



Innovación que transforma vidas.

## Desarrollo de la personalidad

Tema 3: Fundamentos de optimismo: reconócelos

Tema 4: Construcción de la autoestima



Fundamentos de optimismo

Predisposición a entender y analizar la realidad desde su aspecto más positivo.

Doctrina filosófica que le otorga al universo el mayor grado de perfección posible.

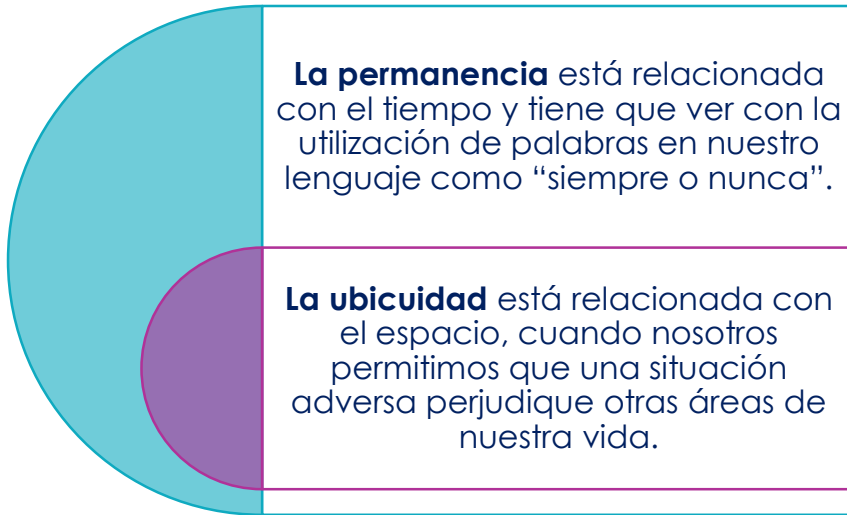
Universidad TecMilenio © Todos los Derechos Reservados

Fundamentos de 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 que podemos recibir (Seligman, 1991).

Optimismo...

Universidad TecMilenio © Todos los Derechos Reservados



## Adversidad

Creencias o ideas previas que emergen en acontecimientos negativos

Consecuencias habituales de dichas ideas previas

**RE**batimiento de la creencia y la revitalización que se produce cuando la refuta con éxito

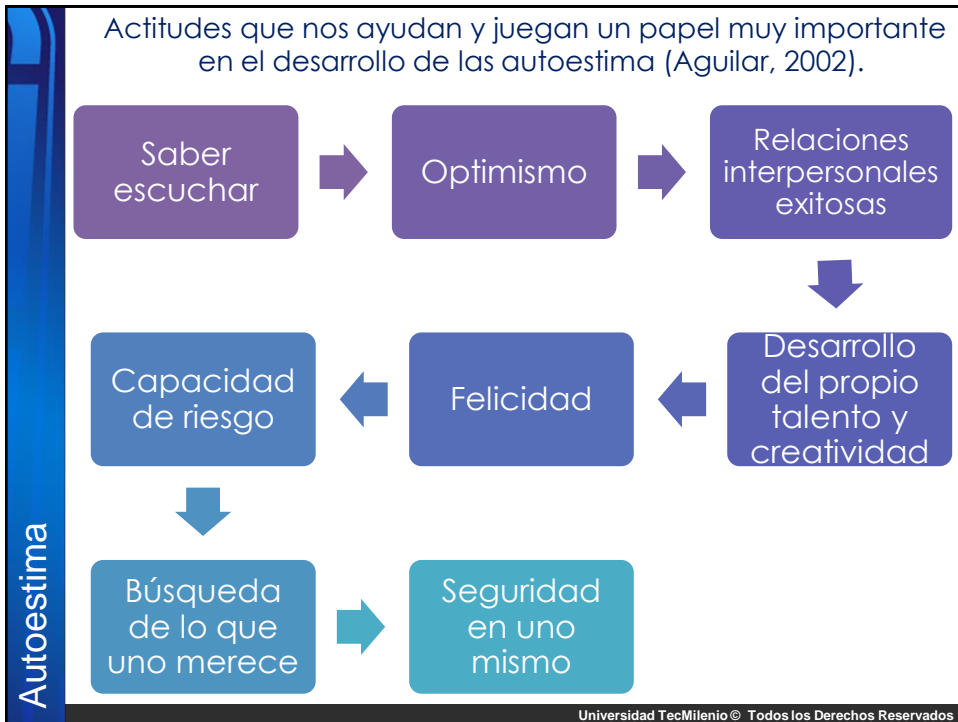


Es una habilidad en la que **tú** eres el actor principal, un concepto interno en el que tú decides, una responsabilidad en la que tú tienes la última palabra. (Aguilar, 2002).



**Primero me quiero.** A algunas personas les resulta difícil reconocer sus logros, sus situaciones positivas de vida, tener aprecio por lo que hacen, en fin identificar que son seres valiosos únicos e irrepetibles.





Referencias bibliográficas

- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. España: Zeta.
- Seligman, M. (1991). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. España: Grijalbo.
- Aguilar, E. (2002). *Domina la autoestima*. México: Árbol editorial.
- Bruno, F. (1997). *Diccionario de términos psicológicos fundamentales*. Barcelona: Paidós Studio.

Universidad TecMilenio © Todos los Derechos Reservados

© **Universidad TecMilenio**

**Desarrollo de contenido:**

Lic. Susana Hernández Silva, MC

**Coordinación académica de área:**

Lic. Rocío Tirado Velarde, MED

Universidad TecMilenio

**Producción**

Universidad TecVirtual