

# Optimismo en desastres

Pscl. Esthefany Landivar  
Mag. Karina Lopes



## ¿Quiénes somos?



Esthefany Landivar, psicóloga clínica, tiene especializaciones en psicología positiva, psicoterapia humanista gestalt, facilitación de grupos y arte terapia.

En todos los procesos que realiza, utiliza técnicas artísticas como herramienta de expresión, fomentando un encuentro sensible y creativo donde se promueve la búsqueda de las fortalezas, el impulso al crecimiento y el enfoque hacia los factores saludables de las personas.

Es investigadora, co-fundadora del grupo de estudio de psicología positiva Ecuador (EPPE), colaboradora activa del Instituto del Bienestar Ecuador. Tallerista nacional y expositora en Congresos de Psicología Positiva en España, Chile y México.



[www.inpsentive.com](http://www.inpsentive.com)  
[esthefanylandivar@inpsentive.com](mailto:esthefanylandivar@inpsentive.com)

[www.mejorversion.com](http://www.mejorversion.com)  
[karina.lopes@mejorversion.com](mailto:karina.lopes@mejorversion.com)



*Tu mejor versión*

## ¿Quiénes somos?



Karina Lopes, Licenciada en Administración de Recursos Humanos, tiene especializaciones en Gerencia de Recursos Humanos y Psicología Aplicada; Máster en Psicología Positiva.

Conferencista, tallerista y mentoring para el éxito y la felicidad, enfocada en promover espacios e instituciones saludables y felices.

Profesora de la primera Consultoría en Psicología Positiva creada en Ecuador.



[www.inpsentive.com](http://www.inpsentive.com)  
[esthefanylandivar@inpsentive.com](mailto:esthefanylandivar@inpsentive.com)

[www.mejorversion.com](http://www.mejorversion.com)  
[karina.lopes@mejorversion.com](mailto:karina.lopes@mejorversion.com)



*Tu mejor versión*



¿Qué cree que es el optimismo?

# Test de Optimismo

*Martin Seligman*

- Lea la descripción de cada una de las situaciones e imagínelas como si las estuviera viviendo.
- Es probable que no haya pasado nunca por ninguna de las situaciones en cuestión, pero eso no importa.
- Tal vez las respuestas parezcan no coincidir; pero siga adelante de todos modos y haga un círculo en torno de A o de B, eligiendo la que le parezca más acertada en su caso.
- Es posible que no le gusten algunas respuestas, pero no escoja lo que usted cree que diría o la respuesta que cree que los demás esperan de usted; elija la respuesta que le parezca más acertada.
- Escriba un círculo alrededor de una de las dos respuestas y haga caso omiso por ahora de las indicaciones de la columna de la derecha



[www.inpsentive.com](http://www.inpsentive.com)  
[esthefanylandivar@inpsentive.com](mailto:esthefanylandivar@inpsentive.com)

[www.mejorversion.com](http://www.mejorversion.com)  
[karina.lopes@mejorversion.com](mailto:karina.lopes@mejorversion.com)



*Tu mejor versión*

# ¿Qué es el optimismo?

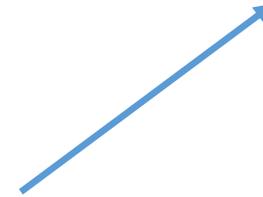
Inclinación de los individuos a esperar resultados favorables y positivos de la vida, siendo un aspecto que se encuentra profundamente ligado al bienestar psicológico y físico de los sujetos; por consiguiente se puede decir que es un aspecto de la personalidad que determinará el bienestar subjetivo del individuo (Concha, Dittus, Montecinos, Pandolfi y Perfetti, 1999).



## ESTILO EXPLICATIVO



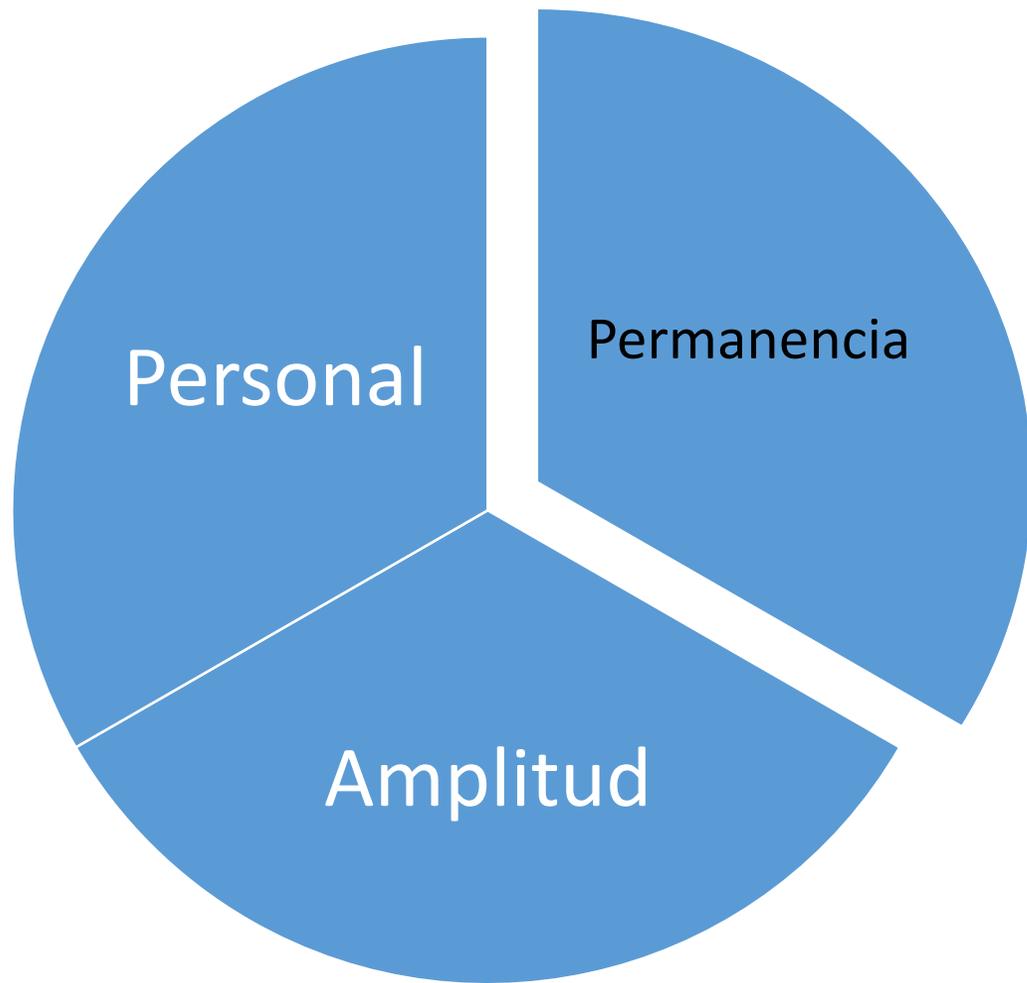
Forma en que nos explicamos los eventos negativos que nos ocurren, sean pequeños o grandes, es decir a qué atribuimos sus causas.



“es mi culpa, esto va a durar para siempre y va a afectar todos los ámbitos de mi vida



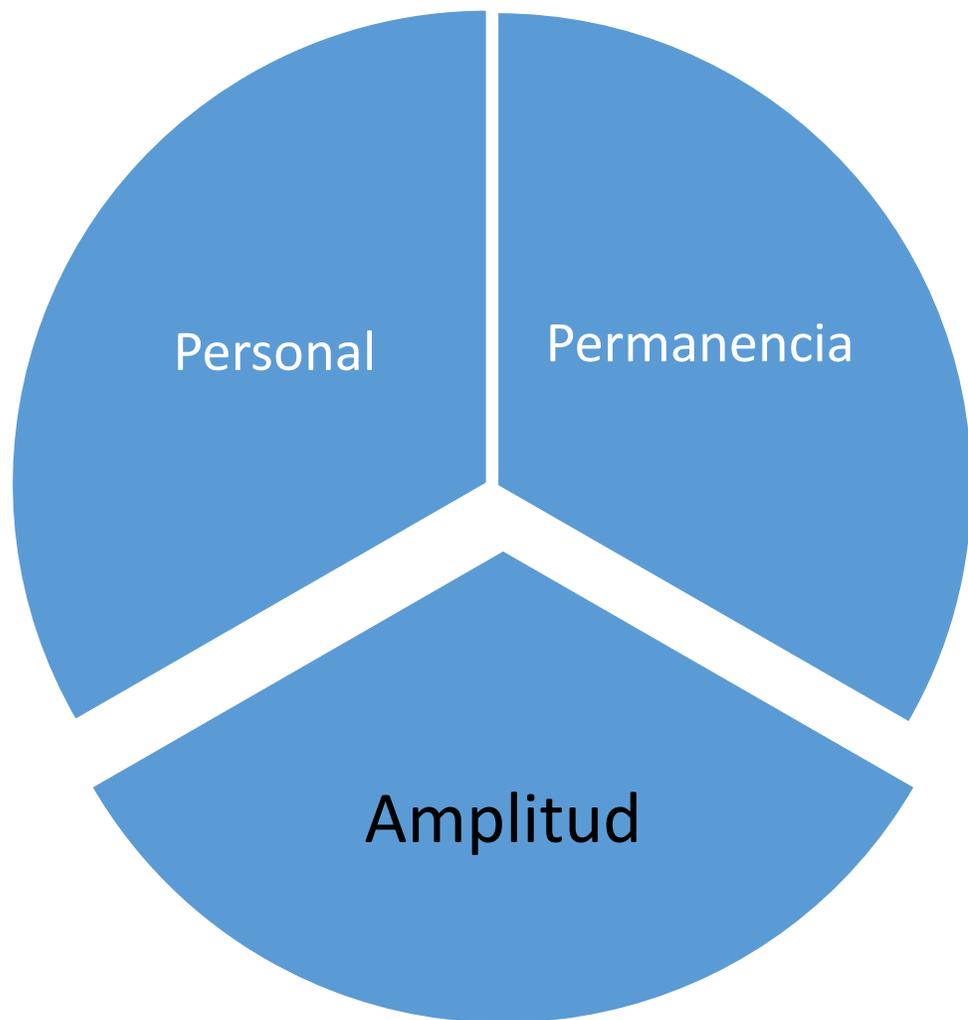
“Fueron las circunstancias, esto va a pasar rápido y, en cualquier caso, la vida tiene muchos otros aspectos valiosos”



Dimensión temporal, con la duración de las causas, es decir si son permanentes o transitorias

Las personas que abandonan frente a las dificultades y al fracaso creen que los malos eventos son permanentes y que van a durar para siempre.

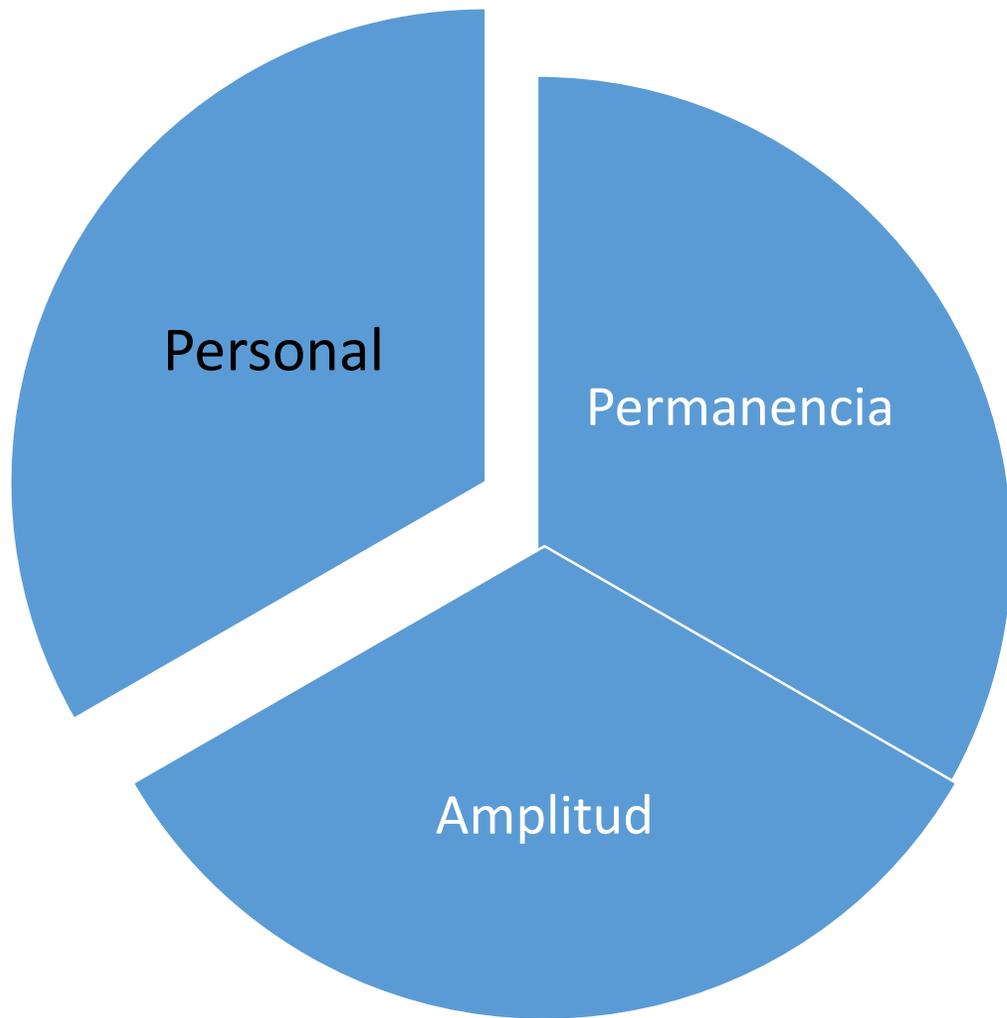
Las personas que resisten la indefensión creen que las causas de los malos eventos son transitorias, temporales.



Cantidad de áreas de nuestra vida que consideramos se ven afectadas por los eventos negativos.

Optimistas: hábiles para colocar sus problemas dentro de una caja y continuar adelante su vida, aún cuando un aspecto importante de ella (su trabajo, o su vida sentimental, por ejemplo) esté con problemas.

Pesimistas: un mal evento, por pequeño que sea y que afecte a un aspecto bien específico y limitado de la vida, es visto como universal, algo que destruye todo los ámbitos de la persona. Las personas que hacen explicaciones universales de sus fracasos abandonan todo aunque el fracaso afecte a una sola área. Estas personas extienden/expanden la indefensión a muchos ámbitos de su vida.



Grado en que personalizamos o externalizamos las causas de los malos eventos.

Optimista: externaliza, es decir, atribuye la causa a factores o circunstancias ajenas, distintas a las personas. El pesimista tiende a tener una baja autoestima.

Pesimista: ex culpa a las personas ( a sí mismo o a los demás: personaliza). . El optimista, al culpar a factores externos no ve afectada su autoestima cuando las dificultades arrecian.

- Estoy cansado
  - TRANSITORIA (Optimista)
- Nunca me hablas
  - PERMANENTE (Pesimista)
- Todos los profesores son injustos
  - GLOBAL (Pesimista)
- Este libro es inútil
  - ESPECIFICA (Optimista)
- Soy estúpido
  - PERSONAL (Pesimista)
- Me falta más capacitación
  - IMPERSONAL (Optimista)



# Diccionario positivo



# Modelo ACCRR

Adversidad	Creencia	Consecuencias	Rebatimiento	Revitalización
He perdido mi casa y todo lo que en ella había	Nunca podré volver a tener todas las cosas que tenía, eran muy costosas y empezar de cero....	Sentí un intenso pavor. No sabía por donde empezar, no se qué hacer	Un momento, si antes logré tener mis cosas es posible volverlas a tener, a fin de cuenta habían cosas que ya no usaba o quería cambiar. Debo reconocer que estoy viva y tengo mucho camino por recorrer	Me centré y me tranquilicé mucho más. Hice un esquema de las cosas que verdaderamente necesito y las compraré poco a poco de acuerdo a lo más urgente necesario. Averiguaré cómo puedo obtener un crédito

**Martin Seligman**



[www.inpsentive.com](http://www.inpsentive.com)  
[esthefanylandivar@inpsentive.com](mailto:esthefanylandivar@inpsentive.com)

[www.mejorversion.com](http://www.mejorversion.com)  
[karina.lopes@mejorversion.com](mailto:karina.lopes@mejorversion.com)



*Tu mejor versión*

# ¡GRACIAS!

## Mantengamos el contacto:

 Facebook: inPsentive Psicología Positiva Aplicada

 Whatsapp: +593 98 460 4817

  Instagram y twitter: @inpsentive

 Mail: esthefanylandivar@inpsentive.com

 [www.inpsentive.com](http://www.inpsentive.com)

*Karina Lopes*

MENTORING DEL BIENESTAR

098 9241 277

[karinalopesb10@gmail.com](mailto:karinalopesb10@gmail.com)

@etu\_mejorversion

f@ltumejorversion

<https://www.mejorversion.com>

Lunes 14h00 [www.radiocce.com](http://www.radiocce.com)



[www.inpsentive.com](http://www.inpsentive.com)  
[esthefanylandivar@inpsentive.com](mailto:esthefanylandivar@inpsentive.com)

[www.mejorversion.com](http://www.mejorversion.com)  
[karina.lopes@mejorversion.com](mailto:karina.lopes@mejorversion.com)



*Tu mejor versión*