

## Artículo

### Si tuviera que escoger dos Emociones, escogería la Alegría y el Optimismo.

Sin duda todas las Emociones tienen su encanto y revisten un atractivo especial. La Satisfacción es el placer de lograr lo esperado, la Esperanza es la ilusión de un mejor mañana, el Amor es la intimidad puesta en práctica, la Tristeza es un desahogo recuperador, el Miedo es la demostración de que estamos vivos, la Furia es la expresión de que algo nos importa, y así sucesivamente.

Pero entre todas, la Alegría y el Optimismo son las más poderosas y útiles, para nuestro trabajo y la vida personal. Ambas son positivas y complementarias, apetecidas por la gran mayoría de las personas pero al mismo tiempo poco utilizadas, su acceso está al alcance de todos y no cuestan nada.

Lo primero que aprendemos en nuestra vida, después de llorar, es a sonreír, como demostración de agrado, aceptación y afecto. No solo reímos cuando nos hacen cosquillas, también lo hacemos cuando disfrutamos de la actividad que estamos realizando o cuando traemos el recuerdo de algo simpático y chistoso. Las emociones se pueden crear por medios físicos y mentales. La Alegría no solo se origina en forma natural y espontánea, también se puede crear por voluntad propia y a nuestra conveniencia. Solo necesitamos un poco de práctica y el profundo deseo de sentirla y expresarla.

Cuando se le pregunta a las personas cual es su mayor anhelo, meta u objetivo, la mayoría sin vacilar responden que "Ser Felices", es decir, sentir y transpirar Alegría. Por ello, es catalogada como una emoción primaria y esencial, para nuestra vida y evolución. La Alegría, le pone color a lo que hacemos, le añade una motivación muy especial y le da sentido a los resultados. Nuestro desempeño, nunca es igual cuando falta la Alegría, esta amiga y compañera inseparable del éxito.

Sin embargo, no todos los hechos y personas nos producen Alegría, y tampoco lo hacen con el mismo grado de intensidad. Una muerte, un fracaso, una agresión, una decepción, pueden ser ejemplos de la inexistencia de la Alegría en nuestra vida. Pero en cualquiera de los casos, estamos en capacidad de reemplazar dicha emoción por la Alegría. ¿Cómo? Aceptando el dolor como parte de nuestro crecimiento, liberando los sentimientos pasados que no me aportan ni puedo cambiar, tomando control de nuestra vida y reemplazando los pensamientos con hechos y personas constructivas y placenteras.

Muchas veces, ocurre lo contrario, mantenemos con nosotros el rencor, la tristeza, la venganza y el odio, como si esto nos permitiera mejorar nuestro ser y estar. Pensamos falsamente, que con mantener el odio se aumenta la venganza o que con incrementar la duración de la tristeza le hacemos tributo al difunto. En general es todo lo contrario, los afectados somos nosotros mismos y los demás ni se afectan ni se benefician con ello. En nuestras manos está la decisión de dejar ir lo que no nos conviene y abrirle paso a lo que nos produce placer y beneficio, como la Alegría.

De la mano con la Alegría, va el Optimismo, que no es otra cosa que la proyección de ella en el tiempo. Es ver el lado alegre de las cosas, la cara positiva y esperanzadora, la solución a todo inconveniente o situación que se nos presente. ¿Cómo lograrlo? Con paciencia, observación, flexibilidad, visión, recursividad y mucha alegría. Debemos inicialmente, concientizarnos que todo en la vida tiene múltiples facetas, que todo problema es una oportunidad, que detrás de la oscuridad siempre está presente la luz, que detrás de la montaña siempre hay un nuevo horizonte. Luego, se convierte en un atractivo e importante ejercicio, la búsqueda de nuevas formas de ver las situaciones, encontrarle la comba al palo, como dirían algunos.

No se trata de convertirnos en conformistas, al aceptar todo lo que nos pasa. Se trata de movernos y actuar hacia la dirección correcta. En lugar de sentarnos a llorar por las derrotas, debemos desarrollar una filosofía de vida en donde el pasado se quede como pasado, y sus enseñanzas nos impulsen hacia nuevos retos y objetivos. El Optimismo es ese faro que siempre nos debe guiar por los senderos que transitemos, no importa lo escabrosos que sean ni los peligros que los asechen. Recordemos que siempre hay un ángulo positivo al cual mirar, un ambiente alentador al cual escuchar, un amigo al cual acudir, una puerta la cual abrir y una nueva actitud a asumir.

Por ello, si debiera escoger entre las emociones, me quedaría con la Alegría y el Optimismo, la primera me prepara y la segunda me guía, ambas me motivan y me impulsan a dar lo mejor de mí, mejoran mis resultados y mis relaciones, irradian y magnetizan los entornos, me convierten en una mejor persona, un mejor coequipero y un mejor líder. ¿Qué estamos esperando para hacer que todos y cada uno de nuestros días, se encuentren inundados de Alegría y Optimismo? En nuestras manos se encuentra la clave para lograrlo.

Juan Carlos Medina Velandia  
[conideas\\_plus@yahoo.com](mailto:conideas_plus@yahoo.com)  
[www.educacion-virtual.org](http://www.educacion-virtual.org)