



CEU

*Vniversitas
Senioribus*

EL OPTIMISMO

Como actitud esencial

22 de mayo 2020

OPTIMISMO

Es una actitud ante la vida



Permite enfrentar los problemas, sabiendo que con el esfuerzo necesario, vamos a poder solucionarlos para lograr nuestros objetivos y deseos.



Es estar seguros que tenemos la fuerza y capacidad necesaria, para sobreponernos a cualquier dificultad y lograr una vida plena y feliz





¿Te consideras optimista o pesimista?

El optimismo es una actitud basada en la manera de percibir y evaluar una situación y sus probables resultados

El pesimismo también



¿El optimismo se aprende?

Si ... desde niños, tomamos como modelo la forma de ser de nuestros padres o de otras personas importantes para nosotros.



Copiamos las frases o comentarios ante los problemas y también las formas de solucionarlos.



Con el tiempo, **nuestras propias experiencias refuerzan o debilitan esa actitud aprendida**

De adultos pierde su importancia ya que podemos cambiarla

...y pasa a ser una elección personal.



El optimismo nos ayuda a resolver mejor nuestros problemas y a disminuir el sufrimiento



El pesimismo nos limita, nos impide ver con claridad y objetividad el problema y su solución



El pesimismo



Aumenta el estrés y la preocupación se transmite fácilmente a la gente que nos rodea

Mantenemos el pesimismo, con nuestra forma de pensar y de ver las cosas...



Nadie puede obligarnos a ser optimistas, ni nadie puede impedirlo, más que nosotros mismos...

¡Si aprendimos a ser pesimistas, podemos aprender a ser optimistas!



El optimismo aparente es :



- **Negar** los problemas y el dolor
- Quitarle importancia a lo que está sucediendo, si no nos gusta...
- **Ser ingenuos**, al pensar que sólo van a pasar cosas buenas
- **Ser irresponsables**, al esperar que las cosas se arreglen por sí solas



Este tipo de optimismo, **nos lleva a tomar una actitud pasiva** ante los problemas y situaciones difíciles



Que pueden aumentar en importancia y hacernos sentir víctimas de las circunstancias **debilitando nuestra autoestima**



Ser optimista objetivo es:



Aceptar la realidad, con sus aspectos positivos y negativos, como nuestro punto de partida.

Separar lo bueno de lo malo y las causas de los resultados, para ver el problema con mayor objetividad.



El optimismo objetivo significa...

- **Buscar diferentes puntos de vista**, para tener mayores opciones y posibilidades.
- **Reconocer nuestra capacidad para enfrentar la situación.**
- Tener el valor para hacerlo
- **Tener la convicción** de que si enfrentamos los problemas, vamos a obtener resultados favorables.





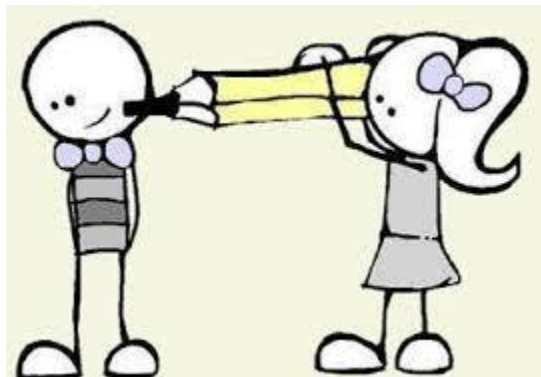
El optimismo objetivo nos hace:

Aceptar nuestra responsabilidad, de la situación que estamos viviendo y de nuestra respuesta para resolver o modificar aquello que se pueda modificar del problema.

Enfocarnos en descubrir los aspectos positivos de las personas y las circunstancias.



El optimismo objetivo es



Estar convencidos de que **los problemas y el sufrimiento son pasajeros**, solo nuestra forma de pensar nos mantiene atrapados en ellos.

Saber que los aspectos negativos y el sufrimiento tienen un objetivo positivo: ayudarnos a aprender y a madurar.





¿Cuáles son las ventajas de ser optimista?

Al separar las partes positivas de las negativas, nos damos cuenta de que **no todo está mal.**

Esto influye en nuestro estado de ánimo y **nos ayuda a darle al problema una dimensión más adecuada.**



Ventajas de ser optimistas

Cuando confiamos en que los resultados van a ser positivos, el esfuerzo que necesitamos hacer, vale la pena.



Al reconocer nuestra responsabilidad, ejercemos control y fortalecemos nuestra autoestima



Ventajas de ser optimistas



Tener la tranquilidad suficiente para **analizar detalladamente el problema** y las posibles soluciones.

Tener mayores probabilidades de éxito en aquello que hacemos, gracias a una **actitud abierta, perseverancia y mejor autoestima.**

Nos permite **buscar nuevas opciones**, cuando no obtenemos buenos resultados con lo que estamos haciendo.



¿Eres optimista?



**Piensa en lo que siempre
dices cuando tienes
dificultades**

¿Cuál es tu actitud?
¿Qué haces?



Cómo ser más optimista...



Ante una situación negativa, **busca los aspectos positivos**. Siempre los hay.

Pregúntate, cómo puedes aumentarlos.



¡¡¡Si puedes ser mas optimista!!!

No te quedes atrapado en lo malo que está sucediendo o que crees que va a suceder.

Enfócate en lo que si puedes hacer, para resolver o mejorar la situación.

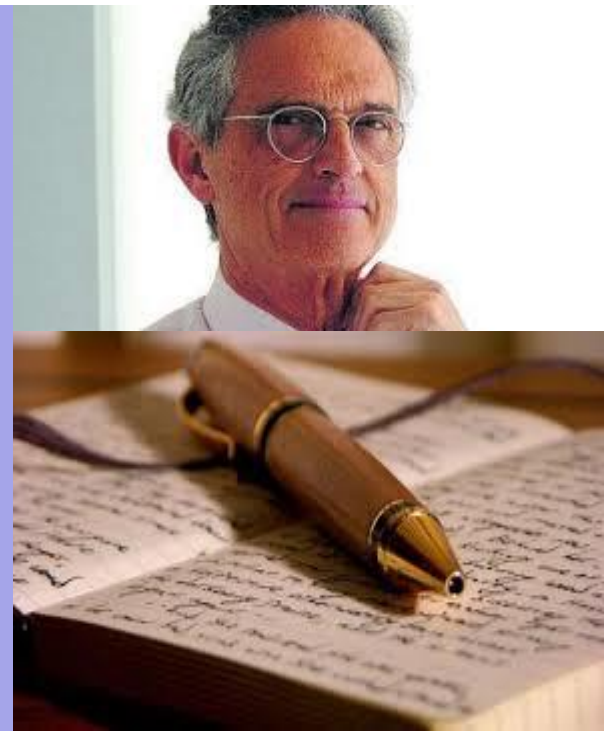


Acepta que las cosas no siempre van a ser como tú quieres, pero no por eso tienen que ser malas.



No reacciones inmediatamente ante una situación.

Haz un alto, analiza la situación y busca por lo menos, tres alternativas



Siempre las hay, no las descartes de antemano, guiado por tu pesimismo.





Todos los días al despertarte y antes de dormir, **piensa en algo bueno que tienes, que te sucedió o que hiciste.**

No tienen que ser grandes cosas. La vida diaria está formada por momentos y por la suma de una gran cantidad de pequeñas situaciones



Cuando te quejes, te sientas víctima o con mala suerte, piensa en toda la gente que está mucho peor

Esto no significa conformarte, significa reconocer una realidad.



La respuesta ante la pregunta de ...

¿Por qué a mí?, es...

¿Por qué a ti no, si todo mundo tiene problemas y momentos de dolor?

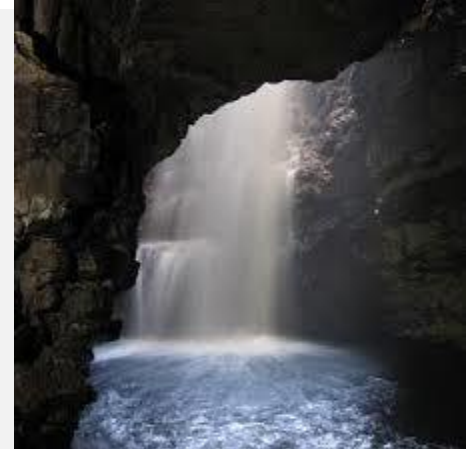


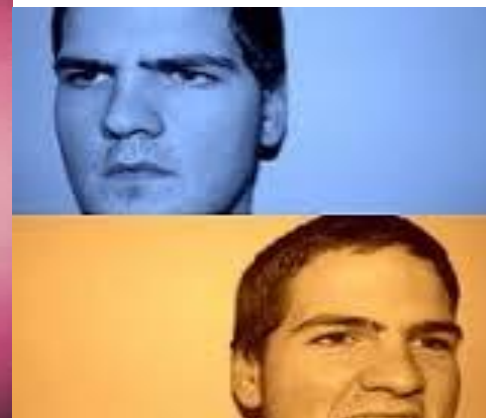
No permitas pensamientos como:

"yo soy así", "a mi edad ya no se puede cambiar", etc., **que te limiten.**

Siempre se puede cambiar, pero **necesitamos esforzarnos** para lograrlo.

Si tú decides no hacerlo, estás decidiendo tener una vida menos satisfactoria.





Reconoce tus errores y acepta que todos los cometemos.

Las únicas personas que no se equivocan, son aquellas que nunca hacen nada.

No te regañes por ellos, ni los utilices para comprobar, que a ti siempre te sale todo mal.



Sé más optimista...empieza por ti mismo...

Utiliza los errores para aprender de ellos.

Piensa que las dificultades nos enseñan y fortalecen, preparándonos para enfrentar mejor, evitar o resolver futuros problemas.





Lee y escucha a la gente que habla sobre motivación y optimismo.

Pero recuerda que la información, es sólo el primer paso.

Necesitamos cambiar nuestros pensamientos y conductas.



**Actua
aunque te dé
miedo...**



**Valiente no es aquel que
nunca tiene miedo, ese es
inconsciente.**

**Valiente es el que actúa, a
pesar del miedo.**

