

Entrepreneur MAGAZINE

El Pensamiento Positivo Es Un Obstáculo Para Alcanzar Tus Metas

Fuente: Entrepreneur

Por: Lisa Evans

Este artículo fue publicado originalmente el 9 de abril de 2015.

Piensa positivo y el éxito vendrá.

El poder del pensamiento positivo a menudo se anuncia como el secreto del éxito, o eso dice el famoso libro *El Secreto*. No es así, dice la psicóloga de la Universidad de Nueva York Gabriele Oettingen. En su libro ***Rethinking Positive Thinking: Dentro de la Nueva Ciencia de la Motivación***, Oettingen argumenta que el pensamiento optimista en realidad puede obstaculizar su impulso para tener éxito.

"Pensar positivamente necesita ser visto de una manera más sofisticada en lugar de sólo pensar en positivo y todo lo que se soluciona en su vida", dice Oettingen. De hecho, ella argumenta que cuando se trata de lograr las metas que realmente importan, tener una actitud optimista puede hacer más daño que bien.

En un estudio, Oettingen asignó aleatoriamente a un grupo de estudiantes de pregrado a dos grupos. Al primer grupo se le pidió que fantaseara con obtener buenas calificaciones, asistir a fiestas estupendas y pensar positivamente sobre todo lo que ocurriría en la semana que viene.

A los estudiantes del segundo grupo se les pidió que registraran sus pensamientos y fantasías acerca de la próxima semana, si eran buenos o malos.

Sorprendentemente, los estudiantes a quienes se les dijo que pensarán positivamente lograron menos que aquellos en el segundo grupo que habían adoptado un enfoque más realista.

En otro estudio, un grupo de participantes obesos que fantaseaban con perder peso perdieron 24 libras menos que aquellos que no se acercaron a la tarea con tales lentes color de rosa.

El optimismo ciego, resulta que no es tan motivador como se pensaba anteriormente.
¿Por qué?

El pensamiento positivo produce una respuesta fisiológica, que baja la presión arterial, lo que, según Oettingen, nos quita la motivación. Este estado de relajación puede generar complacencia. Fantasear o soñar despierto con algo que queremos engaña a nuestra mente para que piense que ya lo hemos logrado y, por lo tanto, reduce nuestra energía y motivación que necesitamos para lograrlo. "Al sentir que ya estás allí, te relajas y tu energía disminuye", dice Oettingen.

Si bien Oettingen dice que esto no significa que tengamos que pensar negativamente todo el tiempo, el problema ocurre cuando sólo fantaseamos con un objetivo que queremos alcanzar. Sólo pensar positivamente en que la meta se convierta en realidad no nos proporciona la energía y el esfuerzo necesarios para alcanzar estos objetivos.

Para hacer esto, Oettingen desarrolló una técnica llamada "**contraste mental**", un enfoque que incorpora un sentido de realidad, ayudando a las personas a obtener una idea de sus deseos e identificar los obstáculos que se interponen en su camino. La estrategia está delineada por el acrónimo **WOOP** (que -en español- significa *Wish (Deseo), Outcome (Resultado), Obstáculo, Plan*).

Wish/Deseo: Seguir adelante y tener esa fantasía para identificar tus deseos.

Outcome/Resultado: Imagina el resultado, permitiéndote experimentar la obtención del deseo que quieres alcanzar.

Obstáculo: Identifica lo que se interpone en tu camino para cumplir el deseo y experimentar el resultado deseado.

Plan: Establece un plan de ejecución, teniendo en cuenta cómo superarás los obstáculos que has identificado.

Este proceso de contraste mental no sólo arraiga tus sueños en la realidad, sino que también puede ayudarte a priorizar proyectos. Oettingen dice que a veces las personas se imaginan un objetivo, pero después de pensar en todos los obstáculos, se dan cuenta de que no es realmente factible y pueden posponerlo para otro momento, reajustar el objetivo o hacerlo menos vago. Este proceso ayuda a ahorrar tiempo y energía en soñar despierto con un objetivo irracional que posiblemente no puedas alcanzar.