



## Definición

El optimismo es una actitud permanente de “recomenzar”, de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor la naturaleza de las fallas, errores y contratiempos sólo así estaremos en condiciones de superarnos y de lograr nuestras metas. Si las cosas no fallaran o nunca nos equivocáramos, no haría falta ser optimistas (UMAN,2007)

## Beneficios de ser una persona optimista

- Mejorar el humor.
- Mejor salud.
- Es un estrategia eficaz para manejar el estrés.
- Claridad para tomar decisiones.
- Alcance de objetivos y metas.
- Más creatividad.
- Predisposición de experimentar emociones positivas.

## Oficina de Trabajo Social

2283-5360 ext 252

trabajosocial@seccr.com

# Optimismo Inteligente



# Optimismo inteligente

A partir de las investigaciones de la psicología positiva encabezadas por Martín Seligman se ha empezado a hablar del optimismo inteligente en contraposición a esa especie de negación ilusa de la realidad.

El optimismo inteligente se refiere a:

Mirar al mundo este como este, con la confianza y esperanza de que el mundo puede mejorar.

## Las personas optimistas

- Buscan soluciones.
- No niegan la realidad, la aceptan.
- Miran la adversidad como algo pasajero.
- Asumen la responsabilidad parcial y no absoluta.
- Toman acciones para mejorar las circunstancias.
- Ven la adversidad como una situación aislada.
- Mantienen el control.

## ¿Cómo ser más optimista?

- No generalizar experiencias negativas
- Centrarnos en lo positivo.
- Hacernos conscientes de los logros o éxitos.
- No compararse.
- Confiar en nosotros/as mismos/as.
- Aceptarnos a nosotros/as mismos/as.
- Aceptar tus emociones.
- Esforzarnos para mejorar.
- Cuida de ti mismo/a.
- Atiende tus necesidades.
- Adopta un estilo de vida saludable.



## Técnica Cognitiva Modelo ABC (Ellis, 1962)

### Identifica tú ABC

-Adversidad (problema)- Lo que pasó vs cómo lo evaluó.

-Creencias (lo que pensamos enseguida de un problema)-  
Separa pensamientos de sentimientos.

-Consecuencias (de nuestras creencias, como nos sentimos y como actuamos). Lo que hiciste o sentiste.

