



## ✓ Cómo mejorar el optimismo

> Propuestas para desarrollar y mejorar una **actitud positiva**

\*Imparte: Fabián Villalba Gil,  
doctor en Psicología

# Organización Mundial de la Salud



---

#OMS

La OMS relaciona la salud con la calidad de vida, para lo cual enfatiza el aspecto **psicológico** y destaca el **bienestar subjetivo**, el cual engloba términos como la felicidad, la satisfacción con la vida y el efecto positivo.

---

## #OPTIMISMO

Proviene del latín "*optimum*": **lo mejor.**

**Sinónimos:** confianza, tranquilidad, seguridad, certeza, convicción.

En **psicología**, es la actitud positiva que ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo de las personas y las circunstancias.

---

## #OPTIMISMO COMO VALOR

Es una actitud que la persona **elige** ante la situación difícil.

Permite observar en estas situaciones **oportunidades** y **desafíos** para crecer, aprender de los errores y adquirir impulso para continuar en la lucha de su objetivo poniendo esfuerzo y la energía necesaria para **superar los obstáculos**.

## #BENEFICIOS DEL OPTIMISMO

- ⇒ Produce **emociones positivas** y nos protege de las negativas.
- ⇒ Potencia enfoques “centrados en la **solución**”, ante la adversidad.
- ⇒ Promueve la **auto-aceptación**.
- ⇒ Nos hace mas **persistentes**, para no dejar de lado nuestras metas.
- ⇒ Reduce el estrés y aumenta la **esperanza** en el futuro.
- ⇒ Los sucesos negativos se convierten en **retos**.
- ⇒ Las personas optimistas son más longevas y tienen **mejor salud**.



Idea loading...





# Propuestas prácticas para mejorar el optimismo



## #SE REALISTA

Ser optimista no es vivir en mundo ajeno a los problemas, eso es el falso optimismo.

En vez de resignarse, la persona orienta su pensamiento hacia la **búsqueda de soluciones.**

Ser optimista es ser realista.



---

## #EJERCITA TUS FORTALEZAS

Una fortaleza es un **rasgo** o cualidad psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo.

Son **adquiribles**, se pueden entrenar y mejorar.

Todos somos **buenos en algo**, que al llevarlo adelante nos hace sentir bien y nos potencia aún más.



---

## #NO **COMPARASE** CON LOS DEMÁS

Las personas **autoconscientes**, conocen sus virtudes y sus limitaciones y, por tanto, saben que la actitud positiva tiene un gran impacto en su vida.

Por eso, tienden a no compararse.



---

## #VER FRACASOS y AMENAZAS OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO

Si la persona pesimista se lamentan por lo que no le ha ido bien, las optimistas piensan que se puede **aprender** hasta de lo malo, y que las situaciones adversas son las que más les permiten crecer.

El optimista es **entusiasta** por naturaleza.



---

## #SER SINCEROS CON LOS DEMÁS Y CONSIGO MISMO

En vez de centrarse en su propio orgullo y mantenerlo intacto a toda costa, interpretan la realidad como un espacio en el que es posible mejorar el presente, y por eso su mentalidad es **constructiva**.

Ser optimista es afrontar los problemas con una actitud mucho más **adaptativa** y **eficiente**.

---

## #AUTOVALORACIÓN POSITIVA

Tendencia a valorarse positivamente y gozar de un **equilibrio emocional** que les permite afrontar los retos diarios con las máximas garantías.

No significa conseguir todo lo que me propongo, simplemente **no se rinden** de forma injustificada ante las dificultades.

---

## #APRENDE A AUTOMOTIVARTE

La automotivación permite seguir en acción a pesar de que la situación no nos favorezca.

Las personas optimistas saben **automotivarse**, buscando estrategias para mantener siempre una mentalidad constructiva y orientada hacia los **objetivos**.

---

## #DISFRUTAR DEL PRESENTE

Favorece el bienestar al vivir y disfrutar del momento que estoy viviendo.

Las personas optimistas conectan consigo mismas y con el momento presente, con el **aquí y el ahora**. Saben que el pasado ya se ha vivido y el futuro aún está por vivir.

---

## #LUCHAR POR LO QUE QUIERES

Vivir en el momento presente no significa que no se tenga objetivos.

Al contrario, son personas **soñadoras** que conectan con sus deseos y luchan por lo que quieren, con **determinación** y **compromiso** personal que hace más posible conseguir **resultados**.

---

## #DESARROLLA UNA ALTA AUTOCONFIANZA

Un aspecto clave es **creer en sí mismo** y en nuestras posibilidades.

Las personas con alta autoconfianza son más propensas a lograr el **éxito**.  
Aún cuando las situaciones se complican, piensan que saldrán airosoas.



---

## #PASAR DE LAS CRÍTICAS DESTRUCTIVAS

Una buena valoración de sí mismos, hace que sea difícil que la opinión negativa de los demás afecte.

Si aprender de las críticas **constructivas**, pero las críticas con maldad no les importan.

Poner en perspectiva las opiniones que los demás emiten, y son conscientes de que pueden estar sesgadas.

---

## #TOMA EL CONTROL DE TU VIDA

Las personas optimistas confían en sí mismas, luchan por lo que desean, son capaces de motivarse aún en los momentos difíciles, son realistas y se valoran.

Esto les convierte en personas mentalmente fuertes, con un gran control de su vida y una personalidad que atrae.



---

## #EL CREDO DEL OPTIMISTA

Fue publicado por primera vez en 1912 en el libro *Your Fortes and How to Use Them* (Tus fuerzas y cómo usarlas), de Christian D. Larson. Una versión resumida es la que se utiliza actualmente en la **Internacional Optimista**, un grupo mundial dirigido a lograr cambios positivos en el planeta.

## PROMETE

- \* Ser tan fuerte que nada pueda perturbar tu paz mental.
- \* Hablar de Salud, Felicidad y Prosperidad a cada persona que encuentres.
- \* Hacer sentir a todos tus amigos que hay algo valioso en ellos.
- \* Mirar el lado bueno de todo y hacer que tu optimismo se haga realidad.
- \* Pensar solo en lo mejor, trabajar solo para lo mejor y esperar solo lo mejor.
- \* Estar tan entusiasmado con el éxito de los demás como con el tuyo.
- \* Olvidar los errores del pasado y avanzar hacia los mayores logros del futuro.
- \* Tener una expresión alegre en todo momento y sonreír a cada criatura viviente que encuentres.
- \* Dedicar tanto tiempo a mejorarte a ti mismo, que no tengas tiempo para criticar a los demás.
- \* Ser demasiado grande para preocuparte, demasiado noble para enojarte, demasiado fuerte para tener miedo y demasiado feliz para permitir la presencia de problemas.
- \* Pensar bien de ti mismo y proclamar este hecho al mundo, no en voz alta, sino con grandes obras.
- \* Vivir en la fe de que el mundo entero está de tu lado, mientras seas de verdad, lo mejor que hay en ti.



*Algunos buscan la  
felicidad, otros la crean*

**¡GRACIAS!**