

VIRTUD DEL OPTIMISMO/ALEGRÍA

“Es la virtud que confía, razonablemente, en sus propias posibilidades, y en la ayuda que le pueden prestar los demás, confía en las posibilidades de los demás de tal modo que, en cualquier situación, distingue, en primer lugar, lo que es positivo en sí y las posibilidades de mejora que existen y, a continuación, las dificultades que se oponen a esa mejora, y los obstáculos, aprovechando lo que se puede y afrontando lo demás con deportividad y alegría.”¹³

El vicio por exceso es el positivismo extremo y, por defecto, el pesimismo. Ambos vicios son miradas parciales o erradas de la realidad. El positivismo extremo juzga ilusoriamente lo malo como bueno, y le resta importancia a los males que son graves. El pesimismo se encierra en el mal de modo absoluto y determinado, y no mira los remedios posibles ni los bienes que llegan incluso en las desgracias. Es necesario encontrar un justo medio que propicie el buen ánimo y alegría en la tarea o situación a enfrentar.

COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS

- Siempre ve una salida viable a cada situación.
- Aunque toma en cuenta el pasado y futuro es una persona que vive en el presente disfrutando los momentos de cada día.
- Se caracteriza por ser afable.
- Se complace en cosas sencillas.

¹³ ISAACS, David, (2003). *Opus cit.*, p. 83



- Tiene más posibilidades de alcanzar el éxito en el plano profesional porque la clave del éxito es la actitud positiva.
- Sabe ser feliz y estar alegre con lo que tiene, por lo que no espera nada de los demás.
- No se deja abatir por la tristeza o la dificultad.
- No juzga a la gente ni saca conclusiones por anticipado.
- Sabe escuchar y ponerse en el lugar del otro.
- Disfruta el trabajar en equipo con buen ánimo.
- Se alegra por los éxitos de los otros.
- Tiene carisma y asume con naturalidad y sencillez el rol de líder en un grupo.

SINTOMAS DE CARENCIA

- Tiene temperamento difícil impidiendo la empatía con los demás.
- Le genera conflicto considerar mucho el pasado y el futuro en la toma de decisiones.
- Tiende a depender su felicidad de las circunstancias exteriores o del sentirse aceptado.
- Fácilmente reclama atención de los otros o encuentra el motivo para estar a disgusto.
- Es poco comprensivo.
- No escucha a su entorno y cuando lo hace, es de manera negativa

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. Ante una dificultad, ¿Es la situación realmente tan mala como creo?
2. ¿Hay algún otro modo de analizar la situación?
3. ¿Qué puedo aprender de esta experiencia para usarlo en el futuro?
4. ¿Lo que estoy haciendo me entusiasma, me da alegría y energía?
5. ¿Cómo quiero que otros me recuerden?



6. ¿Confío razonablemente en los demás, encontrando habitualmente lo positivo que hay en cada uno de ellos?
7. ¿En situaciones difíciles, hago un esfuerzo para buscar soluciones positivas, intentando superar la tendencia a quejarme o renegar?
8. ¿Distingo entre lo que es aprovechable y lo que no, y así optimizo lo primero?

SUGERENCIAS DE MEJORA

1. Crea situaciones adecuadas para vivir la vida con alegría.
2. Centra la atención en lo positivo de cada persona y situación.
3. Enseña a los otros a conocerse y a ser realistas respecto a sus propias cualidades y capacidades.
4. Ante las dificultades genera una actitud positiva de buen ánimo en el entorno.
5. Aprende a aprovechar las situaciones del fracaso para encontrar la oportunidad del éxito.
6. Aprecia y valora lo que tienes.
7. Mantén un objetivo con una perspectiva optimista, positiva.
8. Vive en el presente de modo realista.
9. Se agradecido en toda circunstancia.