PROPÓSITO:

Guía No. 27: El Optimismo.

Promover el bienestar individual y colectivo del estudiante, a través de la convivencia pacífica, en su entorno familiar y social.

MOTIVACIÓN:



“Se conoce como optimismo la actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en su aspecto positivo o más bien favorable. La palabra optimismo es de origen latín, Optimus, que significa muy bueno o buenísimo. El optimismo es una actitud positiva que el ser humano escoge ante una problemática o difícil situación por la cual atraviesa en un momento determinado de su vida. El ser optimista permite observar en las cosas o situaciones malas oportunidades y desafíos para crecer como ser humano, aprender de los errores y adquirir impulso para continuar en la lucha de su objetivo. La persona optimista está llena de seguridad, capacidad, convicción y transmite tranquilidad ya que siempre observa el lado positivo de las cosas y se moviliza por buscar solución al problema. El optimismo va acompañado de la esperanza que posee cada individuo en cada una de sus acciones para enfrentar lo malo de la vida en forma positiva, poniendo todo el esfuerzo y energía para superar las adversidades u obstáculos que se presenten en el camino para alcanzar su fin. Los sinónimos de optimismo son confianza, tranquilidad, seguridad, certeza y convicción”.

EXPLICACIÓN:

El optimismo es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la psicología positiva. Puede definirse como una característica disposicional de la personalidad, que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda externa que podemos recibir.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Exprese brevemente su opinión con respecto a la siguiente frase célebre:

“No podemos saber si tienes razón de ser pesimista o yo de ser optimista.

Lo que es seguro es que yo duermo mucho mejor que tú”. (Brontis Jodorowsky).

4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



La vida tiene su lado sombrío y su lado brillante;
de nosotros depende elegir el que más nos plazca.

https://enterapiapsicologia.es/merece-la-pena-ser-optimista/