triunfar y un por qué luchar con fe en sí mismo y en la sociedad. El optimismo es la fortaleza misma que revela el talante del individuo en sus más íntimas convicciones: lo manifiesta como alguien con ansias de triunfo.

El optimismo es, en fin, aquella seguridad que se tiene en la vida humana, a lo largo de cada una de las etapas del ciclo vital. Un estado de ánimo de auténtico optimismo requiere claridad de pensamiento, constancia, serenidad, tolerancia y sencillez.

Mientras más se persiga el bien común más se acrecienta el motivo de actuar. He ahí lo que antes se dijo: la claridad del pensamiento y la nitidez de la mente harán que verdaderamente se pueda soñar, para ver realizaciones concretas, medibles y operables.

## El optimismo en la vida humana

Consecuencia de la sociabilidad humana es la aptitud para actuar con positividad. El ser humano es un agente de progreso. Desde su aparición, la humanidad es agente del cambio y de transformación del medio en que vive. Por lo tanto, el ser humano es agente del cambio de sí mismo, de su culturización y de la transformación de la sociedad. Toda persona es dueña de un ideal implícito. A ese ideal se le puede dar el nombre de vocación del trabajo. La mayor o menor voluntad para prestar dicho trabajo se idealiza y se tonifica en el servicio.

El optimismo es entonces esa tónica que se despliega y que depende, desde luego, de las potencias de la voluntad y de la razón. No se puede hablar de optimismo en donde no se sabe ni se quiere lo que se emprende. Sólo el ser humano tiene la capacidad de voluntad en los términos de querer lo bueno, lo regular, lo malo, lo óptimo. Por eso, ser optimista es estar con la mirada clara hacia una meta definida cuyos resultados pueden ser incluso adversos, pero en fin, buscados con entusiasmo y con decisión. La vida del hombre es siempre un signo de contradicción. Unas veces le acompaña la esperanza de triunfo y de realización; otras, –no pocas– la derrota y el descalabro, la sensación de pérdida y desilusión.

La etapa *preescolar* es la primera etapa de "adiestramiento" en la que comienza a medirse la optimización del proyecto de vida.

En la *adolescencia* hay ciertamente un haz de luz con el verde de la esperanza, aunque interferida por la debilidad en la voluntad; acá, lo optimizable comienza a ser consciente y abierto a la madurez.

En la etapa de la *madurez* los adultos pueden alcanzar el del optimismo con disciplina mental, con planeamiento de lo personal y de lo social. Por último, la llamada *tercera edad,* es la etapa en que se sentirán las vivencias esperadas. Es la etapa de la cosecha de aquel que siempre fue optimista, que tuvo visión y actuó consecuentemente, que planeó, proyectó y ejecutó lo que debía hacer.

### En la etapa de la infancia

Como ya se insinuó, la vida en la etapa de la infancia, por definición, es más de entrenamiento que de ejercicio de la voluntad. Allí el optimismo no se debe predicar al niño. Simplemente éste obedece lo ordenado, se acomoda a las circunstancias que le rodean.

Son los padres y los adultos responsables del infante quienes, en coordinación con los maestros, ejercen la acción del optimismo y crean en el pequeño el ambiente del futuro optimista. Por ejemplo, el niño aprenderá que su proyecto debe realizarse con voluntad, con fe, con entusiasmo, con planeamiento y con verdadera acción. Ser optimista es un valor que se enseña; una virtud que se ejemplariza; una vivencia que se comunica por el efecto generacional de padres, maestros y adultos, a los que apenas se asoman a la vida social.

### En el adolescente

En el adolescente, aunque ya posee y ejerce su voluntad, sus razonamientos no pueden tener la claridad que da la experiencia. El joven debe desarrollar su capacidad de comprensión. Esto es normal y lógico. Aunque el adolescente razone, su visión no es completa.

En el joven, el nivel de su optimismo, depende todavía de lo que se le enseña y de lo que se le comunica desde otra clase de vivencias.

El adolescente siente y potencia su propio proyecto de vida y se nutre de la optimización de lo suyo; en él se encuentran paradójicamente, lo positivo y lo negativo. Vive intensamente a expensas de lo material y también se sienten las fortalezas del espíritu. El joven tiene que invocar el auxilio de la experiencia del adulto porque frecuentemente siente que no comprende ni lo comprenden. Así las cosas, su optimismo es a corto plazo.

### En el adulto

En esta etapa, el optimismo es una vivencia basada en la propia estima, en la responsabilidad, la fe y el trabajo.

El adulto sabe que, como dice el adagio: "Obras son amores y no buenas razones". El adulto fundamenta su optimismo en sus propias fuerzas y, desde luego, asume los retos, de acuerdo con sus potencialidades. Es la etapa de las realizaciones. Sabe que un resultado adverso sirve de experiencia para mejorar y así llegar al éxito.

Cuántas dificultades, pero también cuántas satisfacciones se dan en la etapa adulta. El trabajo se torna en hábito de servicio y éste se entiende como la razón de existir socialmente hablando. Por eso se supone que el adulto ha encontrado el equilibrio existencial a nivel emocional y vital, es decir, en el adulto, el optimismo puede darse y sentirse con más realidad y más objetividad.

### En la tercera edad

La tercera edad no apunta a la postura del optimismo que tienen los jóvenes y los adultos; es un optimismo circunstancial en las personas ancianas. De hecho, su compañía es prenda de optimismo y de optimización para las generaciones frescas. La tercera edad es para cada persona un indicativo en declive biológico. Para la comunidad la experiencia de los ancianos es fuerte optimismo; y seguridad en el futuro para los jóvenes, adolescentes y niños.

### ¿Cómo se reconoce que una persona es optimista?

El hombre y la mujer tienen todo lo necesario para ser optimistas y exitosos en la vida; disponen de potencialidades, capacidades, habilidades, fortalezas; tienen limitaciones y debilidades. Tienen la posibilidad de crecer en todo sentido; de gozar y disfrutar con entusiasmo la vida.

He aquí las características especiales que frecuentemente distinguen a las personas optimistas:

- Generalmente es veraz, confiable, sincera, sensible, auténtica; tiene y vive la experiencia de su propia realidad; se conoce a sí misma.
- Deja a un lado las falsas pretensiones, conserva la fe en sí misma, con realismo y objetividad.
- Escucha con atención e interés a su interlocutor; expresa admiración por la naturaleza, la vida y por quienes están a su alrededor; no se deja manipular, atemorizar, ni abatir por nadie.
- Hace uso racional del tiempo; vive el presente, conoce el pasado y es consciente del momento, lo vive alegremente y abre caminos para un buen futuro.
- Conoce sus propios sentimientos al igual que sus limitaciones, pero no se intimida ante nada; está en capacidad para dar y para recibir afecto, para amar y ser amada; es espontánea, flexible, se adapta con facilidad a los

diferentes ambientes, se inquieta por los problemas sociales, se preocupa por alcanzar un mejor nivel de vida.

• El optimista siempre encuentra luz en el camino; se basa en la realidad y en sus posibilidades, amplía los horizontes, y abre cada día nuevos caminos de esperanza; su comunicación genera paz, espiritualidad y alegría; lee la realidad (dificultades, obstáculos), que le acompaña, y tiene la capacidad de reaccionar positivamente para no dejarse sumergir en la adversidad.

• El optimista generalmente viene de un hogar en el que hay vivencias positivas, donde la armonía, la unidad familiar y la vida en familia son su fundamento; fija su atención en la realidad concreta y procura de ella sacar mayor provecho; es creativo, entusiasta, cuenta con ideas claras, se mantiene dispuesto al cambio y motivado a ser cada día mejor.

• El optimista va construyendo su vida a partir de la seguridad interior que le acompaña, gracias en buena parte al dominio que ha alcanzado sobre sí mismo. El control de sí genera optimismo, pues sólo quien se tiene confianza puede tenerla con los demás.

• El optimista ve más allá de los datos y de la información; es más, centra su mirada en lo positivo para mejorar la realidad; desde luego, sin descuidar los aspectos deficientes o negativos. Desarrolla una visión integral de la vida; enfrenta con valentía, tenacidad, fortaleza y disciplina los problemas y los obstáculos que se le presentan en la vida diaria.

• Quien es optimista no se deja deslumbrar por la apariencia con que están envueltos los hechos, sino que detrás de las formas mira el fondo mismo de las cosas.

• El hombre y la mujer optimistas siempre tienen a la mano la serenidad en el espíritu y el dominio de los impulsos; son discretos, prudentes, tinosos y previsivos; mantienen ordenadas las ideas de su mente y las tendencias de su corazón.

• El optimista reconoce la existencia del mal, pero trata de vencerlo con la práctica constante del bien; alegra el camino de la vida; valora, aprecia y admira las maravillas de la naturaleza; abre caminos que le llevan al éxito.

El crecimiento personal y el optimismo

Conviene tener en cuenta la influencia que tienen los sentimientos en el proceso del crecimiento y la formación del ser humano. Se concibe la vida cuando los sentimientos son armoniosos y se experimenta la plena conciencia de ellos. Cuando no se viven los sentimientos, no se vive el mundo real. El lenguaje de los sentidos es el vehículo por medio del cual el ser humano se relaciona consigo mismo.

En la comprensión de los propios sentimientos está la clave del dominio y del

crecimiento personal. Si todas las personas emplearan los sentimientos como guía para hallar el camino que lleva a ser mejores, ya estarían en vía de hallar realizaciones positivas. El mundo comenzaría entonces a tener su sentido auténtico y verdadero. Quien no se comprende a sí mismo, no puede pretender experimentar un mundo que tenga alguna razón de ser.

Los sentimientos deben reflejar el presente y proporcionar una perspectiva personal de los hechos que se realizan. Ello no quiere decir que no se recuerdan los momentos felices o los sucesos desgraciados. Significa, más bien, que los sentimientos deben brotar fundamentalmente de lo que sucede ahora y no de los hechos no resueltos del pasado. Por esta razón, se debe tratar de resolver el dolor del pasado para reparar los pormenores en la vida, desde una perspectiva de comprensión. El hecho de crecer y ser mejor cada día lo vive cada persona. Para ello requiere comprender los propios sentimientos y permitir que fluyan hacia la conclusión natural. No se puede cambiar el pasado; el futuro se forma constantemente del presente. Es preciso aprender a invertir la propia energía en el presente, para encontrar los máximos beneficios. Si se tiene el presente con sinceridad, sin disculpas, el futuro se realizará por sí solo.

Cada persona tiene el derecho de asumir su vida con seriedad y descubrir lo que por naturaleza debe hacer. Hay que obedecer a las sugerencias de la "voz interior". El mundo cambiaría y sería mejor; se alcanzaría a ver la vida con mayor optimismo y confianza.

El crecimiento personal exige que el ser humano esté abierto y en permanente contacto con el mundo que le rodea a través de sus sentimientos. En la medida en que esté abierto y dispuesto a los demás, dependerá menos de aquellos. Esta situación genera un nivel satisfactorio en la vida de cada persona.

Los anteriores planteamientos llevan a concluir que en realidad no hay grandes misterios en la vida para ser optimista; hay puertas que abrir, obstáculos y barreras que superar y explorar en cada paso del crecimiento personal.

Hay que esforzarse para asumir una mejor visión del presente y el futuro. Sólo se alcanzarán los sueños, los deseos y los planes, cuando el interior de cada quien sea convenientemente conocido. Si se asume con responsabilidad la propia vida, si se actúa según el conocimiento, si se realiza lo que es correcto y se ejecutan acciones y tareas con interés, habrá crecimiento personal.

## El optimismo y la autoestima

Las relaciones humanas hacen del individuo un ser dependiente e interactuante. Para esto es preciso que cada quien se evalúe en esa interrelación para llegar a la acción del servicio mutuo. La evaluación del servicio arranca precisamente de los mismos cimientos de lo que atrás se ha dicho: del grado de conocimiento y aceptación que la persona tiene de sí misma para ser

optimista. A partir de la autoevaluación, cada quien va mirando sus planes y programas de vida. Es lo que se llama la estima de sus capacidades interiores y exteriores. O de manera más concreta, como se llama actualmente, *la autoestima personal.*

A todo el mundo le gusta que le valoren y le exalten sus cualidades, sus fortalezas, acciones y realizaciones. Esto es muy natural. El aspecto de la voluntad, con tono de acierto y de realizaciones, requiere necesariamente de esa estima, de ese conocerse y quererse a sí mismo. El hombre y la mujer con buena autoestima saben asimilar el elogio, comprenden las críticas, y son conscientes de sus equivocaciones. La autoestima positiva es necesaria para que cada acción, así haya fracasado, sea motivo del éxito futuro. Con una buena dosis de autoestima, se pueden encarar los malos momentos, las intimidaciones, etc. Optimismo y autoestima son compatibles, cuando la última es ponderada, realista y fortalecida con la autenticidad, la serenidad y la objetividad de lo que se sugiere en esta obra: ponerle optimismo a la vida.

El optimismo y el realismo

En una propuesta de reflexión elemental, bien se puede afirmar que la vida humana se desempeña entre la idealización y la realización. El idealista se queda en los enunciados. En sentido contrario, el realista pasa del dicho al hecho. Por ello, cuando se abrazan las fuerzas del optimismo, se debe idealizar la fuerza tonificante y entusiasta, que generalmente son proporcionales a las capacidades humanas. En este sentido, el ser optimista y el ser realista, no se contraponen. Se puede ser optimista sin dejar de ser realista. Esto ocurre cuando lo que se proyecta se hace correcta y adecuadamente.

Ser optimista, sin los fundamentos de la realidad, es quedarse en el idealismo puro, el cual tiene que fortalecerse con el optimismo sano y equilibrado. Un optimismo ingenuo no puede entenderse como un rasgo de positividad. Ni el realismo de Sancho Panza, ni el idealismo de Don Quijote de la Mancha, pueden ser ejemplos a seguir. No son antagónicos el optimismo y el realismo; se articulan complementándose. Con el uno, hay la idea de mejorar; con el otro, la idea de realizar.

La realidad es aquello que se palpa, se siente y se vive. Lo irreal es todo lo contrario. La imaginación crea imágenes y circunstancias realizables, o que no se pueden realizar.

Hay momentos en los cuales la mente se detiene en "sueños". Es decir, la voluntad se idealiza mirando al futuro. En la medida con que se tomen esas idealizaciones, entonces se puede deducir lo realizable con optimismo.

El optimismo es signo positivo cuando lo que se quiere hacer o proyectar es realizable. Cuando las cosas no son realizables, se entra en la dimensión de lo utópico y de lo inalcanzable. Desde luego, la experiencia humana ha enseñado

que lo utópico ayer es posible hacerlo hoy, por esa capacidad de superación del hombre, que vence aquellas utopías. Entonces se puede concluir que, el optimismo hace el milagro de pasar de lo irreal a lo realizable. En la vida ordinaria de las personas se dan ejemplos a granel de lo que significa ser optimista con realismo. En alguna obra literaria alguien expresó *"la voluntad vale tanto como el ingenio",* para luego concluir *"la voluntad vence al genio".*

Es indudable que esa voluntad, plena de constancia y de carácter, abraza la realidad de la vida y así, a golpes de experiencia y de realismo se encuentra con el éxito y la realidad buscada. Dicho de otro modo, cada quien está en las posibilidades de realizarse de acuerdo con sus aptitudes, con sus gustos y complacencias. Es lo que al momento de elegir el quehacer personal se llama auténtica vocación de servicio. Un llamado a servir con ideal, está bien, pero de todos modos con realismo; con los pies en el suelo, percibiendo con todos los sentidos para asumir las experiencias de la vida comunitaria y la propia. Por tanto un optimismo realista es una experiencia ponderada, no importa que para ello, se adopten los retos que el éxito siempre exige.

El optimismo y la felicidad

Deepak Chopra, en sus célebres *Siete Leyes,* establece que la vocación de todo ser humano es la de buscar la felicidad. Es natural que el hombre la persiga. Pero la felicidad debe ganársela cada quien. Es un derecho que se debe exigir y reclamar. Y es un deber que se tiene para que el entorno se optimice en bien de toda la humanidad. Es una condición bien clara para llegar a la felicidad: tener optimismo. Optimismo respaldado en la voluntad, fortalecido con la fe e iluminado con la esperanza.

Chopra invita a practicar el silencio, la meditación y a la posición del no juzgamiento al otro. Invita igualmente a que demos con generosidad; propone buscarla ejerciendo la intercomunicación con los demás y practicando el desapego de las personas y de las cosas: "Nos volveremos despreocupados y alegres y nuestra vida se convertirá en la expresión de un amor sin límites"[1].

Qué más se puede concluir, cuando uno mismo se ha conocido y se entrega al servicio de los demás. He aquí una complacencia y ¡qué complacencia! Darse a los demás con optimismo y felicidad.

- La misma idea del optimismo está invitando a la búsqueda de la felicidad.
- La felicidad es un estado del ser que pertenece a cada cual, como hijo de Dios. Para ser feliz, hay que lograr la paz interior, que solamente se obtiene siendo coherente consigo mismo.

La duda sobre el propósito que se tiene para actuar, puede estorbar ese proceso. Hay que estar convencidos de que lo emprendido concuerda con lo que se quiere.

Desde niño se aprende que todas las cosas se hacen para labrar un bienestar individual y social. Por ello, el estudio y el trabajo, si se procuran honrada y mesuradamente, resultarán exitosos y por ende alegres. La felicidad es, pues, un estado interior de cada persona. Es una condición sin la cual no puede registrarse el optimismo. El deportista por ejemplo, requiere estar en paz consigo mismo, distensionado, con la mente limpia. Así puede ser alegre en su disciplina, en la ejecución de todo su concurso y en la consumación de su victoria.

Lo mismo para las demás actividades de la vida humana. Mientras más paz interior tenga quien emprende una acción, más optimismo se puede inferir de él. El ser humano ha sido creado para ser feliz. Pero la felicidad debe ser buscada, ganada y merecida mediante actos positivos. Luchar por encontrar la felicidad es ya un acto de optimismo, porque es adoptar el método natural de la creatividad humana. Se unen la inteligencia y la voluntad; recreándose, realizándose y alegrándose cada vez que los resultados se tienen a la vista, incluso en momentos adversos.

El hombre es, así, un ser que lucha para proceder con optimismo, guardadas las leyes naturales de su autenticidad y de la paz interior, fundamentada ésta en la ponderación, en la prudencia, en la discreción, en la modestia y la humildad. No es fácil en la vida moderna comportarse con optimismo y con felicidad auténtica. Pero es tan posible como a diario se da en muchísimos y variados ejemplos.

## El mundo desde la óptica optimista

Aquí hay que situarse en la condición de sociabilidad o no. Los valores sociales pueden conducir a lo trascendente y allí es entonces posible que se viva el optimismo. Distinto ocurre con aquellos que se quedan en la asociabilidad o en la antisociabilidad.

El asocial o el extrasocial está a un paso de la antisocialidad. Desde luego que el grado de optimismo en el asocial es bajo. No se compromete de por sí y, cuando lo hace, hay inseguridad y pesimismo. El optimista es fuerte en sus convicciones de espiritualidad; es un líder, un promotor de ideas y de ejecutorias. El optimista ve lo que hace y se anima congratulándose, dándose en verdad y con realismo una conveniente gratificación por lo hecho en bien propio y de los demás. Esto es lo que se puede verificar en el mundo real y humano.

A las puertas del tercer milenio la humanidad es un testimonio de optimismo. Por más que afloren y aparezcan los brotes de violencia y de contrariedad; por más que a cada paso de la historia se presenten las adversidades, siempre llegan con oportunidad los vientos de la esperanza. A cada riesgo de pesimismo le llega con fortaleza la fórmula de lo positivo. De esta suerte negativa no han escapado las artes y las letras, como tampoco las creencias religiosas, políticas y

sociales. ¡Con cuánta fuerza renacen los pueblos y las comunidades, surgiendo de las ruinas en que los han dejado las guerras!

Hoy como nunca antes, las naciones del orbe quieren la paz. Las Naciones Unidas encabezan esa consigna, buscando con esmero y positividad la armonía. Nunca se pierde el optimismo entre los líderes de la paz. Año por año, los calendarios se inician plenos de entusiasmo para mostrar cada vez la esperanza de un mundo mejor. Los balances sociales, tan de moda en el mundo de los resultados y de las eficiencias, tienen ese perfil: parten de una fecha dada, mirando otra como meta de llegada. La prueba se hace obviamente sobre unos indicadores para denotar que, trabajando sobre dicho plan, en términos normales, se puede llegar al campo de las realizaciones. El mundo pues, vive optimizando el futuro a través de sus esfuerzos materiales e intelectuales. Se puede entender que esa optimización es tanto más realizable, cuanto a ella se llegue con la práctica de la fe, buscando la iluminación de lo espiritual. El mundo se ve con más esperanza y afectividad, precisamente cuando obra la buena voluntad y la saludable dosis de sencillez y humildad, entregándose en las manos providentes del Creador.

El pesimismo

"No sé"; "no se puede"; "no soy capaz"; "esto me va a salir mal"; "no ganar"; "siempre pierdo". Estas frases son las que utilizan a menudo las personas pesimistas. Infortunadamente, en el mundo de hoy, no son pocas las personas que se comportan con este sentimiento del pesimismo, en la familia, el trabajo, la escuela, la universidad. Personas cuyos temas de conversación son de problemas, dolencias, enfermedades. Se tiene el presentimiento de que todo lo que se va a hacer, va a salir mal; en la vida personal sólo está la idea de pesimismo; por esta situación se tiende a ser rechazado por los demás, hasta que lo dejan solo. Estas actitudes negativas son aprendidas en el ambiente familiar, en el ambiente escolar y en lo social. El negativo o pesimista va perdiendo todo tipo de vínculo o de articulación con las personas y con el entorno mismo.

Hay que ponerse en la tarea de eliminar los estados mentales negativos, si es que se quiere vivir con salud y felicidad. La mayoría de las gentes se trastornan, viven en conflictos, debido a que no dejan sus viejas creencias negativas. Es posible sustituir el temor por una fe positiva; es posible deponer los viejos males, las viejas frustraciones y fracasos para abrazar el optimismo en la vida.

El niño que nace en una familia con una visión negativa es sensible a la atmósfera que lo rodea, adquiere y absorbe las características mentales y emocionales dominantes de la familia. Por consiguiente, si el ambiente familiar es de negativismo, el niño se vuelve inconscientemente negativo en sus procesos de pensamiento.

El ser humano puede cambiar su pensamiento negativo por pensamientos positivos y gozar de las bendiciones, alegrías y entusiasmos que esa conversión trae. La máxima prioridad para convertirse en una persona positiva es la voluntad.

## El pesimismo en la vida humana

Se puede afirmar que una persona se siente pesimista, tanto más cuando en su ánimo aparezcan las fallas de su voluntad, la ausencia de fe y la presencia de una falsa autoestima. En verdad, nadie es más negativo que un individuo sin voluntad. Su carácter se va al suelo.

La experiencia humana presenta dos grandes nociones en el campo de los sentimientos y de las actividades: las unas con la tendencia del optimismo; las otras con la inclinación al pesimismo.

Hay momentos de pesimismo, cuando falta la fe individual y por contagio, la entrega colectiva. Así, podemos encontrar personas pusilánimes, débiles en su voluntad, como resultado de la incultura y de la pereza o bien de las influencias del medio, las circunstancias lugareñas, o sucesos de considerables impedimentos para el crecimiento.

Individualmente, esa experiencia se puede dar por debilidad de la voluntad, por la falta de ánimo, visión y vocación de servicio. O porque un abismo llama a otro abismo; se contagian los pesimismos de los unos con los otros.

Construir algo requiere de muchos esfuerzos y de muchas batallas. La destrucción o la terminación de lo construido depende de la negatividad en las voluntades, del pesimismo que va creciendo hasta llegar al colapso.

La historia del linaje humano ha sido y sigue siendo fuente de conocimiento sobre los actos y los comportamientos individuales y colectivos del hombre en lo que se refiere al optimismo y al pesimismo.

Si el progreso en todos los sentidos es el resultado de la conducta optimista, la guerra y la destrucción son resultado del pesimismo. Toda persona tiene sus momentos de optimismo, alternados con los del pesimismo, en la infancia, en la adolescencia, en la madurez y en la ancianidad.

El ánimo progresista que por naturaleza tiene el hombre, se estimula fuertemente cuando aparecen las dificultades y los impedimentos. Y al revés; cuando al hombre le parece que todo lo tiene y que su destino es el placer por el placer, aparecen las sinrazones y las crisis del pesimismo.

El pesimismo se da como metástasis emocional al punto de que en nada se cree, ni siquiera en sí mismo. Por ello, en la vida real una persona así, se desequilibra en su propio yo, para oscilar entre la presunción y el engreimiento, y en el abandono de sí mismo y de los suyos. El pesimista no quiere trabajar, pues esta acción para él no tiene sentido. Para qué estudiar; para qué esforzarse en hacer algo, cuando en nada espera hallar retribución.

*Pesimismo* viene de *pésimo.* Es decir: quien procede con tal ánimo, procede no sólo mal sino muy mal, pésimamente; extremadamente negativo. El diccionario Larousse establece que algo es pésimo cuando es, "muy malo", y que pésimo, "es la propensión a juzgar las cosas desfavorablemente".

En la vida real, los seres humanos se comportan de acuerdo a la etapa en que se viven y conforme a las circunstancias que les rodean. Desde que el hombre y la mujer tienen uso de razón incluso desde la niñez, la conducta puede asumirse en forma pesimista o con falta de seguridad o de fe en sí mismo.

En la etapa de la adolescencia el joven tiene sus momentos –¡y de qué forma!–, en los que la inclinación para juzgar todas las cosas como desfavorables, aparece como algo natural a la edad, sobre todo cuando obran la timidez, la inseguridad, la falta de apoyo emocional y las carencias vivenciales.

Por ello, el hombre y la mujer adultos y de la tercera edad pueden retomar aquel estado negativo, como regresiones, un entorno que no les ofrece las oportunidades reales del momento que viven.

En la etapa de la infancia

Los adultos responsables de la formación en el niño deben tener en cuenta que éste requiere de su enseñanza y ejemplo para que se desarrolle en él su propio criterio, la confianza y la autoestima correcta. Este fenómeno de pesimismo no es predicable al infante. El niño llega a su uso de razón; mas no por llegar a esta etapa del discernimiento se puede concluir en forma rotunda que ya tiene libre y madura capacidad para actuar.

Desde luego que, en la práctica, el tipo de personalidad va marcando la forma específica de las actitudes. Un niño aplicado a su estudio, en verdad está practicando el optimismo; el desaplicado por su lado, debe calificarse como pesimista. Hay que insistir que los niños, por estar en formación, necesitan apoyo en sus acciones y tildarlos de optimistas o de pesimistas es solamente circunstancial.

Anteriormente se dijo que no se puede hablar de optimismo cuando la voluntad del infante apenas brota y se inicia. Así mismo, al niño no se le deben atribuir actos de pesimismo. Simplemente, por instinto de conservación, por metodología natural, el niño va iniciando sus experiencias. Es la naturaleza la que le indica cómo debe proceder para evitar las ocasiones de daño físico y aún moral. Los niños no deben ser ponderados como pesimistas. Serán más o menos "lanzados", como se dice ahora, o muy lentos para actuar en un momento dado. Conductas que son el reflejo de su personalidad; pero que, por su incipiente desarrollo, poco o nada tienen para hacerlos responsables de lo que puedan ser o no ser. Por el contrario, en la infancia se vive la vida con la más hermosa de las expectativas. La vida del niño está diseñada para desarrollarse, apoyada en la voluntad de los mayores, quienes sí tienen por qué ver las cosas futuras con

esperanza de realización o con la desventura de que no se llegue a ellas. La infancia, en condiciones de normalidad social, no podrá ser optimista ni pesimista, pero desde luego, se ve expuesta al modelo que le enseñan los mayores.

### En el adolescente

Para el adolescente, la vida se presenta verdaderamente muy interesante por las innumerables circunstancias que le rodean. Es la edad en que la mente medio entiende y medio capta; la edad en la que la voluntad se distrae. El adolescente, como la palabra misma lo indica, *adolece* de algo que requiere comprensión por quien le acompaña. Es la etapa en que el joven manifiesta que nada entiende de los demás y reclama por qué los demás tampoco lo entienden. Es la época en que la mente puede ser clara, pero la voluntad se resiste. El joven puede ver y aún juzgar. Sin embargo, su acción puede ser deficiente, porque la experiencia del crecimiento en todos sus sentidos agota, empaña y puede detener la voluntad; o simplemente, la interfiere. Pues bien, con todos estos elementos se puede colegir que el adolescente de por sí puede ser unas veces optimista de sus actos y en otras, puede verse preso por el pesimismo. El adolescente en su gran evolución física, moral y emocional, también es adaptable, mediante el ejemplo de los mayores, de sus compañeros y de la sociedad. Debe hacerse con el joven un buen plan pedagógico que lo proyecte a lo positivo y le haga ver y evitar las actitudes pesimistas.

En esta etapa del ciclo vital, en la que tanto la inteligencia como la voluntad tienen sus limitaciones de orden físico, moral y emocional, hay sin duda, un campo en el que se pueden dar vacilaciones y desconfianzas. La juventud es al mismo tiempo un dilema "entre la vida y la muerte". Tan pronto se está ante la propuesta de un cambio, se experimentan situaciones regresivas. Es la etapa de los contrarios y de los contradictorios; de la acción y de la reacción. Por eso, el adolescente revoluciona, es inconforme, plantea a los suyos lo idealizable; a la vez es rebelde, tendiente a la fuerza, a la acción. Optimista hoy, pesimista mañana. En la adolescencia se dan todos los optimismos; también, todos los pesimismos.

### En el adulto

Como se ha venido comentando en otros contenidos de esta obra, la actitud pesimista hace que el ánimo de los individuos que lo asumen se vuelva y se sienta negativo e inútil.

En el adulto es lógico suponer que concurran las facultades de la mente en forma regular; en este caso, se está hablando de alguien ya desarrollado físico, moral y emocional, de quien se puede reclamar que obre con optimismo. Pero dicha persona puede experimentar situaciones de pesimismo, por muchas

razones o circunstancias: laborales, familiares, personales, etc.

Fuentes del sentimiento pesimista son la inconstancia, la falta de solidaridad, el desinterés por el crecimiento personal. El pesimista adulto no cree en sus propias fuerzas; tarde o temprano fracasa aún en medio de las realizaciones positivas.

Mantiene el adulto pesimista un ánimo perezoso del cual se pueden contagiar hasta sus propios amigos y parientes. Es frecuente este tipo de adulto: siempre se queja, maldice la vida y echa la culpa de su suerte a los demás. Al pesimista le surgen las tentaciones del dinero fácil; del trabajo ocasional; las amistades peligrosas; es decir, todo lo que garantice la bonanza con el esfuerzo ajeno. El pesimista llega tarde a sus compromisos; no cumple a cabalidad sus obligaciones; apela a la mentira y al engaño para conseguir su beneficio.

Los pesimistas son siempre aquellos que nada esperan de la sociedad. Son perezosos, desordenados. A todo le acomodan un impedimento; no tienen iniciativa; están siempre pendientes "de lo que resulte"; la falta de solidaridad es su perfil y por ende, son insolentes, egoístas y hasta violentos física y moralmente. El adulto pesimista es abiertamente irresponsable, no considera al trabajo como el deber de prestar un servicio; lo tiene como un derecho sin retribución. El adulto pesimista no es propiamente un auténtico testimonio de vida.

## En la tercera edad

La tercera edad supone que el individuo vivió y actuó. Ya las metas no son objeto de un proyecto de vida definido.

Todo apunta a recoger la producción de lo trabajado e ideado con o sin esmero. Es decir, la tercera edad vive el momento que los demás deben retomar. Por ello, la tercera edad se desprende y se despega de las responsabilidades propias.

Esta etapa muestra en términos generales ciertos sentimientos negativos frente al cambio que toca experimentar, producido desde luego por la tecnología, los avances científicos, económicos y sociales.

No siempre la tercera edad vive los sentimientos de pesimismo, pero cuando ocurren éstos son tanto más enfáticos, cuanto más se comparan con la vida pasada.

## ¿Cómo se reconoce que una persona es pesimista?

En el desenvolvimiento normal del ser humano, se pueden verificar claramente y a cada momento las características que identifican las personas de carácter pesimista. A continuación algunas de esas características especiales:

- El pesimista se caracteriza por su inclinación a ver lo malo y el fracaso en

cada momento; se da por vencido ante cualquier eventualidad; se lamenta por lo que no fue y por las oportunidades que ha perdido en su vida; elude fácilmente sus responsabilidades; no reconoce sus capacidades, habilidades y fortalezas; construye su propia destrucción; no vive el presente, pues lo agota pensar y recordar el pasado.

• El pesimista se lamenta permanentemente de su mala suerte; siente lástima de sí mismo; desplaza sus errores, dificultades y problemas a los demás (familiares, amigos, compañeros); rechaza la innovación, el cambio, las nuevas tecnologías, ni cree en ellas; encuentra dificultades en las relaciones sociales; experimenta tropiezos para dar y recibir cariño, amor y ternura.

• El pesimista se fatiga fácilmente y su capacidad de concentración es mínima; le gusta la soledad; no le saca provecho a la vida y vive aburrido, desprogramado; no sabe hacer uso racional del tiempo; su estado de ánimo se altera fácilmente; desconfía de todas las personas y no cree en nadie; generalmente es mediocre, no tiene aspiraciones en su vida; fabrica palacios en el aire; manifiesta temor al fracaso, al ridículo; cuando va a realizar alguna labor, pone todo tipo de dificultades e inconvenientes.

## El crecimiento personal y el pesimismo

Está ya dicho que la persona crece y se desarrolla física, moral y emocionalmente. El equilibrio de la personalidad depende de la armonía de aquellos aspectos fundamentales: lo físico, lo moral y lo emocional. De ahí que una persona deficiente en estos tipos de crecimiento será propenso a ser pesimista.

Desde luego que un buen presupuesto emocional, abonado con el afecto de papá y mamá, fortalecido en medio del temple fraterno y forjado con el calor hogareño, puede originar los caracteres positivos que la comunidad exhibe con notoria ejemplaridad.

Hay personas que con aquellas fortalezas del espíritu sobrepasan las limitaciones físicas y a los factores del entorno social. Son ejemplo de positividad. Como ya se advirtió, hay que predisponerse para la vida de optimismo y ello apunta a que se debe buscar siempre el crecimiento integral, en el que tanto el acto volitivo como la misma fe o entrega, sean una realidad personal.

## El pesimismo y la deshumanización

Se expresó en el capítulo anterior que ser optimista o pesimista son sentimientos que adornan o deslucen la persona. "Adornar" la persona quiere decir que ella misma se reconoce, se autoestima, se quiere en su valor de tal, con su dignidad.

Ese valorarse a sí mismo y a los demás por encima de los valores o cosas

materiales es lo que se puede catalogar como factor humanizante. En ese orden de ideas, humanizar es reconocer que cada ser humano es digno y respetable.

De tal manera que respetar los derechos del otro es el gran reconocimiento de su dignidad. Pero también, el optimismo conduce a la humanización.

## El pesimismo y la infelicidad

Todos los seres humanos nacen con vocación de ser felices. Pero la felicidad no se encuentra almacenada para ser comprada o adquirida.

Hay que luchar para conseguirla. Hay que buscar aquel estado de gratificación con esmero y cuidado. Es un estado de ánimo al que se llega porque se le quiere obtener y una vez tenida, hay que gustarla como el más preciado de los vinos: con discreción, con prudencia, con mesura, con humildad.

Así como de cierta manera los problemas no existen, tampoco existe propiamente la felicidad. Según Anthony de Mello, los problemas no existen; existen sí personas problemáticas. De igual forma, la felicidad no existe: Hay personas felices. ¿Cuándo, dónde, cómo y por qué? Depende del ánimo optimista o pesimista que tenga la persona. De ahí que se justifique la lucha por vencer las dificultades, evitar el sentimiento pesimista y por ende la infelicidad.

Nada más conducente a la infelicidad que un espíritu desalentador, quejumbroso. El pesimismo genera tristeza y desmotivación. La idea fija de que siempre se pierde, es siempre una idea infeliz.

## El mundo desde la óptica pesimista

El estado quejumbroso, de pereza y de inacción de los individuos se puede transferir a la comunidad. Esa transferencia negativa, carente de acciones que la contrasten, se puede convertir en fatales focos de violencia y desorden sociales. El ambiente negativo contribuye a que la voluntad y la fe de los pueblos se tornen pesimistas. Viene la ausencia de la autoridad familiar, en lo social, en lo político y hasta en el orden religioso.

El mundo de hoy, es reflejo de las anteriores circunstancias de crisis, pero de crisis cuyas soluciones no se tienen a la vista. En realidad, como lo avisora el libro *Shock* del futuro, la tecnología con su vértigo progresista, pondrá al hombre en estado de impacto frente a las cosas que tienen que ver, abruptamente cambiadas o sustituidas o suprimidas del todo. Hace dos décadas, Toffler predijo con limitados aciertos aquellos cambios, creando, desde luego, un pesimismo delirante que la conveniencia de aquellos cambios. Hoy por hoy, se tienen muchísimos cambios alrededor de lo social, de lo familiar, de lo laboral, de lo político, de lo moral. Por fortuna, a cada tema ensombrecedor, van saliendo las respuestas positivas y con ello la aspiración del hombre prosigue en el camino guiado siempre por la estrella de la vida trascendente.

Se puede afirmar que el mundo tiene la tendencia a superar el pesimismo

originado en la desesperanza, con ese hálito que le llega, sintiendo colectivamente la presencia de Dios y la fe en su vocación trascendente. Trascendencia que da la espiritualidad, como ese rayo de luz que menciona Anthony de Mello, para llegar a la solución de lo que regularmente es considerado como la crisis de la vida individual, familiar y social.

1 CHOPRA, Deepack. *Las siete leyes espirituales del éxito.* Norma, Bogotá, 1996. p. 117.

Segundo capítulo

# Formación de la persona optimista

## Introducción

El optimismo es un estado de ánimo que depende de las circunstancias en que se vive, pero que también depende de la forma cómo se pongan a funcionar las facultades personales. Ese estado de ánimo es susceptible de alimentarse mediante recursos extractados de la misma experiencia vivencial. En dicha vivencia está lo cultural. Ahí están por ejemplo las oportunidades de aprendizaje que en el campo de los valores y de los sentimientos, se logran fijar desde el hogar, la escuela, y la parroquia. Ahí están los padres de familia con su ejemplo y su autoridad; están los maestros y los directores espirituales con sus moldes de pedagogía y de espiritualidad. Todos estos exponentes de la formación constituyen los verdaderos pilares para sostener y darle soporte al estado de ánimo positivo y optimista.

## Elementos que intervienen en la formación de la persona optimista

En el proceso de crecimiento y formación del ser humano, intervienen innumerables elementos y factores que de una u otra forma influyen en la formación de la personalidad. A continuación, se presentan algunos de esos elementos:

### La visión positiva de la vida

La vida humana es energía, libertad, dinamismo; es vitalidad y vigor en cada persona. El hombre fue creado para estar lleno de animación; para poner en acción su mente, su cuerpo y su vida espiritual; ha sido creado para ejercer con entusiasmo un verdadero proyecto de vida: para comportarse con optimismo.

El ser humano gracias a los nuevos adelantos y los cambios a todos los niveles que vive el mundo de hoy, puede añadir a su ciclo de vida otros conceptos como: "renovación" y "crecimiento". En otras palabras el hombre que la sociedad requiere, es aquel que tiene una visión positiva ante la vida; que vive en permanente cambio y renovación para poder enfrentarse a los retos. El hombre optimista busca su crecimiento y disfrutar bien de la vida; el pesimista abandona la formación personal, obstaculiza su progreso, genera conflictos y no

permite ni favorece el goce pleno de la vida.

La empresa más grande del mundo la constituye el mismo ser humano. Por ello, si se compromete con la vida, sale adelante, progresa y hace progresar a su entorno. De ahí que el compromiso sea fundamental y esencial en la persona; le permite trascender y vivir plenamente. El que se compromete consigue éxitos; alcanza resultados y metas definidas. El quehacer de cada persona está demostrando la medida en que está comprometida consigo misma, con su familia y con el trabajo; en la escuela, en la Iglesia y en la sociedad.

El mundo necesita personas con visión positiva ante la vida, dispuestas al cambio, a la adaptación, al progreso. Personas que busquen el modo de cambiar los sentimientos de odio, en tolerancia; de temor, en certeza; de presunción en humildad.

## La formación intelectual

Lo positivo de la vida también se fundamenta con una buena y oportuna formación. Se pueden adquirir muchos conocimientos, pero lo más importante es la sensibilización para usar esas informaciones y llevarlas al servicio de la comunidad. De nada sirve saber muchas cosas, si al fin la formación intelectual es cerrada, sin ánimo de servir y ausente ante lo familiar y lo comunitario.

A eso conduce una buena formación intelectual; a la oferta de las aptitudes, precisamente dando optimismo a los demás. La formación del intelecto debe mirarse como un acto de compromiso, como un paso al optimismo.

Nunca la vida intelectual humana se ve colmada en su formación, porque un conocimiento llama a muchísimos más. En este sentido el uso adecuado de las bibliotecas, los museos, salones de arte, exposiciones y demás centros culturales, es muestra de optimismo porque desde allí se aprestan los desarrollos culturales de la comunidad. La formación intelectual es fundamental para el crecimiento del optimismo.

## La capacidad de servicio hacia los demás

Todo ser humano puede servir a la sociedad, a los demás. Es lo que se denomina el ideal social del proyecto de vida personal.

Ya se ha dicho en otros apartes que la sociabilidad del hombre y de la mujer se prueba precisamente por ese proyecto que lleva en la mente y en la acción. Los seres irracionales se comportan mediante acciones instintivas; unos con más capacidad que otros, pero al fin y al cabo sus acciones son siempre las mismas: invariables e inmodificadas.

En conclusión, las facultades intelectivas y de sociabilidad, explican en el ser humano un destino propio, individual y al mismo tiempo colectivo, común. Un destino, además, histórico y trascendental.

Por ello, la voluntad, iluminada de la inteligencia, se ve encaminada al servicio

a los demás, con optimismo y positividad.

La objetividad

La objetividad dice de la ecuanimidad de la imparcialidad en cuanto juzgar y actuar de frente a las necesidades personales y sociales. Un hombre optimista es objetivo cuando actúa y piensa de acuerdo a la realidad y frente a una necesidad real; no permite que lo subjetivo y lo accesorio perturben el cumplimiento de su proyecto de vida.

La confianza

La confianza permite reconocer las cualidades, capacidades, aspiraciones y fortalezas; las limitaciones propias y las de los demás. El fundamento de la confianza es la realidad y no los supuestos. La confianza personal y la de los demás lleva a la persona a contar con una paz interior, con una disposición a la superación, al cambio, a la vida plena. De allí que se diga con mucha propiedad, que el optimista vence el desaliento que generan los obstáculos.

Confianza significa tener fe en sí mismo, una fe realista como ya se insinuó; no simplemente una fe como creencia, sino convencida de que lo que se hace conduce al éxito.

La confianza es elemento básico para estar siempre optimista. Al contrario, la carencia de confianza provoca inseguridad, debilidad, desaliento y conduce necesariamente al pesimismo y al fracaso. Confianza es virtud individual que requiere ejercitarse desde el propio interior de cada cual, con proyección a la mutua fe con los demás.

La fortaleza

Con la fortaleza se hace referencia a la disposición del ser humano para resistir las influencias negativas que se deben soportar cada día al afrontar con valor la vida.

Fortaleza es el fundamento y la base para el desarrollo y el crecimiento de las demás virtudes humanas. Con la fortaleza se controla la fatiga, el cansancio y la pereza para emprender acciones y actividades productivas.

En la vida familiar, los padres deben aprovechar toda situación o momento para crear en los hijos una fuerza interior que les permita reconocer sus posibilidades y conocer qué aspectos de su ambiente familiar, escolar, deportivo y social, pueden escoger para su crecimiento integral.

Mediante la fortaleza de las facultades mentales, la visión de la vida se hace más comprensiva y realizable. Crece la positividad y la factibilidad de lo que se quiere hacer.

La técnica del carácter positivo se fortalece ejercitando actos de convicción individual y grupal. No puede haber disposición mental de fortaleza con sólo

recursos materiales. Debe haber un soporte emocional que se fundamenta en lo trascendente. La fortaleza aparece cuando la fe es trascendente y arranca de Dios; cuando lo trascendente cobija el sentido patrio y la solidaridad social.

### La perseverancia

Perseverar es actuar con decidida constancia; es no interrumpir lo que se comienza. Esto implica programar y pensar bien lo que se desea conseguir, y analizar los factores positivos y negativos que se puedan encontrar en la realización de una actividad o tarea. La perseverancia requiere como ingrediente una gran dosis de voluntad. Toda acción y actividad que emprende el ser humano supone unos conocimientos previos y un firme deseo de conseguir la meta propuesta; para ello se utilizan todos los medios posibles.

Muchas personas, ante cualquier situación difícil, se declaran vencidas y no siguen adelante. Esto es un error, pues las grandes o pequeñas dificultades deben ser aprovechadas para ganar experiencia.

No hay que desanimarse al primer paso. La perseverancia reclama un permanente estado de ánimo que a cada momento necesita de la fe. La perseverancia es fruto de la paz y del sosiego; va ligada al espíritu de lucha. No puede haber en el perseverante momentos de tregua o de molicie; quien persevera se apoya en los actos reiterativos; se vuelve habitual y constante actor de lo que pretende alcanzar. Las metas del perseverante son claras y pacientes; son la expresión de aquel que vive la positividad.

### El entusiasmo

Se dice que alguien tiene entusiasmo cuando su espíritu está tonificado y pleno de fuerza. Esa fuerza del entusiasmo le viene de Dios y se vitaliza con su propia fe. No cabe entusiasmo en aquel que no ve ni percibe con claridad lo que espera y proyecta.

El entusiasta debe estar motivado por fuerzas y objetivos superiores; no hay que confundir la terquedad, ni la obcecación de quienes ensayan o pretenden sacar su propio provecho de situaciones injustas.

El entusiasmo se predica de aquellas personas o comunidades que actúan positivamente, mirando siempre el bien común. El entusiasta tiene carácter de benevolencia y sublima todo tipo de sacrificios porque lo que se persigue no es algo individual. El entusiasta es por definición líder de sí mismo y generoso; tiene consigo la condición más expresiva de positividad.

### La iniciativa

No se puede esperar algo bueno de alguien pusilánime o que sea débil de voluntad y que no tenga actos de creatividad. Tiene iniciativa quien pueda ver una salida a las dificultades que se presenten. La iniciativa vuelve y juega en los

momentos difíciles para emprender algo. Parte de las mentes serenas y desafectadas de egoísmo y de parcialidad. La mejor iniciativa se desprende de la mejor de las positividades.

### La imaginación

Se puede decir que para tener iniciativa se requiere imaginación despierta. Es un punto avanzado de la visión positiva de la vida; ver algo positivo es juntar con oportunidad las luces físicas con las del sentimiento y del espíritu. Imaginar es retratar lo percibido desde la mente y desde los sentidos. Una buena imaginación nos muestra el camino de lo pensado y de lo reflexionado. La imaginación, si es buena y aceptable, transparenta lo pensado y seguramente pone la voluntad en acción; además, con la imaginación, llega la creatividad.

### Expresiones de optimismo

Los seres humanos expresan sus sentimientos de optimismo y de afirmación de diferentes formas. A veces ríen y cantan expresando con locuacidad lo que sienten. En otras, lloran, se asustan, se deprimen, gritan o callan ante el dolor, la contrariedad, el miedo, etc. Es decir, brotan al exterior de las personas un sin número de manifestaciones: gritos, llantos, exclamaciones etc. Todo esto se observa en el rostro, en las manos, en todo el cuerpo.

Desde luego que en todas estas expresiones va encajada la manifestación de lo optimista o de lo pesimista. Ya se ha visto cómo sólo los humanos están dotados de inteligencia y voluntad y que estas facultades deben funcionar con normalidad para poder conducir la medida de asertividad o de negatividad. Naturalmente que las expresiones de cada persona dependen de su propio carácter y de la manera de ser. Si alguien es de carácter tímido, introvertido, tiende a manifestarse como desconfiado, dubitativo, indeciso, calculador. Por el contrario, el extrovertido es alegre, resuelto, abierto, seguro, confiado, y firme. A continuación se verán algunas expresiones que revelan nuestro grado de optimismo.

### La alegría y la satisfacción

Buscarnos siempre el bienestar, la gratificación y la felicidad. Bienestar espiritual y material; gratificación, luego del esfuerzo y de la lucha por superar las contrariedades. Por ello es natural que, una vez alcanzadas estas metas, broten las manifestaciones de alegría y de realización con optimismo. El espíritu humano se colma de alegría cuando se alcanza el éxito. Los momentos de felicidad que se cosechan sirven de fortaleza para continuar la lucha y para mantener el espíritu de optimismo. Con la alegría se da la satisfacción, el júbilo y la seguridad, se borran u olvidan las penalidades, las luchas y los hechos adversos del pasado.

### La conducta ejemplar

Uno de los instrumentos fundamentales para que sea posible la transferencia del optimismo entre las personas es el ejemplo. Por medio de éste se transmiten las fuerzas de lo positivo y se forman en el individuo conductas que le llevan a lo optimizable. La persona ejemplarmente positiva, está en capacidad de dar testimonio de lo que siente en su optimismo y realización de vida. Hasta las vivencias del fracaso pueden ser exhibidas, para fortalecer lo que puede alcanzar con éxito. El testimonio expresado por personas optimistas, es definitivo cuando se fundamentan en una conducta ejemplar.

### La sonrisa

Es propio de su naturaleza humana el que pueda reír. Ningún otro ser lo hace. La risa tiene su motivación y si se está en condiciones normales, es consecuencia de algo alegre y entusiasta. Realmente, que la risa pueda mostrar el que una persona se sienta optimista o no, no es fácil concluírlo. Pero una auténtica sonrisa en un rostro sereno y suficientemente expresivo sí puede hablar del sentimiento optimista de una persona.

Recuérdese la expresión de aquel poeta, para quien la carcajada no era de un ser optimista; lo era de alguien que tenía que reír en medio de su dolor y de su tedio. El optimismo se puede adivinar mediante la sonrisa y esta es una de las primeras manifestaciones de aquel sentimiento.

### La opción tomada

Decidirse por algo es sencillamente escoger el camino más apropiado para llegar a la solución de un problema. La vida ofrece un variado menú de circunstancias. Ya se esté en el hogar, la escuela, el barrio, la sociedad en general, este menú está al alcance de cada quien y se presenta con todas las gamas de mayor o de menor dificultad.

Desde luego, es claro que un individuo da muestras de superioridad, de confianza y de optimismo, cuando entre varias alternativas escogió la más esforzada. Optimista es en este caso quien para su mayor crecimiento opta por ser disciplinado, laborioso, persistente y diáfano.

## Barreras que impiden ser optimista

Así como en la vida humana se pueden presentar factores que favorezcan el camino al éxito y con ello la sensación de optimismo, en la misma forma pueden aparecer causas de malestar y de pesimismo. Es lo que podemos llamar barreras para que una persona sea optimista. Algunas de esas barreras son estas:

### La desconfianza

Es la falta de la seguridad de la persona en sí misma, que puede resultar también de la inseguridad sobre el entorno que la rodea. La desconfianza es producto de la baja autoestima. Desconfía aquel que no tiene la esperanza de llegar al triunfo, hacia una meta definida. Desconfía, en resumidas cuentas, la persona cuya mente está influenciada por situaciones que menoscaban el curso normal de las actividades diarias. La desconfianza es entonces, una barrera que perturba el ánimo de una persona para ser optimista.

El temor

Como consecuencia de la desconfianza, está la fuerza negativa denominada temor. Un ánimo desconfiado está inclinado al temor. Ya los pasos que se quieren dar no se darán, no sólo por desconfianza, sino también por temor. Es decir, el pesimismo también es causado por el miedo a que no salga lo esperado o a que saliendo las cosas esperadas, causen un daño fundado o infundado.

El temor tiene muchas causas: físicas, morales, emocionales, ambientales, culturales. El temor también es producto de la falta de paz interior y exterior. Todo ello, puede causar pesimismo, desconfianza y temor, generan en llave un pesimismo difícil de superar.

La indiferencia

El pesimismo también puede ser causado por la indiferencia. Un individuo frío e indiferente, desesperado y temeroso, acumula demasiada fuerza negativa. Es lo que llaman los penalistas en derecho comportamental, una *concausa de sentimientos,* que conduce a actuar con desdén, desánimo e insolidaridad.

La indiferencia así entendida, no se da sola; se explica encadenada a la desesperanza, al temor y a la falta de mística. Pesimismo a la enésima expresión, es la indiferencia.

Con las anteriores tres barreras, se tiene un pequeño cordón de antivalores que con muchos otros, explican el por qué de ciertas conductas negativas.

La conclusión de todo lo anterior es no incurrir en estos antivalores, para poder alcanzar con asertividad una buena dosis de optimismo.

Tercer capítulo

# La vida plena

## Introducción

La historia de salvación cristiana, enseña que Dios hizo al hombre a su imagen y semejanza. También enseña que el ser humano es un compuesto de alma y cuerpo cuyo destino es doble: Cumplir su misión en la vida terrenal, para luego llegar a las manos providentes del Creador. Ambas realizaciones están ligadas con lo que se puede llamar acá la vida plena, mediante el ejercicio del estado racional y espiritual. De verdad que el don más precioso dado por Dios al hombre es la propia vida. De ahí nace la tendencia natural de buscar lo bueno y de proyectarse hacia el Creador con mirada de alabanza y de agradecido reconocimiento.

La vocación del servicio a los demás; el ejercicio de la misión de cada cual; el ideal que se propone cada persona, serán temas que se ventilarán en este capítulo dedicado a la reflexión de lo que puede significar la búsqueda de la vida plena, con un verdadero espíritu positivo y un auténtico sentimiento de optimismo.

## La vida humana: un don de Dios

La reflexión sobre esta hermosa suerte de vivir, debe arrancar de la perspectiva que tienen los creyentes en la existencia de Dios; la vida es el más preciado don que ha dado a los humanos. Vida humana connotada de racionalidad, para diferenciarla de las otras formas de vida que constituyen la naturaleza bioenergética terrestre.

Esa comprensión es lo que hace al hombre emprendedor, positivo, capaz de proyectarse hacia metas claras; tan claras como la misma luz de su espiritualidad.

Quien no entienda la vida humana como un don de Dios, puede sentirse inclinado a un existencialismo frío y sin esperanza que se origina en la duda de lo trascendente y en la oscuridad de lo material. Para ponerle optimismo a la vida es necesario iluminarse con la presencia de Dios, dador de vida y de esperanza, dador de vida material y espiritual.

## La participación del hombre en el mundo

La misión humana, según el relato bíblico, es ordenar los elementos entregados al hombre para transformarlos, utilizándolos en su beneficio y en fin, administrarlos dentro de sus capacidades y dentro de la realización de su proyecto de vida.

Según Astete, el hombre fue creado por Dios, para conocerle y amarle en esta vida y después verle y gozarle en la otra. Conocer a Dios con buena voluntad es colocarse en la verdadera y auténtica felicidad. Amar a Dios es sencillamente entregarse a su voluntad manifiesta en la conciencia y en el uso de la razón, para vivir en paz. Cada cual escoge la forma más adecuada para alcanzar a Dios.

El hombre participa de la creación mediante su trabajo traducido en servicio de los unos para con los otros. Es lo que, visto desde otro punto, constituye el aporte de todos para el bien común. Diríase entonces que cuenta fundamentalmente en esta misión la concepción de vida plena, la que se debe acoger con optimismo, con esperanza.

La participación del hombre en el mundo es la forma positiva mediante la cual actúa transformándose hacia lo trascendente y modificando las cosas. En esta participación se realiza todo un proyecto de vida.

### El ideal de la vida personal

¿Para qué sirve el hombre; cuál es su destino? Porque todos los seres indudablemente tienen su razón de ser; una misión, un servicio. La respuesta se la está dando diariamente el ser humano con sus mismas actuaciones; sale traduciendo lo que se llama simplemente la vocación o ideal que cada hombre y mujer tiene.

El ideal personal es aquella actitud que se asume, cuando la razón y la buena voluntad llevan a la sana acción. Lo realizable personalmente va encaminado a la gratificación individual y comunitaria. Así, aunque se tenga un fracaso incidental, lo realizable permanece como objeto de triunfo. He ahí la importancia de conocerse a sí mismo; las capacidades, fortalezas y debilidades.

### El sentido y la calidad de vida

Cada ser humano aspira a conseguir una mejor calidad de vida, e intenta darle sentido a ella. Para tal efecto, pone en ejercicio sus aptitudes, cualidades, fortalezas y se deja invadir de los sentimientos de alegría, de paz interior, de vigor, de vitalidad y de entusiasmo; ingredientes que le permiten alcanzar niveles satisfactorios en la calidad de vida.

Al hablar de vida, hay necesidad de indicar que ella es un proceso, un camino que hay que recorrer y disfrutar, en el cual se debe ir creciendo en procura de la propia realización.

Las cosas buenas de la vida están en todas partes, pero hay que buscarlas con

una sana intención. Están donde no existe el odio, donde no se cultiva la envidia, donde no prolifera la soberbia. Las cosas buenas de la vida se guardan como un tesoro que hay que descubrir oportunamente antes de que el dolor obnubile y enceguezca las conciencias.

La vida hay que vivirla con pasión, con entusiasmo y confianza. Cada día tiene su gozo, su significado, su razón de ser. Si se busca el lado positivo de las cosas, la vida tiene sentido.

El ser humano tiene que conquistar su propia personalidad, esto significa luchar contra toda barrera que se presente y que amenaza con detener el proceso; exige luchar y esforzarse para no dejarse dominar por los obstáculos que aparecen en el camino de la vida.

El ser humano se siente por momentos tentado por la pereza, la indiferencia, el cansancio, la fatiga y la envidia. Si el ser humano es dominado por estos enemigos, no podrá alcanzar los objetivos propuestos en su proyecto de vida. El hombre es responsable de su propio crecimiento y formación.

El sentido y la calidad de vida implica que vivir es saber amar. El amor es un elemento que puede modificar la conducta humana y la vida de las personas, de acuerdo a un manejo adecuado de los sentimientos.

El sentido y calidad de vida, exigen crecer y mejorar cada día; exigen ver las cosas cotidianas con objetividad; esto favorece la aceptación personal, permite aumentar la autoestima y brinda fuerzas con las cuales se pueden afrontar los avatares de la vida.

La problemática social del mundo contemporáneo, genera consecuencias incalculables que determinan en el ser humano momentos de desconocimiento, de impotencia y de pesimismo.

Hay que poner a funcionar los conocimientos, la voluntad, la disciplina, la inteligencia, la creatividad, el sentido común, para poner a prueba las ideas y proyectos; no desmayar ante el fracaso y las dificultades de la vida; salir de la crisis es tarea continua. Las derrotas no son definitivas mientras se tenga entereza y ánimo para superarlas. La misma vida, exige verificar y evaluar frecuentemente el camino recorrido, hacer los ajustes y adaptaciones requeridas, a fin de alcanzar los planes del proyecto de vida. El hombre es el único ser capaz de modificar intencionalmente su entorno y buscar por todos los medios dar sentido y alcanzar un nivel satisfactorio de vida.

Todo en la vida significa esfuerzo, trabajo y dinamismo; la felicidad, la calidad y el sentido de la vida se debe conquistar con esfuerzo y disciplina. Se debe aceptar la vida como un don.

Una vida dinámica puede ser lograda solamente desde el corazón, así como solamente del corazón puede brotar un amor dinámico. Por eso la vida apática, la vida inútil, carente de dinamismo, es una vida estéril.

En cada persona hay un sentido de la vida que debe descubrir para ejecutar

su proyecto individual y colectivo de vida. Quien no da sentido a la vida no puede ser feliz y difícilmente se adapta a ella. De allí que con un buen sentido de la vida, viene la acción participativa y por consecuencia la productividad, la efectividad y el éxito.

La toma de conciencia sobre el sentido de la vida es una necesidad, la más urgente de satisfacer por el ser humano.

El hombre sin sentido de vida va de abismo en abismo, de fracaso en fracaso, sin razón de ser, sin norte ni ruta clara.

## La felicidad, aspiración de todo ser humano

La vocación del ser humano es vivir alegre y feliz. Dios lo puso en un mundo maravilloso, con los medios necesarios y suficientes para ello. El Creador proporciona los caminos para buscar la felicidad, pero también a modo de prueba permite los obstáculos y las limitaciones.

Con el servicio a los demás, se da el verdadero valor y sentido a la vida. Es este un indicador claro que muestra la forma como se debe conseguir la felicidad. En este mundo no se puede hablar de felicidad plena ni perfecta; si el hombre utiliza adecuadamente sus fortalezas conquistará una razonable y satisfactoria felicidad.

La felicidad no está en el tener, sino en el ser. Muchos lo tienen todo, pero no son felices, se convierten en esclavos de lo que tienen. La felicidad es un valor que cada quien construye o destruye, desprecia o aprecia, conquista, cultiva o abandona.

Los ambientes familiares, sociales, escolares, laborales y deportivos, generan momentos o situaciones que facilitan o dificultan el encuentro con la felicidad. Esta es una conquista lenta pero progresiva; la felicidad está dentro de cada uno. No hay conquista sin lucha, no hay camino sin obstáculos, no hay felicidad sin esfuerzo para conquistarla. Muchas personas hacen planes para el futuro a costa del presente. Esto no tiene sentido, ni razón de ser. "La vida es incierta, no está garantizada. La persona que sacrifica su presente por un futuro que quizás no le llegue jamás, puede estar sacrificando su dicha y su vida.

Es hombre feliz aquel que vive con objetividad cada momento de su existencia, el que tiene afectos libres de presiones y se interesa en cosas y aspectos de importancia. La idea de lo positivo favorece en el ser humano la forma eficaz de aprovechar las habilidades y destrezas que tiene. El odio, el temor, la infelicidad y demás sentimientos negativos, vividos durante mucho tiempo, tienden a privar a las personas de lo mejor que da la vida y la felicidad.

El ser humano debe preocuparse por cultivar su interior. La dimensión espiritual de la persona, es lo básico y lo esencial para la vida. La felicidad, es la mayor aspiración de todo ser humano. Todo hombre quiere, por encima de cualquier otra cosa, ser feliz. La felicidad es uno de los derechos básicos y

fundamentales de cada persona; la búsqueda de la felicidad tiene una prioridad muy elevada en las actividades y en los pensamientos humanos.

La felicidad es el eje y el centro de la vida humana; es una consecuencia del disfrute de la vida plena. No se puede caer en el error de suponer la felicidad como llovida o caída del cielo, sin más ni más. Hay que ganársela y hay que conquistarla.

De la misma manera que el Decálogo dado a Moisés es la fórmula para ganarse la plenitud de Dios, es bueno que acá el lector confronte el decálogo de la felicidad propuesto por Juan Guerra, según extracto de la revista *Alborada* de Medellín.

### Decálogo de la felicidad

A modo de reflexión y con el propósito de una confrontación de su vida, se ofrece a continuación un decálogo sobre la felicidad. Veamos:

1. Purifique sus contenidos malsanos.
2. Huya de la crítica y de toda palabra ofensiva.
3. Convénzase de que podemos en la medida de nuestra fe.
4. Motívese favorablemente.
5. Aprenda a rodearse de gente positiva y entusiasta.
6. No reaccione apresuradamente dirigido por impulsos y emociones.
7. Actúe con firmeza y sinceridad frente a los demás.
8. Tenga en cuenta que toda situación dolorosa reporta alguna enseñanza.
9. Haga suya una palabra que le sirva de palanca de poder.
10. Relájese y véase como un gran sol que se expande benéficamente[2].

### La alegría de vivir

La alegría, el entusiasmo y el gozo de vivir, no pueden dejarse para el mañana. Hay que esforzarse por encontrarlos hoy, aquí y allí, en todos los lugares por donde se camine, en cada tarea, actividad y acción que se realice, en todas las exigencias y responsabilidades diarias. La alegría, el entusiasmo y el gozo de la vida, nace del amor por la vida misma. Vida, que puede ser mejor cada día, si se establecen caminos que permitan al ser humano sentirse complacido consigo mismo, en cualquier circunstancia y momento.

Disfruta auténticamente de la vida quien sabe ver y apreciar el verdadero valor de las personas y las cosas. De ahí que sea claro de que para vivir con alegría, es necesario quererse y amarse a sí mismo, amar la propia vida, con autenticidad, con entusiasmo y optimismo. Esa vida alegre y placentera debe ser cultivada con bastante esmero buscando ante todo el equilibrio y la armonía, en lo individual, en lo familiar y en lo social.

No se concibe una vida en soledad absoluta. Habrá momentos de reflexión, en los cuales el alma humana carga las energías que más adelante ansía compartir. La sociabilidad hace que la alegría dependa de la forma como se comporta aquella energía, aquella ansiedad de servir, de darse. Es decir: para ser alegre desde mi individualidad, es necesario crecer con valores individuales. Entonces se está preparando para vivir la alegría en aras de la correspondencia, la tolerancia y el amor a los demás y para lo cual no hay otro remedio que convivir, participar y abrirse dando amor al prójimo y sirviendo al bien común.

Como ya se insinuó en otros acápites de esta obra, la espiritualidad será siempre signo de positividad. La alegría de vivir se motiva y energiza cuando se ilumina y se hace trascendente.

2 Guerra, Juan "Usted puede ser feliz". En: *Alborada* 240, mayo-junio, Medellín, p. 189.

Cuarto capítulo

# Cómo ponerle optimismo a la vida

## Introducción

En el capítulo anterior se dijo que el ser humano está destinado a realizarse en la vida terrenal para luego entregarse en las manos del Creador. El hombre se realiza materialmente en lo individual y en lo social, y se realiza espiritualmente aún desde la misma vida material, ejerciendo y practicando los valores y las virtudes de trascendencia, portando un espíritu de fe en sí mismo y apoyándose en el optimismo y en la esperanza.

Por ello, haciendo uso de la inteligencia y de la razón, el ser humano está en la búsqueda contínua del bien común y la puesta en marcha de su instinto creativo y progresista para el bienestar social e individual.

El afán en esta parte del libro, es presentar las estrategias y las metodologías que enseñen la manera de ponerle optimismo a la vida.

## Cómo ponerle optimismo a la vida personal – proyecto de vida

Cada quien hace parte de la sociedad y todo el mundo está llamado a servir dentro de aquella. La misión de servir nace de la misma naturaleza sociable de los humanos.

La vida personal requiere sin duda alguna afianzarse en esa misión, mediante la disciplina y la organización. Lo que en materia de empresa es conocido como el *proyecto de actividades,* en el plano personal se entiende como *proyecto de vida.* Los individuos de la modernidad tienen el apoyo del Estado y de su comunidad.

Se comprende, entonces, que los quehaceres requieren, además de la voluntad y de las aptitudes, una buena dosis de entrega y responsabilidad.

La vida personal debe abundar en honradez, en equidad, en tranquilidad y gozo gratificante; en alegría y amistad con las personas cercanas; en la claridad y en la serenidad para ser exitoso. Ante todo, cada acción personal debe fundamentarse en la sensibilidad, despojada de egoísmo y de exclusivismos. El optimismo en la vida personal exige voluntad, y una autoestima positiva y visionaria.

A continuación se presentan algunas de las acciones y conductas que el ser

humano puede y debe utilizar para conseguir una vida con optimismo:

- Comience el día con alegría y entusiasmo.
- Ofrézcale a Dios el día que inicia y agradézcale las bondades recibidas durante toda la jornada diaria.
- Retire de sus pensamientos toda idea de temor e incapacidad y actúe positivamente.
- Confíe en sus propias potencialidades, habilidades, conocimientos y destrezas.
- No invente obstáculos, ni barreras para realizar las tareas diarias. Afróntelas con buena disposición, interés y ánimo.
- Procure hacer uso racional del tiempo libre.
- Evalúe los factores que dificultaron salir adelante en las distintas actividades y tareas; procure no dejar que dichas situaciones se vuelvan a presentar.
- Tome los obstáculos y las dificultades presentadas en las tareas diarias como lecciones para seguir luchando positivamente.
- Busque los mecanismos necesarios para ajustarse a nuevas situaciones personales, familiares, escolares, laborales, etc.
- Aprenda a respetar y valorar su propia forma de vida, su independencia e individualidad.
- Sea generoso, paciente, tolerante, entusiasta, creativo, dinámico, respetuoso y siempre en lucha por la verdad y el crecimiento personal.
- Mantenga una cara alegre. Sonría sinceramente; así irradia entusiasmo y tranquilidad a los que están a su alrededor.
- Goce y aproveche las bellezas de la naturaleza. Abra el corazón para todo lo que es bello, bueno, noble y justo.
- Retire de su corazón sentimientos de venganza, odio, ira. Perdone y olvide el mal que le han hecho; deje cicatrizar las heridas y ofensas recibidas.
- Escuche y deléitese con buena música.
- Ponga empeño a su trabajo, para abrir nuevos horizontes y nuevos caminos.
- Controle el tono de la voz; la calma, la prudencia y la serenidad son las llaves de la convivencia.
- Procure ser humilde en todas sus actuaciones diarias.
- Procure vivir más intensamente la vida espiritual, dando testimonio auténtico de su vida cristiana.
- Goce y disfrute de todos los bienes y valores que encuentre en su camino.

No tema dar un paso importante, cuando se sienta en paz con Dios, con su prójimo y con usted mismo.

Cómo ponerle optimismo a la vida familiar

La familia es un fundamento para el optimismo. En términos normales, la familia da seguridad; en ella se acunan mil oportunidades de crecimiento, pues nutre con savia emocional: padres e hijos, hermanos y parentela en general aprenden de la solidaridad y de la comprensión de todos, pues sólo tolerándose en los defectos mutuos, se descubren las virtudes de cada uno.

No hay nada como vivir en familia; siempre es alentador el saberse protegido por permanecer en el medio hogareño; pero también lo más corriente es que, saliendo de él, se intente construir en otro medio similar.

Las dificultades en la vida familiar se presentan por factores carenciales de diferente clase: la alimentación, el vestido, el techo, la falta de empleo, los quebrantos de salud, deficiencias físicas, problemas emocionales, etc.

Para vencer las anteriores circunstancias, es preciso que la autoestima colectiva crezca mediante la unión espiritual y material. Las propuestas grupales deben ser ejecutadas con estrategias colectivas, persiguiendo metas concretas. Cabe entonces armar voluntades fortaleciéndolas con la emulación, la sana competencia, el liderazgo y la ejemplaridad, estimulando o reforzando las distintas vivencias del hogar.

A continuación, se presentan algunas de las vivencias que pueden influir favorablemente en el sano establecimiento del ambiente familiar:

- Inculcar el respeto entre todos los miembros del hogar.
- Procurar las atenciones personales y el buen trato en las relaciones parentales íntimas.
- Expresar con palabras, con atención y cuidado, el interés por cada uno de los miembros del grupo familiar.
- Evitar que en las vivencias familiares haya conductas que expresen indiferencia, intolerancia, brusquedad y agresividad.
- Escuchar y atender con esmero cuando se está dialogando.
- Propiciar espacios familiares para compartir momentos y situaciones de alegría, pero también de adversidad.
- Valorar y estimular a cada miembro del hogar por los logros alcanzados.

Cómo ponerle optimismo a la vida escolar

En la escuela se mueven los resortes actitudinales y se ponen a prueba las facultades mentales para asimilar los conocimientos básicos de la vida personal y social. El maestro está para moldear y conducir al niño; según el modelo social en que vive, basándose en las costumbres locativas, los sentimientos familiares y la proyección de la comunidad. El maestro es realmente el impulsor y el propulsor de los alumnos confiados a él. El maestro debe no sólo dar ejemplo de

optimismo en las acciones, sino en la forma de dar aliento y apoyo a lo que enseña en teoría.

El maestro induce a la acción y con ello invita a las decisiones. El optimismo del maestro comienza con su propia entrega. Por ello, la escuela es por definición el gran almácigo en el que se implantan la luz del entendimiento y la formulación definitiva del optimismo.

A continuación se sugieren algunas acciones que puede y debe realizar el maestro en el medio escolar para ponerle optimismo a la vida escolar. Veamos:

- Valorar y respetar adecuadamente a cada uno de sus alumnos.
- Preordenarse para que el alumno sea el centro del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Motivar y fomentar en sus alumnos los intereses extraescolares y de su vida cotidiana.
- Tener siempre presente en el trato con el alumno que él es un ser único e irrepetible, con capacidades, fortalezas, habilidades, destrezas, limitaciones y debilidades.
- Enseñar a sus alumnos a pensar, brindarle espacios para el trabajo en equipo y permitirle que construya sus propios conceptos. Crear espacios para la solución de los problemas, para las investigaciones, los talleres, las consultas.
- Estimular en los alumnos la comprensión, el interés y la debida atención en cada una de las actividades que les propongan.
- Aprovechar las actividades libres, de consulta, de investigación y trabajos personales del alumno, para fomentar y estimular la creatividad y la imaginación.
- Mantener en la labor educativa una disciplina de confianza, de orden y de seguridad, sin amenazas, ni chantajes; corregir con equidad; fundamentar su autoridad en el respeto, la sinceridad, la comprensión y el buen trato.
- Insistir por todos los medios para que en la comunidad escolar donde labora, se viva un ambiente educativo de libertad, cooperación, solidaridad, alegría, tolerancia, creatividad, entusiasmo, gozo, interés, espontaneidad y respeto.
- Asegurarse de que con sus actuaciones como educador, los alumnos crezcan cada día más y más como personas cultas y sensibles.

Se indican algunas prácticas y acciones, que pueden desarrollar los alumnos para experimentar una vida escolar con optimismo. Veamos:

- Comportarse de manera humilde, obediente, respetuosa y leal con los compañeros y superiores.
- Hacer posible la tarea educativa de los maestros, aceptando con agrado las orientaciones que les hacen.

- Hacer uso racional del tiempo libre. Hacer uso adecuado del sentido del humor.
- Ser transparente con los demás en todas las circunstancias de la vida escolar.
- Practicar la serenidad, la justicia y la equidad en el trato y la convivencia con los condiscípulos.
- Asumir y cumplir los compromisos que como estudiantes se les asigne.
- Manifestar interés y preocupación por las tareas y actividades asignadas.
- Practicar adecuadamente en la convivencia escolar, la discreción, la tolerancia, la justicia, el respeto y la objetividad.

Cómo ponerle optimismo a la vida deportiva

Para nadie es ajena la vida de los deportistas, sobre todo, la de los deportistas verdaderamente consagrados a su actividad. Cada disciplina requiere de mucha dedicación y de grandes sacrificios para vencer la pereza, los placeres, etc. Un buen deportista no puede concebirse como desordenado en su modo de vivir, en su modo de alimentarse, en la forma de descansar y de relacionarse con sus amigos. El deportista obedece normas estrictas emanadas de los entrenadores, de las personas con quien vive y de la misma convivencia social. Y es que el auténtico amante de una vida deportiva se siente gratificado con su actividad, porque hace un esfuerzo por su salud, su crecimiento personal, da ejemplo a los demás, consigue amigos y así progresa en su relación social.

Pero "del dicho al hecho, hay mucho trecho", dice un adagio popular. Esa vida deportiva se hace desafiando corajudamente todas las limitaciones que presenta la vida social de hoy. Hay que obrar con la mente libre de apegos, pero repleta de entusiasmo y de voluntad. Hay que estar alerta para no perder lo que se gana con el ejercicio.

Justifica reflexionar acerca de cómo ponerle optimismo a la vida deportiva; cómo hacer que las cosas funcionen y cómo proyectar la vida sirviendo, sin quedarse en el simple placer de hacer el deporte. Es necesario programarse en el propio proyecto de vida; cada quien tiene su experiencia y por consiguiente su plan de vida le da las posibilidades para realizarse a plenitud.

*Mente sana en cuerpo sano "Mens sana in corpore sano",* recomienda Pío XII, hablando de la función deportiva para prevenir los vicios, los abusos, las explotaciones, las exageraciones, los *dopings,* etc.

La autoestima adecuada mantendrá al deportista fortalecido en su ambiente físico moral y emocional; en su familia, en su escuela, en su comunidad. En el deporte obran con mucha notoriedad la voluntad y la inteligencia. Ponerle optimismo a la vida deportiva es también un plan que se debe amoldar a la realidad dentro del contexto social, comunitario y desde la visión de quien dirige

personas y grupos deportivos.

A continuación algunas de las conductas y acciones que un entrenador o animador deportivo, puede y debe practicar en su labor diaria, para inculcar la vida deportiva con visión positiva y optimista:

- Orientar y entrenar a sus pupilos con el ejemplo, con las obras, antes que con la palabra.
- Actuar con firmeza y sinceridad frente a sus dirigidos.
- Aportarle al trabajo diario del deporte la constancia, la energía y la calma necesarias.
- Dar órdenes sin demostración de ruego o súplica.
- Ejercer el mando con transparencia y claridad.
- Respetar y estimular a cada uno de sus dirigidos, en las diferentes etapas del ciclo vital humano.
- Respetar la espontaneidad de sus pupilos.
- Confiar en las potencialidades de sus alumnos y propender por la empatía entre ambos: entrenador y pupilos. Uno y otro se transfiere la energía positiva hasta conseguir la adecuada y conveniente simpatía conducente, no cabe duda, al éxito y al triunfo, con una mente sana y en un cuerpo sano.

Cómo ponerle optimismo a la vida laboral

Juan Pablo II ha dado su opinión en relación con el aspecto doctrinario del trabajo.

En su introducción a la encíclica *Laborem Exercens,* termina con estas palabras, siempre en busca de la solución gradual de la cuestión social mediante el trabajo: "...*hacer la vida humana, más humana".*

En las anteriores perspectivas y a nivel individual, el trabajo será una actividad que gratifique, si se hace con la alegría de servir. Un servicio que apunte a la máxima calidad de lo que se debe hacer. Un servicio por el cual se paga, pero fundamentalmente, porque se presta un servicio a los demás. "... *hacer la vida humana, más humana".*

Así, se justifica la rutina diaria para hacer siempre lo mismo; las madrugadas, las inclemencias del tiempo, los sinsabores, las dificultades... Pueden entonces sobrellevarse con ánimo, con entusiasmo.

Un trabajo así debe tener la misma motivación que tuvo el primer día que se hace. Debe ser la justificación de tanto tiempo de preparación y de tantos esfuerzos personales, sociales y comunitarios para que se pueda hacer hoy y mañana.

Se debe pensar pues que el hombre, como transformador de las cosas, está contribuyendo al desarrollo de su comunidad, en compromiso de *"... hacer la vida*

*humana, más humana".*

*El pasaporte a la cima del éxito personal,* de Pedro H. Morales, se puede leer con: "El éxito es algo que todo ser humano quiere lograr. Éxito es lo mismo que triunfar, alcanzar honor, gloria, fama, prestigio, superioridad, premio, logro, ventaja, aceptación, superación, victoria".

Concluye el autor diciendo que "Éxito... es el resultado de la manera de pensar, sentir y hacer lo que usted se propone".

Pues bien, el optimismo en la vida laboral, tiene su secreto en la búsqueda del éxito personal, según se ha leído: pensando, sintiendo y haciendo lo que el ser humano debe hacer. Y si lo que se propone es sinceramente prestar un servicio a quien paga, será por ello y no porque se hace un trabajo. Piénsese que un trabajo mal hecho no es un servicio; por el contrario, es un mal servicio, es un daño, una explotación y una defraudación.

Optimismo en el trabajo equivale entonces al propósito de servir con entusiasmo, con honradez. "... *hacer la vida humana, más humana".*

Algunas acciones y conductas prácticas para ponerle optimismo a la vida laboral, pueden ser:

- Concentrarse en el trabajo diario, para que de esta forma se puedan cosechar frutos.
- Dedicar tiempo para actualizarse frente a los temas que sean objeto de su trabajo.
- Eliminar de la mente actitudes de pereza e indiferencia.
- Buscar la eficiencia en las tareas diarias, esto permite sacar provecho de las capacidades.
- Observar disciplina, orden y responsabilidad en las tareas que se realizan a diario.
- Comportarse con humildad y sinceridad en todos los actos de la vida.
- Controlar en las relaciones interpersonales, actitudes que manifiesten envidia, egoísmo, dominio y superioridad.
- Ponerle ánimo y alegría a cada tarea que emprenda.

Cómo ponerle optimismo a la vida espiritual

Este sí que es un tema de actualidad. Se puede decir que para robustecer el optimismo, el mejor sustento es la misma espiritualidad. Las personas son lo que de por sí, llevan por dentro: en su mente, en su voluntad, en su carácter, en su corazón, en su espiritualidad.

*"Pienso del modo que pienso porque soy el que soy",* dice Juan Pablo II, para responder la pregunta si Dios existe o no. La responde para afrontar la postura de René Descartes, padre del racionalismo, quien desgajó el pensar del existir al

identificarlo con la razón misma: "Pienso, luego existo".

Para el papa Juan Pablo II sigue siendo Tomás de Aquino el teólogo vigente para quien no es el pensamiento el que decide la existencia, sino la existencia la que decide el pensar.

El optimismo en la vida espiritual se da pues con la fe; vale decir, con la entrega a lo que el Creador enseña y exige practicar.

Se da optimismo en la vida espiritual, observando la esperanza de llegar al estado trascendente que no pueden dar las ideas materialistas, ateístas e iluministas del siglo XIX, ni la posición cómoda y placentera de hoy.

La fe va emparentada con la esperanza, y ambas, con la virtud del amor. Sólo con amor, se podrá ver el verdadero estado de ánimo espiritual. Un amor a Dios en cada uno de los hermanos, para estar en el plan salvífico del Evangelio, es el más hermoso de los optimismos.

Todas las mañanas, al levantarnos, todos los días al comienzo de la jornada de trabajo, en el estudio, en el deporte, en las acciones comunitarias, religiosas, sociales y políticas, al comer, al dormir, en todas estas ocasiones, se pueden realizar actos de optimismo poniendo a Dios como fuente de apoyo y de llegada.

La espiritualidad, por tanto, es el más hermoso motivo de optimismo en la vida. Es que en este deambular por el mundo, con la presencia del que lo es todo, todo se puede hacer: desde la superación de las fallas, hasta la perfección de los comportamientos, aprendiendo a comprender al hermano; a tolerar y aceptar al prójimo; a servirle con equidad, a conquistar la paz interior y asegurar la convivencia hogareña y social, fundamentalmente la comunitaria.

Para ponerle optimismo a la vida espiritual, pueden ensayarse conductas y acciones como:

- Practicando asiduamente el espíritu de oración. La oración da sentido, plenitud, y alegría a la vida.
- Reconociendo siempre y en todo lugar la presencia de Dios.
- Practicando la caridad, viendo en el prójimo a Cristo, con una actitud de servicio generoso.
- Practicando en las relaciones interpersonales la cordialidad, la solidaridad, el respeto y el buen trato.
- Poniéndole a todos los actos litúrgicos y de piedad, verdadera sinceridad y verdadero corazón.
- Revisando el estilo de vida y las actuaciones diarias, para verificar si están ajustadas al mandato Divino: amor, servicio y ayuda a los demás.
- Estando siempre dispuestos a perdonar y deseosos de vivir en cordialidad, armonía y paz.
- Expresando disponibilidad de ánimo y una actitud permanente de servicio.

- Expresando en los actos diarios, testimonio de auténtica vida cristiana.

Quinto capítulo

# Huellas de vidas con optimismo

## Introducción

En este capítulo, se pueden plasmar, traducir y sintetizar, las reflexiones sugeridas en los anteriores apartes de la obra. Pero como lo sugiere el título, no van a ser simples palabras las que hablen, ni los simples razonamientos los que sirvan para concluir que existen los sentimientos o los actos de optimismo. Serán los ejemplos de vida los que en manera práctica lleven al lector a verificar que se puede ser optimista, con asertividad y efectividad.

La parte práctica de esta obra, consiste en exhibir la vida de algunas personas como ejemplo efectivo de lo que pudo hacer el espíritu positivo en sus respectivos proyectos de vida.

Se ha seleccionado la vida de una persona que hace ya parte de la historia reciente de Antioquia; la meritísima existencia de la *madre Laura, o,* simplemente *Laura Montoya,* dama emblemática cuyo batallar por una mejor suerte para los indígenas fue una sumatoria de actos impregnados de cristiano optimismo.

También se escogieron los nombres de dos exponentes de la ciudadanía del municipio de Granada Antioquia. Ciudadanos del común, pero signados por una voluntad optimista que los pudo mostrar ante la comunidad local, como ejemplares de la raza, por su tesón, su carácter, su disciplina personal y hogareña.

Igualmente hacen parte de esta práctica exposición de huellas de vidas con optimismo, los vivos testimonios del ingeniero *Ezequiel Rojas* y el médico internista *Gabriel Salvador Díaz,* en quienes se admira la reciedumbre, la pertinacia, la tenacidad.

En todos estos personajes, hubo un proyecto de vida que se inició con la consigna evangélica de la buena voluntad y continuó con la misma constante, de que, sólo luchando con optimismo se puede llegar a la gran realización personal, familiar y comunitaria.

Bien se ha dicho en algún escrito que la voluntad vale tanto como el ingenio para concluir que al fin, la voluntad vence al genio mismo.

Es que para ser optimistas, la voluntad debe brotar con positividad, si se quiere optimizarse hacia el futuro. He aquí, la clave y el secreto: *"Ponerle*

*optimismo a la vida".*

La madre Laura

Laura Montoya Upegui, una mujer que se fue del "mundanal ruido" propio, para asirse de otro mundo no tan silencioso, aunque acompañado de la armonía social que da la satisfacción de servir.

Laura Montoya abrazó la aventura en el monte con un trabajo por la promoción de los indígenas del norte colombiano. Su visión crítica la llevó a cumplir un especial apostolado que la hizo llamar por sus hermanos la *madre Laura.* Su fe la hizo emprender un camino lleno de dificultades, pero fue por su optimismo fortalecido con la gracia de Dios que Laura Montoya pudo ver en su vida parte de su misión; como auténtica enviada para soliviantar la suerte de los indígenas a ella encomendados. Cada paso dado por Laura Montoya, fue un acto de optimismo y de satisfacción. Imposible explicar el comportamiento de la madre Laura, si no fuera por la trascendencia de su fe en Dios y en la seguridad de sí misma para responder, en constancia y en asiduidad, cada momento de su vida.

Laura Montoya Upegui, como bien la describe Alejandro Higuita Rivero, fue una "andariega del evangelio". Misionera que, con apenas dieciséis años, sin certificados de primaria, ni recomendaciones, solamente con el argumento de que: "Mi mamá necesita que sea maestra para sostenerla", logra ingresar con una beca a la Escuela Normal de Antioquia. Semejante optimismo la llevó a relacionarse con varios jefes de Estado colombiano para solicitarles ayuda en bien de sus protegidos indígenas. Así se puede entender cómo una modesta monja, con asiento en la selva de Colombia, logra fundar su propia congregación, extender la acción a otros lugares del extranjero y hasta recibir la Cruz de Boyacá, otorgada por el presidente Santos, honor que recibió postrada e inmóvil, ella que era caminante, en una silla de ruedas.

La madre Laura, recientemente beatificada por Juan Pablo II, es un personaje de la historia colombiana que merece ser imitado, tanto en sus acciones de tipo social, como en su mirada a lo trascendente. La madre Laura fue en vida toda una explosión de optimismo porque tuvo fe en ella, quiso ser lo que fue: llena de espiritualidad y de amor.

Historia de una vida plena de optimismo:

Ignacio Yepes Giraldo[3]

Vio su primera luz en la zona rural de Granada, un municipio situado al oriente de Antioquia. En ese medio y dentro de esta buena gente se levantó Ignacio, bajo la tutela de sus padres Antonio y María Luisa; allí hizo sus estudios de primaria los cuales serían definitivos para sus años venideros.

## Lo inesperado

Frisaba el joven Ignacio 15 años; había pasado de su recinto natal san Esteban, a la de Buenavista, donde se desempeñaba como buen agricultor. Un día, al cumplir su jornada, ya de regreso para su hogar, recibió las inclemencias de un frío vendaval que lo enfermó gravemente y por cuyo hecho quedó paralizado de la cintura hacia abajo, y con problemas de artritis degenerativa en sus manos.

## Joven de voluntad férrea y de optimismo natural

Trece años pasaron en la vida del joven Ignacio, con los esfuerzos que su familia hizo para atenderle y darle fortaleza. A los 28 años de edad, enfermo y reducido a la cama, contrajo matrimonio con Jesusita Giraldo, de cuya unión nació Otilia. Ignacio abundaría en voluntad; llegaría como lo veremos a las más grandes faenas, guardadas las proporciones de su limitación física y de privación económica.

## El modelo para toda una población

Sin duda alguna, Granada tuvo por espacio de varias décadas, el orgullo de mostrar entre sus moradores el paradigma de la voluntad férrea. Un ejemplo de constancia y de valor, signado de lucha y de fe en Dios y fundado en su propia capacidad de actuar hacia el éxito.

Ignacio permanecía en su lecho, pero no yacía esperando que los demás le dieran algo gratuito. Supo medir su aptitud con su actitud y, por ello, su optimismo le llevó a vivir con más gratificación que muchos pobladores del entorno.

Desde su cama aprendió que podía servir como tendero; fue hábil reparador de máquinas de coser; carpintero, latonero, zapatero, relojero. Sus limitaciones físicas no le obstaculizaron para negociar con maderas: ¿Qué no hizo Ignacio Yepes Giraldo?

## Nunca una queja

Siempre la actitud positiva. Prototipo de la constancia fue Ignacio; recto, buen esposo y padre. Setenta y nueve años de vida productiva, reducido a su limitación física que le impedía desplazarse de su lecho, pero siempre tuvo disposición creativa. Tullido en lo físico, pero ágil y despierto en su proyecto de vida.

En 1975 pudo descansar de 79 años de lucha, de optimismo, dejando a los suyos unas buenas condiciones económicas y a su pueblo natal, una lección de vida siempre plena de optimismo.

Don Floro Adán Rivas Duque,

un notorio personaje[4]

Nació Floro Adán el 3 de noviembre de 1905, en el hogar de Domingo y Dolores. Muy pronto, a los 7 años de vida, sufrió el niño Floro la prueba más difícil que le puede ocurrir a una persona. Enfermó de poliomielitis y quedó paralítico, las manos deformes y con deficiencias físicas y emocionales. Le quedaron tres cualidades riquísimas: una voluntad de oro, una fe en Dios y en sí mismo y una inteligencia singular que le llevarían a sobresalir cuando adulto, ante propios y extraños.

Un juez, un notario, un defensor

Don Floro Adán tendría que ser objeto de la atención de sus paisanos: de niño, en manos de sus hermanas Rosa María y Blanca, recibiría las primeras letras, no importaba que fuera en su lecho de enfermo. Mirando el futuro, no pensó en él solamente; pensó en su gente para sentirse más que servido, un buen servidor. Aprendió a digitar la máquina de escribir y con ésta se le abrió la esperanza de ser alguien en la vida; se le abrió una ventana amplia y plena de optimismo, pues, se puso a la mira de los códigos civiles, penal, político y municipal de policía; la misma Constitución Nacional. Todo esto le hizo un legista autodidacta y así, *el abogado del pueblo.*

Era Floro un personaje perspicaz y despierto en sus defensas ante la alcaldía y los juzgados; en brazos, era llevado a los despachos, cuando era necesario.

Por lo antes dicho, no fue raro que este portento de optimismo fuera Secretario del Juzgado Municipal de Granada, juez encargado por varios períodos; y notario público, cargo con el cual alcanzó su jubilación.

Un ejemplo de optimismo

Floro Adán hizo mucho por su gente. Pero fue su ejemplo el que ha quedado para la posteridad, un ejemplo para todo el mundo: en su juventud participó en un concurso de matemáticas; ganó, no por la compasión de discapacitado, sino por la solidez de lo presentado ante un exigente jurado de la ciudad de Medellín. También se le midió a un concurso literario donde mereció altos elogios y fue ganador.

Floro Adán era un empresario, y acometía lo grande y lo pequeño: su orgullo bien entendido le llevó a ser optimista para asumir los grandes cargos de su pueblo, pero también para hacer lo más sencillo, como tejer su propia indumentaria. Murió en su pueblo rodeado y admirado por los suyos el 7 de noviembre de 1977.

Ezequiel Rojas, una vida con optimismo

El aporte práctico de esta obra es motivo pertinente para exhibir la vida ejemplar de profesional, del ingeniero mecánico Ezequiel Rojas. El municipio de Medellín tiene el orgullo de haber experimentado en sus programas de bienestar social que Ezequiel Rojas, considerado el "hijo del municipio", llegara a la cima del éxito personal y profesional. Sus deficiencias auditivas, eran apenas una aparente limitación junto a la incógnita de su origen familiar. Nunca ha podido saber cuántos años tiene. Lo que sí sabe Ezequiel es que correspondió al apoyo y a la asistencia del ente municipal de Medellín; lo hizo desde el primer momento en que le brindaron protección integral; lo hizo respondiendo con sus estudios primarios, secundarios y profesionales.

Su reporte de vida mueve y motiva la conciencia de quienes le observan cotidianamente. Ezequiel es un personaje que con optimismo ha llegado al éxito. La comunidad local se sirve de las ejecutorias de Ezequiel en el campo de la docencia y en área tecnológica.

Ezequiel es, entonces, un ejemplo de promoción humana, mediante la positiva conjunción de su férrea voluntad y la participación de la comunidad. Como aquel distinguido profesional hay no pocas figuras, hombres y mujeres que resaltan en la vida de comunidad; se distinguen por sus singulares superaciones; brotan en ellos, como en Ezequiel Rojas, el éxito personal, familiar, social, profesional y comunitario.

Realmente conforta y anima la iniciativa social, cívico y cultural, religioso y político, cuando se puede registrar la existencia de personas que triunfan en la adversidad; personas que, no obstante el medio en que han surgido, han salido adelante venciendo mil obstáculos. Lo dice Ezequiel Rojas: *"Hay que sobreponerse no sólo a la realidad que en determinado momento se vive. Hay que estar alerta para sortear las contingencias de inhabilidad que, eventual y potencialmente le pueda llegar a los individuos normales".* Es posible la superación humana, como acá se ha resaltado, con voluntad, fe y constancia; con humildad y claridad en las metas propuestas; con un proyecto de vida que apunte al éxito, fundamentado en un metódico y real optimismo.

Gabriel Salvador Díaz,
una vida con optimismo

Es este, amigo lector, uno de los muchos ejemplos de superación personal que, por fortuna, se pueden destacar dentro de los diarios aconteceres de la comunidad local colombiana.

Registró efectivamente el periódico *El Colombiano* de Medellín, Colombia, el 30 de abril de 1997, que el médico Gabriel Salvador Díaz, "... *arañando la vida, se hizo uno de los mejores internistas de Antioquia".*

Nació sin piernas Gabriel Salvador, circunstancia que lo situó en un mundo de discriminación y de inequidad. Obviamente para toda su vida se vería apostado

a una silla de ruedas y sometido al trato de conmiseración y de caridad. Pero ello no lo arredró ni lo redujo en su ánimo, convencido desde niño de que tendría que sobreponerse a su situación de anormalidad.

Según lo afirma él mismo en uno de los reportajes que se le hizo, jamás se sintió derrotado por su limitación física. Por el contrario, Gabriel Salvador se vio con un cuerpo normalmente dotado, pese a la falta de sus piernas, por todo lo demás que Dios le había dispensado. Se sintió optimista por su cerebro claro, la mente creadora, con una voluntad firme, equilibrada y realista.

Tuvo la oportuna iluminación de sentirse apto y normal física y emocionalmente en todo lo demás, como para asumir el reto de servir a la sociedad, estudiando y preparándose adecuadamente.

Con su alta autoestima cultivó su ánimo deportivo al punto de que participó en varias competencias nacionales e internacionales, en jabalina, baloncesto, y pista. Estuvo en los Panamericanos de México y en torneos en Canadá, Panamá y Colombia.

Por ello se explica que su carácter se haya templado con la fe en Dios, en sí mismo y en los demás, proyectado al deber de sentirse útil y servidor de la comunidad.

Todos estos elementos forjaron el espíritu de lucha de Gabriel Salvador y lo condujeron poco a poco a alcanzar el éxito personal. Gabriel Salvador se apoyó en sí mismo para crecer como persona. Desarrolló las facultades de su intelecto en busca de su formación individual, ciudadana y profesional.

Cuando culminaba su carrera de médico, formó su hogar con el cual afianza actualmente sus servicios facultativos y se realiza plenamente con la comunidad que lo vio nacer, crecer y luchar; valga la pena, pues, presentar este modelo de personaje que encarna la posibilidad de la superación humana.

Como Gabriel Salvador Díaz, la sociedad ha tenido y tendrá expresiones permanentes de optimismo. Y son indudables ejemplos, callados y eficientes, en un mundo que infortunadamente se desentona sembrando el desconcierto y la sozobra.

Cabe recordar la frase de alguien que con tanta razón afirmó alrededor de la temática sobre la normalidad del hombre: *"Lo más normal en el hombre es su propia anormalidad".* Nadie es perfecto. Pero cada ser humano es perfectible física, moral y emocionalmente. Gabriel Salvador Díaz enseñó con su vida que con carácter y con fuerza de voluntad se llega al triunfo y que sólo sintiéndose optimista y positivo en la vida se consigue llegar al verdadero triunfo y a la auténtica felicidad.

3 Entrevista al señor Octavio Pérez Yepes, familiar de Ignacio Yepes Giraldo.
4 Entrevista a José Jesús Pérez Rivas, familiar de Floro Adán Rivas Duque.

# Índice


Póngale optimismo a la vida 2
Hernando Duque Yepes & William Bedoya Valencia 3
Reconocimiento 4
Introducción general 5
Primer capítulo 7
- Introducción 7
- El optimismo 7
- El optimismo en la vida humana 8
- ¿Cómo se reconoceque una persona es optimista? 10
- El crecimiento personal y el optimismo 11
- El optimismo y la autoestima 12
- El optimismo y el realismo 13
- El optimismo y la felicidad 14
- El mundo desde la óptica optimista 15
- El pesimismo 16
- El pesimismo en la vida humana 17
- ¿Cómo se reconoceque una persona es pesimista? 20
- El crecimiento personal y el pesimismo 21
- El pesimismo y la deshumanización 21
- El pesimismo y la infelicidad 22
- El mundo desde la óptica pesimista 22

Segundo capítulo 24
- Introducción 24
- Elementos que intervienenen la formación de la persona optimista 24
- Barreras que impiden ser optimista 29

Tercer capítulo 31
- Introducción 31
- La vida humana: un don de Dios 31
- La participación del hombre en el mundo 31
- El ideal de la vida personal 32
- El sentido y la calidad de vida 32
- La felicidad, aspiración de todo ser humano 34

La alegría de vivir 35
Cuarto capítulo 37
Introducción 37
Cómo ponerle optimismoa la vida personal – proyecto de vida 37
Cómo ponerle optimismo a la vida familiar 39
Cómo ponerle optimismo a la vida escolar 39
Cómo ponerle optimismo a la vida deportiva 41
Cómo ponerle optimismo a la vida laboral 42
Cómo ponerle optimismo a la vida espiritual 43
Quinto capítulo 46
Introducción 46
La madre Laura 47
Historia de una vida plena de optimismo:Ignacio Yepes Giraldo 47
Don Floro Adán Rivas Duque,un notorio personaje 49
Ezequiel Rojas, una vida con optimismo 49
Gabriel Salvador Díaz,una vida con optimismo 50