



Why does optimism matter?

Optimism is being hopeful about future outcomes combined with the agency to shape that future. Being optimistic doesn't mean you don't get upset when bad things happen—it's normal to get upset! But the optimist recognizes that most bad things are temporary and looks for opportunities to change circumstances for the better through new efforts or strategies.

Optimistic people seek to directly connect their own power and actions to the future they want. For example, after getting a bad grade on an exam, an optimistic student believes that studying harder or differently will earn her a better grade on the next one.

Another critical part of optimism is not “catastrophizing” a situation. For example, when a friend doesn't want to play that day, the optimistic kid imagines that his friend is having a bad day, not that no one wants to be his friend.

DEVELOP THE WHOLE CHILD

OPTIMISM

Pulse Check

To gauge your current level of optimism, consider how true the following are for you.

- Believe that effort will improve your future
- When bad things happen, thinking about what you could do to avoid similar bad outcomes in the future
- Staying motivated, even when things don't go well
- Directly connect his/her own power and actions to the future he/she desires
- Students can create more “practical optimism” (an attitude about life that relies on taking realistic, positive action to increase the likelihood of successful results).
More positive feelings lead to more optimism

How do I encourage optimism in others?

Model it. Let others hear you talk about something that looks negative at first, but then turn it around and look at it a new way. “This is too hard” ---- “I can do hard things.” Make a list of things that you are looking forward to.

Celebrate it. Praise people when you hear them talk about how they can feel better when bad things happen. Optimism is not about always being happy. In fact, you rely on optimism when things are hard. It is believing that things will get better during difficult times.

Enable it. Positive emotions can be contagious. Pay attention to who you spend time with and try to connect with people who are optimistic and positive. Provide a gratitude journal and encourage them to list all of the things to be grateful for that day. Plan a fun or exciting activity for you and others to look forward to. Help others to overcome obstacles that they are facing!

“Choose to be optimistic. It feels better.” ~ Dalai Lama



¿Porque es importante el optimismo?

El optimismo es tener la esperanza sobre los resultados futuros combinados con la agencia para modelar ese futuro. Ser optimista no significa que uno no se va a enojar cuando suceden cosas malas— ¡es normal enojarse! Pero el optimismo reconoce que la mayoría de las cosas malas son temporales y busca oportunidades para cambiar las circunstancias y mejorar por medio de esfuerzos y estrategias nuevas.

Las personas optimistas buscan conectar directamente su poder y acciones propias al futuro que desean. Por ejemplo, después de recibir una mala calificación en un examen, el estudiante optimista cree que al estudiar con más esmero o diferentemente ayudará a obtener una mejor calificación en el próximo examen.

Otra parte crítica del optimismo es no convertir alguna situación en una "catástrofe". Por ejemplo, cuando un amigo no quiere jugar ese día, el niño optimista se imagina que su amigo está teniendo un mal día y no tiene nada que ver con que nadie quiere ser su amigo.

DESARROLLAR AL NIÑO COMPLETO

EL OPTIMISMO

Checar el Pulso Check

Para medir el nivel actual de tu optimismo, considera que tan ciertas son las siguientes fases para ti.

- Creer que el esfuerzo mejorará tu futuro
- Cuando cosas malas suceden, hay que pensar sobre cómo evitar en el futuro esos similares resultados malos
- Manteniéndose motivado, aun cuando las cosas no salen bien
- Conectar directamente el poder y las acciones propias hacia el futuro deseado
- Los estudiantes pueden crear más "optimismo práctico" (una actitud de la vida que depende de tomar acciones realistas y positivas para aumentar la posibilidad de conseguir resultados exitosos). Más sentimientos positivos conducen a más optimismo

¿Como puedo alentar el optimismo en otros?

Modélalo. Permite que otros te escuchen decir que alguna cosa se ve negativa al principio, pero luego lo volteas para mirarlo de una manera nueva. "Esto es demasiado difícil" ---- "Yo puedo hacer cosas difíciles." Escribe una lista de las cosas que tu estas deseando hacer.

Celébralo. Elogia a las personas cuando las escuchas hablar de cómo pueden sentirse mejor después que suceden cosas malas. El optimismo no siempre es estar feliz. Es más, uno depende en el optimismo cuando las cosas no son fáciles. Es creer que las cosas van a mejorar durante los tiempos difíciles.

Permítelo. Las emociones positivas pueden ser contagiosas. Pon atención con quienes dedicas tu tiempo y trata de juntarte con personas que son optimistas y positivas.

Proporcionales un diario de gratitud y anímalos a escribir una lista de todas las cosas por las que están agradecidos en ese día. Planea una actividad divertida y emocionante para que tú y los demás estén deseosos de participar. ¡Esto le ayuda a otros sobrepasar los obstáculos que están enfrentando!

"Elige ser optimista. Te sentirás mejor." ~ Dalai Lama