



EL OPTIMISMO INTELIGENTE: UN ACERCAMIENTO TEÓRICO A SU ALCANCE

DOI: 10.5281/zenodo.18155296

María Auxiliadora Jiménez de Santos

<https://orcid.org/0009-0005-0767-8548>

Doctorante en Ciencias Gerenciales (VI Cohorte) en la Universidad
Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Magíster en Innovaciones Educativa acreditada por la Universidad
Pedagógica Experimental Libertador a través del Instituto de
Mejoramiento Profesional del Magisterio.

Licenciada en Educación acreditada por la Universidad Bolivariana
de Venezuela.

Técnico Superior Universitario en Informática por el Instituto
Universitario de Tecnología Antonio José de Sucre.
Venezuela

E-mail: jimenezmauxi@gmail.com

RESUMEN

En el presente artículo se plantea la necesidad de buscar herramientas actitudinales que permitan a las personas afrontar desafíos de manera positiva, reconociendo los problemas, carencias o debilidades e ir trabajando en función de superarlas, surgiendo teorías como el optimismo inteligente que brinda las respuestas necesarias. Este estudio es de carácter documental bajo un diseño bibliográfico y se realiza a partir de la recopilación de información en artículos científicos para efectuar un análisis de contenido mediante la lectura crítica, de opinión e interpretación del investigador, efectuando un resumen o síntesis en el que se puntualizaron los aspectos más relevantes y conclusiones claras. El propósito del artículo es describir los alcances teóricos del optimismo inteligente como actitud en la transformación de las personas para enfrentar adversidades. Se concluye que el optimismo puede ser aprendido y que tiene un impacto directo en la forma en que enfrentamos situaciones, además, el optimismo inteligente incluye un componente crítico y realista, el cual no se queda en la búsqueda del lado positivo de las situaciones con un pensamiento generativo, sino que también evalúan las dificultades y actúan de manera adaptativa, por lo que, su implementación promueve una actitud positiva, fundamentada en la realidad y en la acción.

Palabras clave: optimismo inteligente, psicología positiva, pensamiento generativo.

Recibido: 09-07-2025

Aceptado: 04-10-2025

INTELLIGENT OPTIMISM: A THEORETICAL APPROACH TO ITS SCOPE

DOI: 10.5281/zenodo.18155296

María Auxiliadora Jiménez de Santos

<https://orcid.org/0009-0005-0767-8548>

Currently a doctoral candidate in Management Sciences (6th Cohort) at the Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Holds a Master's degree in Educational Innovation from the Universidad Pedagógica Experimental Libertador through the Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio, a Bachelor's degree in Education from the Universidad Bolivariana de Venezuela, and an Associate Degree in Computer Science from Instituto Universitario de Tecnología Antonio José de Sucre.

Venezuela

E-mail: jimenezmauxi@gmail.com

ABSTRACT

In the present article, the need to seek attitudinal tools that allow people to face challenges in a positive way is proposed, recognizing problems, shortcomings or weaknesses and working on overcoming them, with theories such as intelligent optimism providing the necessary answers. This study is documentary in nature under a bibliographic design and is carried out based on the collection of information in books and scientific articles to conduct a content analysis through critical reading, opinion and interpretation of the researcher, making a summary or synthesis in which the relevant aspects and clear conclusions were pointed out. The purpose of the article is to describe the theoretical scope of intelligent optimism as an attitude in the transformation of people to face adversities. It is concluded that optimism can be learned and has a direct impact on the way we face situations. Additionally, intelligent optimism includes a critical and realistic component, which does not remain in seeking the positive side of situations with generative thinking, but also evaluates difficulties and acts adaptively. Therefore, its implementation promotes a positive attitude, based on reality and action.

Keywords: *intelligent optimism, positive psychology, generative thinking.*

1. INTRODUCCION

Resulta innegable que los problemas y adversidades están presentes en la vida de cualquier persona. De hecho, todos hemos necesitado enfrentar situaciones para poder dar continuidad a tareas, lograr metas y proseguir con la existencia misma. Estas coyunturas pueden originarse a partir de diversas causas y afectar individual como colectivamente a las personas.

A nivel laboral, entre los principales factores que obstaculizan al libre desarrollo tanto personal como profesional de las personas se encuentran: la limitación de recursos, ausencia de apoyo, la resistencia al cambio, la sobrecarga o inseguridad laboral, los conflictos interpersonales o presiones tanto internas (relaciones con el personal supervisorio o pares) como externas (familia, sociedad, nación), entre otras.

Estas situaciones requieren de destrezas o habilidades para hacerles frente bajo la premisa de mantener e bienestar biopsicosocial y garantizar el cumplimiento de los objetivos personales y organizacionales, lo que resulta una situación preocupante para cualquier sociedad con metas claras y demandando de acciones personales, colectivas e inclusive gerenciales que permitan mitigar estos factores potenciando al personal con prácticas de vida que mejoran la forma de ver los problemas para superarlos.

Puntualmente, a nivel corporativo Peter Drucker reconocido gurú de la administración moderna y la gerencia empresarial invita a los gerentes a que reconozcan el valor de planificar, organizar y dirigir acciones concretas para brindar conocimiento al talento humano, como una grandiosa oportunidad para que las personas se apropien de habilidades que les permitan solucionar problemáticas y alcanzar metas individuales y colectivas – organizacionales.

En tal sentido, aplicar esta filosofía redundaría en ocuparse en potenciar la gestión intelectual de los colaboradores como praxis gerencial que anticipa y responde de manera efectiva a los desafíos empresariales hoy día, estudiando las situaciones de forma global en lugar de partes aisladas, tal y como lo sugiere Peter M. Senge (1994:3) con su pensamiento complejo quien describe que: “es una sensibilidad hacia los entrelazamientos sutiles que confieren a los sistemas vivos su carácter singular”.

Este pensamiento supone entender los problemas o adversidades reconociéndolos de forma integral pudiendo ser aplicado en cualquier ámbito, entre los que destacan los estudios científicos, de ingeniería y en la gerencia o administración de empresas principalmente; coincidiendo en la importancia del reconocimiento de la realidad para que, con su entendimiento, se puedan solucionar problemas promover el crecimiento del ser humano.

Son muchos los esfuerzos de psicólogos, coach y profesionales dedicados a fortalecer hábitos y conductas, surgiendo concepciones relevantes como la inteligencia emocional, psicología positiva y el

pensamiento generativo, pudiéndose englobar en el concepto de “Optimismo Inteligente” (OI) en el cual se valora la importancia de las habilidades actitudinales para enfrentar desafíos y retos, resultando oportuno considerar ¿Cuáles alcances describen al optimismo inteligente como una actitud personal y/o profesional en la transformación de las personas para enfrentar adversidades?

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. El Optimismo

¿Es posible mantener una visión positiva de todo hecho ocurrido? La real academia define al optimismo como la “propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable”, no significa caer en un pensamiento iluso, sino que es posible mirar el mundo desde un punto de vista positivo.

En el área de psicología, Rojas (2016:35) recordando a Seligman psicólogo pionero de la psicología positiva, expone que para desarrollar el optimismo hay que identificar la situación a la que se enfrenta, analizándola y evaluando las consecuencias para reconocer que tan adversa es la forma en que se está interpretando la situación a resolver desde un plano lógico y racional.

Por su parte, Tierno (2012:16) describe que: “El sentido de fugacidad que tiene la existencia humana no tiene que hundirnos en el derrotismo pesimista, sino alentarnos en el optimismo fundamental de que siempre es posible crecer como personas”, en lo antes expuesto se evidencia como el autor reconoce las adversidades propias de la vida entendiendo que, aún porque estén presentes en toda existencia, no implica que debe reinar el pesimismo, sino que más bien es oportuno apropiarse del optimismo como impulso para el crecimiento y superación de obstáculos.

Asimismo, Avia (2018:17) reflexiona describiendo que “El optimismo no es sólo un requisito para la supervivencia, sino además una condición indispensable para una vida plenamente humana: no es nada añadido ni propio de ilusos, sino una de las mejores armas para adaptarnos al medio y transformarlo”. Según lo antes expuesto el optimismo es una forma de mirar el mundo asumiendo que será exitoso.

Este pensamiento, puede ser utilizado gerencialmente por su impacto significativo en la vida diaria de las personas ya que puede mejorar el bienestar emocional ayudando a mantener una actitud positiva dentro y fuera las empresas, lo cual puede reducir el estrés y la ansiedad. Además, las personas optimistas suelen ser más resilientes y capaces de manejar mejor las dificultades lo cual resulta valioso para cualquier organización.

Por otra parte, el optimismo fomenta la salud física, ya que las personas que lo practican en su mayoría presentan una mejor salud cardiovascular, además, cuentan con un sistema inmunológico más

fuerte y una esperanza de vida más larga. A su vez, se evidencia incremento de la motivación ya que impulsa a las personas a seguir adelante y a no rendirse fácilmente ante los obstáculos, siendo útil en el ámbito académico y profesional, donde la persistencia es la clave para el éxito.

Otro aspecto importante, es que fortalece las relaciones sociales ya que los optimistas suelen ser más agradables y aplican de forma asertiva habilidades para resolver conflictos, conllevando a relaciones interpersonales más sólidas y satisfactorias que en una empresa abona efectivamente a su clima laboral.

Finalmente, promueve la creatividad y la innovación ya que desde un enfoque optimista se visualizan oportunidades donde otros ven solo problemas, encontrando más fácilmente soluciones innovadoras. Por lo tanto, el optimismo no solo contribuye a una mejor salud mental y física, sino que también puede mejorar la calidad de vida en general y puede impactar en la productividad de una empresa.

2.2. El Optimismo Inteligente

¿Existe una forma de aplicar inteligentemente el optimismo? Al respecto, Avia (2009:78) explica que en la cotidianidad el optimista inteligente “trabaja para su propio beneficio... anticipando que el futuro le depara más posibilidades de las que en principio podría parecer que tiene”, en palabras de la autora, las personas actúan o hablan en defensa de sus propios intereses o beneficios personales.

Es así como, se presenta al OI como una actitud consciente que ayuda a dirigir la conducta de manera proactiva hacia un objetivo, reconociendo la realidad y analizando la situación para mejorarla. Por lo que, permite mirar más allá de lo negativo y convertir las dificultades en oportunidades para crecer.

A diferencia del optimismo ingenuo, el inteligente implica considerar las adversidades de manera crítica, aceptando que existen los problemas, pero al mismo tiempo enfocándose en las oportunidades y soluciones que puedan surgir.

Resulta oportuno valorar que no es posible evitar el sufrimiento en el transcurrir de la vida, por muy optimista que una persona sea ya que resultan inevitables las injusticias, pérdidas y decepciones; sin embargo, las adversidades pueden manejarse siendo realistas e impidiendo que aumenten sin necesidad, siendo estas las principales acciones de un optimista inteligente.

La principal característica es su enfoque realista y positivo, a partir de la premisa que no se trata de ignorar los problemas o de ver todo de color de rosa, sino que, en cambio, reconoce las dificultades y busca soluciones realistas. En una organización, se promueve la adaptabilidad, siendo que los colaboradores tienden a ser más flexibles y se adaptan a las circunstancias cambiantes, utilizando los recursos y habilidades disponibles para superar obstáculos.

Es importante reconocer que quienes lo aplican, fomentan un pensamiento crítico que permite evaluar las situaciones desde diferentes ángulos y tomar decisiones informadas con acciones concretas basada en un análisis profundo de la realidad concibiendo la idea de actuar para mejorar la situación, no solo esperar que las cosas salgan bien.

Entonces, se trata de una actitud que no solo busca el lado positivo de las cosas, sino que también toma en cuenta la realidad y actúa de manera adaptativa. Este enfoque permite enfrentar los desafíos de manera más efectiva y con una mentalidad saludable.

2.3. Teoría del Optimismo Aprendido

Estrechamente relacionada con el OI se encuentra la Teoría del Optimismo Aprendido (TOA) de Martin Seligman, uno de los principales exponentes de la llamada “Psicología Positiva”, quien desarrolló esta teoría como un antídoto al pesimismo y la indefensión aprendida, proponiendo que el optimismo no es solo una predisposición genética, sino una habilidad que se puede aprender y cultivar.

Esta teoría se centra en la idea de que el optimismo no es solo una característica innata, sino que puede ser aprendido y cultivado a través de técnicas y estrategias específicas. Seligman, propone que las personas pueden cambiar sus patrones de pensamiento negativos y adoptar una perspectiva más positiva y resiliente frente a los desafíos.

La TOA plantea que las personas pueden desarrollar una visión optimista del mundo al cambiar su estilo explicativo, es decir, la forma en que interpretan los eventos de la vida. Las personas optimistas tienden a explicar los eventos negativos como temporales, específicos y externos, lo que les permite mantener la esperanza y la motivación.

En contraste, los pesimistas ven los eventos negativos como permanentes, generalizados y personales, lo que conduce a una mayor propensión al desánimo y la resignación.

Por otra parte, el autor Bernabé Tierno considera que el OI se alinea con esta teoría, ya que ambos enfoques promueven una actitud positiva, pero fundamentada en la realidad y en la acción.

Los dos modelos comparten la idea de que el optimismo puede ser aprendido y que tiene un impacto directo en la forma en que enfrentamos los desafíos, pero con la diferencia clave de que el OI incluye un componente crítico y realista, en el cual las personas no solo buscan lo positivo, sino que también evalúan las dificultades y actúan de manera adaptativa.

3. METODOLOGÍA

Se efectúa una investigación de carácter documental, bajo un diseño bibliográfico el cual es descrito por Escudero (2018:20) como orientado a “revisar y reflexionar sistemáticamente las realidades teóricas de diferentes fuentes y campos de la ciencia, indagando e interpretando sus datos, valiéndose de métodos e instrumentos que ayudan a obtener resultados que pueden sustentar el desarrollo de la creación científica”.

Se consultaron diversas fuentes para un posterior estudio de la información cualitativa como un acercamiento indirecto a la realidad basado en fuentes confiables.

Como técnica procedimental para la recolección de información se revisaron artículos científicos y material académico que aportaron al estudio del fenómeno con el fin de obtener los datos necesarios y así efectuar el análisis aplicando una revisión de la literatura (arqueo). Lo cual conllevó a la formulación de conclusiones a partir los siguientes pasos:

- 1) definición del objetivo de la investigación,*
- 2) selección de fuentes,*
- 3) recolección de datos relevantes,*
- 4) organización y almacenamiento de la información,*
- 5) análisis de datos y*
- 6) interpretación y presentación de resultados, elaborando una síntesis.*

Finalmente, se efectúa un análisis de contenido (revisión, cotejo e interpretación) de los textos mediante la lectura crítica, de opinión, interpretación o deducción del investigador. Como instrumento se utilizaron fichas bibliográficas con los aspectos más relevantes, así como el empleo de bases de datos en plataformas como Google Académico.

4. DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Dando respuesta a la interrogante sobre cuáles alcances describen al optimismo inteligente como una actitud en la transformación de las personas para enfrentar adversidades, es necesario reconocer que el optimismo es una cualidad que tiende a ser positiva y que implica creer que, en general, las situaciones resultarán bien y que las cosas positivas son más probables que las negativas.

De hecho, las personas practicantes del optimismo se caracterizan por afrontar desafíos con una actitud esperanzadora, confiando en sí mismas y en el futuro. Además, suelen ser capaces de ver lo bueno en las personas y las circunstancias, lo que les ayuda a mantener una perspectiva positiva incluso en momentos difíciles.

En función de lo estudiado y la direccionalidad que promueve en sus investigaciones la autora María Dolores Avia se alinea con la “Teoría del Optimismo Aprendido” de Martín Seligman importante

exponente de la psicología positiva, la cual es desarrollada en contraposición o para revertir al pesimismo, desarrollando evidencia que propone al optimismo no solo como una predisposición genética, sino más bien como una destreza que puede ser aprendida o cultivada.

Como investigadora asumo la postura de que a partir de ésta práctica las personas pueden desarrollar un pensamiento optimista de lo que les rodea, modificando la forma en que interpretan las situaciones cotidianas.

Gerencialmente con estas prácticas las personas optimistas asumen las adversidades como temporales, específicas y externas, lo cual favorece que tengan esperanza e inclusive se mantengan motivadas laborablemente. En contraposición, los pesimistas se hunden en pensamientos y visiones negativas permanentemente haciéndolos actos personales y redundando en una mayor probabilidad de desánimo, tristeza y resignación.

En total acuerdo con Bernabé Tierno se considera que el OI se alinea con la teoría de Seligman, ya que ambos consideran el valor de que las personas mantengan una actitud positiva, pero, sin obviar la realidad y enfocada a las acciones propositivas. Entonces, se comparten la visión de que el optimismo puede ser aprendido y que tiene repercusión directa en el modo en el que las personas desarrollan una actitud transformadora para enfrentar adversidades.

Tal aseveración se aplica con la valiosa diferencia clave que el OI incluye un componente crítico y realista evaluando también las dificultades y actúan de manera adaptativa para superarlas, lo que en una empresa permite la flexibilidad y la oportunidad de reorientar acciones para el alcance de los indicadores propuestos.

Entonces, es posible modificar conductas hacia una actitud positiva pero fundamentada en la realidad, de manera que se enfrentan los desafíos con confianza en la capacidad de superarlos, sin ignorar los obstáculos ni las dificultades. Se combina la esperanza y la proactividad con una visión crítica y realista, buscando soluciones viables en lugar de esperar que las cosas se resuelvan por sí solas.

Los pioneros en la psicología del optimismo destacan que se basa en el reconocimiento de la adversidad, pero con la capacidad de mantener una perspectiva esperanzadora y orientada hacia el futuro. Además, Seligman, señala que este tipo de optimismo no solo mejora el bienestar emocional, sino que también impulsa el rendimiento, al motivar a las personas a actuar con base en sus fortalezas y recursos, en lugar de enfocarse solo en los problemas.

Por cuanto, es oportuno rescatar la descripción efectuada por Tierno (2012:36) al recordar las palabras del famoso escritor, ensayista e historiador y miembro de la Academia francesa André Maurois en relación con su secreto de felicidad el cual “consiste en tratar las

catástrofes como molestias y jamás convertir las molestias en catástrofes” siendo la actitud positiva de quien practica el optimismo inteligente.

5. CONCLUSIONES

En función al objetivo de la investigación cuyo centro estaba en describir los alcances teóricos del optimismo inteligente como actitud en la transformación de las personas para enfrentar adversidades, se evidencia que es posible aprender a ser optimista y que aplicar el OI convierte a las personas en individuos capaces de afrontar situaciones desde un pensamiento positivo y realista, en el que se identifica, considera y reconoce la problemática buscando en sus habilidades y competencias las herramientas de superar adversidades con un pensamiento positivo.

Una gerencia que promueva la implementación del OI en una organización considera la evaluación crítica analizando situaciones desde diferentes perspectivas y reconociendo tanto los aspectos positivos como los negativos.

Asimismo, se logran acciones adaptativas, tomando medidas concretas para enfrentar las dificultades, basándose en un análisis realista de las circunstancias lo que desarrolla habilidades de afrontamiento como la resiliencia, la flexibilidad y la resolución de problemas.

Se concluye entonces que el OI es una actitud que combina lo mejor del pensamiento positivo con una evaluación crítica y realista de la realidad, permitiendo a las personas enfrentar adversidades de manera efectiva y con una mentalidad saludable. Este enfoque no solo mejora el bienestar emocional y físico, sino que también impulsa la creatividad, la innovación y las relaciones interpersonales.

En tal sentido, los problemas y conflictos seguirán suscitándose, pero se pueden afrontar sagazmente ya que el optimismo en sí mismo y como cualquier otra emoción no necesita ser inteligente para ser una filosofía idónea. Es así como se alcanza el propósito central de la investigación describiendo cómo las herramientas o actitudes basadas en el OI transforman y brindan herramientas para la forma en que se ve la vida.

6. REFERENCIAS

Avia, M. D., & Vázquez, C. (2018). *Optimismo inteligente*. Alianza Editorial (Tercera Edición).

https://www.alianzaeditorial.es/primer_capitulo/optimismo-inteligente.pdf [Consultado: 2024, octubre 08].

Avia, M. D. A. (2009). Nueva mirada al Optimismo inteligente. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 73-84. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/122410> [Consultado: 2024, octubre 02].

Escudero Sánchez, C. L., & Cortez Suárez, L. A. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnica-y-MetodosCualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf> [Consultado: 2024, octubre 17].

Revilla D. (2020). *El método de investigación documental. Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación*. [https://www.researchgate.net/profile/Diana-Revilla-](https://www.researchgate.net/profile/Diana-Revilla-publication/343426365_LIBRO_LOS_METODOS_DE_INVESTIGACION_-_MAESTRIA_2020/links/5f29733da6fdcccc43a8e56a/LIBRO-LOS-METODOS-DE-INVESTIGACION-MAESTRIA-2020.pdf#page=7)

[publication/343426365_LIBRO_LOS_METODOS_DE_INVESTIGACION_-_MAESTRIA_2020/links/5f29733da6fdcccc43a8e56a/LIBRO-LOS-METODOS-DE-INVESTIGACION-MAESTRIA-2020.pdf#page=7](https://www.researchgate.net/profile/Diana-Revilla-publication/343426365_LIBRO_LOS_METODOS_DE_INVESTIGACION_-_MAESTRIA_2020/links/5f29733da6fdcccc43a8e56a/LIBRO-LOS-METODOS-DE-INVESTIGACION-MAESTRIA-2020.pdf#page=7) [Consultado: 2024, octubre 19].

Rojas, C. A. A. (2016). Aplicaciones del modelo de rasch en el desarrollo de una escala para medir optimismo aprendido en una muestra de empleados de la región norte de Puerto Rico. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 31(1), 33-45. <https://www.proquest.com/openview/ec4fb263733faef0d431c6618fff0548/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2050640> [Consultado: 2024, octubre 15].

Seligman, M. E. (2014). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. https://biblioteca.empresainteligente.com/resources/biblioteca/archivos/aprenda_optimismo._haga_de_la_vida_una_experiencia_maravillosa.pdf [Consultado: 2024, octubre 10].

Senge, P. M. (2005). *La quinta disciplina en la práctica*. Ediciones Granica SA. https://www.academia.edu/36521608/La_quinta_disciplina_en_la_practica [Consultado: 2024, octubre 15].

Tierno, B. (2012). *Hoy, aquí y ahora*. Ediciones Temas de Hoy. <https://www.libroesoterico.com/biblioteca/Varios/VARIOS%203/23325003-Tierno-Bernabe-Hoy-Aqui-Y-Ahora.pdf> [Consultado: 2024, octubre 08].