

## Chiavi di lettura del quiz "Ottimismo"

Sito: [Moodle Uffici Servizi e Applicazioni](#)  
Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025  
Libro: Chiavi di lettura del quiz "Ottimismo"

Stampato da: MICHAEL AMISTA'  
Data: venerdì, 4 ottobre 2024, 16:59

## Sommario

### **1. Pensiero positivo e pensiero negativo**

### **2. Accrescere l'autoconsapevolezza per riconoscere i propri pensieri**

2.1. Permanenza

2.2. Pervasività

2.3. Personalizzazione

### **3. Modificare consapevolmente i propri pensieri**

### **4. Punti chiave**

## 1. Pensiero positivo e pensiero negativo

**"L'uomo è il prodotto dei suoi pensieri. Quello che pensa diventa."**

- Mahatma Gandhi -

Se pensiamo in positivo, è probabile che otterremo risultati positivi. Il pensiero negativo, d'altra parte, può portare a risultati che non vogliamo.

I pensieri, positivi o negativi, tipicamente diventano **profezie che si autoavverano**: ciò che ci aspettiamo tende ad avverarsi.

Se iniziamo a pensare che sbaglieremo un compito, è probabile che ciò accada: questo nostro pensiero rischia di diventare una convinzione che ci porta a non impegnarci abbastanza, a non ricevere sostegno da altre persone e quindi a non raggiungere un buon risultato.

**Il pensiero positivo, invece, è spesso associato ad azioni e risultati positivi:** siamo attratti e ci concentriamo sugli aspetti positivi di una situazione, nutriamo speranza e fiducia in noi stessi e negli altri, lavoriamo ed investiamo molto per dimostrare che il nostro ottimismo è giustificato. Questo atteggiamento può suscitare l'entusiasmo delle persone a noi vicine che possono intervenire per aiutarci. Ciò rende i comportamenti costruttivi e i buoni risultati ancora più probabili.

## 2. Accrescere l'autoconsapevolezza per riconoscere i propri pensieri

Il primo passo per modificare un pensiero negativo è **divenire consapevoli che lo stiamo pensando**.

Pensare in modo negativo è una tendenza che ha importanti ripercussioni sulla nostra vita e, talvolta, nemmeno ci rendiamo conto di farlo.

Consideriamo alcuni esempi:

- "Quel passante ha fatto una smorfia: la sta sicuramente indirizzando a me."
- "Il mio collega al mio arrivo non mi ha salutato come avrei voluto; devo aver fatto qualcosa per cui è arrabbiato."
- "È lunedì mattina: mi aspetto solo problemi. Arrivo in ufficio e il mio capo mi cerca perché ha bisogno di parlarmi. "Oh no!", penso. "Che cosa avrò sbagliato? Non ne faccio una giusta!"

Se la lettura di questi esempi ci ha suscitato sensazioni spiacevoli, proviamo a immaginare come ci sentiremmo se ci circondassimo di tanta negatività. È quindi utile chiedersi se questo è il modo abituale di pensare nella nostra vita.

**Martin Seligman**, il fondatore della Psicologia positiva, ha condotto ampie ricerche sui **modelli di pensiero**. In particolare, nei suoi studi esamina l'impatto che una **visione ottimistica** ed una **visione pessimistica** hanno sulla vita e sul successo.

Secondo la teoria di Seligman, interpretiamo gli eventi rispetto a tre dimensioni fondamentali:

**Permanenza, Pervasività e Personalizzazione**; le persone ottimiste si posizionano lungo un polo e quelle pessimiste sull'altro.



## 2.1. Permanenza

### Domande 3, 4, 9, 11

Indica la credenza che qualcosa che stiamo vivendo sia **permanente o temporaneo**. Se a queste domande ha ottenuto un punteggio basso, probabilmente tende a pensare che i periodi difficili continueranno per sempre. Se invece ha realizzato un punteggio elevato, dimostra fiducia nelle sue possibilità di sistemare prontamente la situazione.



**Pessimista:** "Ho mille richieste da evadere e diverse scadenze da rispettare. Non riuscirò mai a fare tutto!"

**Ottimista:** "Ho tante richieste da evadere e diverse da scadenze da rispettare. Meglio mettersi subito all'opera. Credo che oggi il tempo passerà velocemente in ufficio!"

#### La persona ottimista, che pensa in positivo perché ha fiducia in se stessa:

3 Quando partecipa ad un gruppo di lavoro che non risulta efficace, ritiene che il problema abbia una soluzione semplice e a breve termine. Per esempio, "Non stiamo lavorando bene in questo momento, ma se risolviamo questo problema, in seguito lo faremo molto meglio". ☒ Vero ✓

4 Quando il suo responsabile oppure un cliente chiede di parlarle, istintivamente suppone che voglia discutere di un problema o darle un feedback negativo. ☒ Falso ✓

9 Quando contribuisce al lavoro con una buona idea, rimane sorpresa dalla sua creatività. Ritiene che sia il suo giorno fortunato e si raccomanda di non abituarsi a questa sensazione. ☒ Falso ✓

11 Dopo aver vinto un premio, avuto un riconoscimento o concluso un contratto, ritiene di essere stata migliore della concorrenza. Ad esempio, "Abbiamo ottenuto quella importante commessa contro due forti concorrenti. Abbiamo semplicemente lavorato meglio di loro". ☒ Vero ✓

## 2.2. Pervasività

### Domande 2, 5, 6, 7, 13

Consiste nel credere che i **fattori situazionali** causino un effetto più ampio o che il loro effetto sia la prova di fattori universali in gioco. Un punteggio basso suggerisce che, se riscontra un problema in una certa situazione, tende a pensare che incontrerà lo stesso problema ovunque Lei vada.



**Pessimista:** Le organizzazioni sono tutti uguali: importa solo la prestazione e non la persona. È inutile impegnarsi tanto, nessuno riconosce quello che fai.

**Ottimista:** Mi viene richiesto un grande impegno e talvolta arrivare a fine giornata è faticoso. Ma esercitare le mie competenze ed impararne di nuove mi dà una grande soddisfazione, e questo mi fa provare emozioni positive che condivido con il mio team al lavoro e che mi accompagnano anche nella mia vita privata.

#### La persona ottimista, che pensa in positivo perché ha fiducia in se stessa:

2 Quando si trova di fronte ad una battuta d'arresto, tende a credere che l'ostacolo durerà a lungo. Per esempio "Il finanziamento non viene approvato: questo significa che non apprezzano il progetto; tutto quel lavoro per nulla". ☒ Falso ✓

5 Quando non viene scelta per svolgere una funzione desiderata, tende a credere di non avere le competenze specifiche richieste al momento, piuttosto che pensare di non essere qualificata in generale. ☒ Vero ✓

6 Quando accade qualcosa di poco gradevole, conclude che si tratta di un comportamento comune che continuerà ad affliggerla. Per esempio, "il mio assistente non mi ha messo in copia nell'e-mail che ha inviato al mio capo. Gli assistenti vogliono sempre dimostrare di essere più competenti dei loro supervisor". ☒ Falso ✓

7 Quando esegue molto bene un incarico, ritiene che ciò avvenga perché è dotata e capace, e non semplicemente perché è preparata in quello specifico settore. ☒ Vero ✓

13 Quando prende una decisione che si rivela vincente, la attribuisce alla propria competenza in materia e all'analisi dedicata a quel particolare problema, e non al fatto di essere un decision-maker molto forte ed efficace. ☒ Falso ✓

## 2.3. Personalizzazione

### Domande 1, 8, 10, 12, 14

Questa dimensione si riferisce alla convinzione che **il risultato dipenda da noi (fattori interni) oppure sia stato causato da fattori esterni**. Se ha ottenuto un punteggio basso, forse tende a sentirsi responsabile di insuccessi o situazioni spiacevoli, invece che attribuirne la causa a fattori esterni più generali.



**Pessimista:** Il progetto che abbiamo presentato con il mio team non ha ricevuto finanziamenti. E' evidente che non ho le capacità per raggiungere dei risultati nel mio lavoro.

**Ottimista:** Il progetto che abbiamo presentato con il mio team non ha ricevuto finanziamenti. Abbiamo lavorato sodo, ma devo ammettere che i progetti selezionati risultano strategici per il prestigio della nostra organizzazione.

#### La persona ottimista, che pensa in positivo perché ha fiducia in se stessa:

1 Quando incontra delle difficoltà a casa o nel lavoro, prova una sensazione di negatività anche rispetto ad altri aspetti della sua vita. ☒ Falso ✓

8 Quando riceve una gratificazione o un riconoscimento, tende a pensare che la fortuna o il caso abbiano giocato un ruolo più importante della qualità del suo lavoro. Per esempio, "mi hanno chiesto di essere il relatore principale alla conferenza del prossimo anno. Immagino che gli altri colleghi fossero tutti occupati". ☒ Falso ✓

10 Quando accade qualcosa di spiacevole al lavoro, si rende conto degli errori fatti da ciascuno, invece di pensare di essere incompetente e attribuirsi la colpa. ☒ Vero ✓

12 Come leader, quando la sua squadra completa un progetto, tende ad attribuire il successo al duro lavoro e dedizione dei membri del team, piuttosto che alla propria leadership efficace. ☒ Falso ✓

14 Quando realizza un obiettivo di lungo termine particolarmente impegnativo, si congratula con se stessa ed è consapevole di tutte le competenze che ha impiegato per raggiungere il risultato. ☒ Vero ✓

### 3. Modificare consapevolmente i propri pensieri

Le risposte a questo quiz ci mostrano se tendiamo ad adottare un modello di pensiero positivo o negativo. Esse costituiscono, allo stesso modo, un efficace punto di partenza per diventare più consapevoli dei nostri pensieri e dei loro effetti sulla nostra visione della vita.



Se diventiamo consapevoli del nostro modo di pensare, possiamo agire per **valorizzare le situazioni positive e rielaborare quelle negative**. L'obiettivo è quello di pensare in modo positivo, a prescindere dalla situazione, e di fare uno sforzo consapevole per **vedere opportunità piuttosto che ostacoli**.

Quindi, nel nostro primo esempio, è razionale pensare che un nostro collega è arrabbiato con noi, perché non ci ha salutato come vorremmo? Potrebbero esserci molte altre possibilità: potrebbe essere stato impegnato o distratto quando siamo arrivati; o forse si aspettava che lo salutassimo noi per primo; potrebbe anche darsi che non si sentisse bene, o che fosse di cattivo umore. Tutte queste possibili ipotesi ci portano a mettere in discussione la nostra certezza di aver fatto qualcosa di sbagliato; è molto probabile che non siamo noi la causa del suo comportamento.

Questo piccolo esempio dimostra come a volte siamo irragionevolmente severi con noi stessi, o al contrario possiamo saltare a conclusioni sbagliate sulle motivazioni del comportamento altrui. Tutto ciò, insieme ad altri pensieri negativi, può causarci intenso stress e può minare la fiducia in noi stessi, oltre che generare problemi nelle nostre relazioni.

Come già anticipato, la consapevolezza del pensiero è il processo attraverso cui possiamo osservare i nostri pensieri e riconoscere ciò che ci passa per la testa.



Un modo per divenire più consapevoli dei nostri pensieri è **osservare il flusso dei pensieri che attraversano la nostra mente**, mentre pensiamo ad una situazione stressante. Possiamo poi annotarli su un foglio, man mano che si presentano. In questo modo, possiamo rapidamente renderci conto dei nostri schemi di pensiero negativo e identificare i pensieri più comuni e più dannosi.

**La consapevolezza dei nostri pensieri è il primo passo nel processo di gestione dei pensieri negativi, perché possiamo intervenire e lavorare soltanto sui pensieri che ci rendiamo conto di pensare.**



## 4. Punti chiave



Divenire più positivi è sempre vantaggioso. Con questo quiz abbiamo cercato di identificare in quali situazioni e quanto ampiamente tendiamo a pensare negativamente. **Più abbiamo consapevolezza dei nostri pensieri, più siamo in grado di gestirli e rielaborarli**, riconoscendo anche gli aspetti positivi in ogni situazione.

Il pensiero positivo generalmente attrae le persone, ed aumenta la probabilità che si verifichino eventi e risultati positivi. Se vogliamo creare un ambiente in cui abbiamo successo e ci sentiamo soddisfatti, dobbiamo partire dall'esercitare in prima persona il **pensiero positivo**.

Il primo passo consiste nel prendere consapevolezza dei nostri pensieri, in particolare di quelli negativi e dell'impatto che hanno sulla nostra vita. Nel tempo, saremo in grado di conoscere e capire i nostri schemi di pensiero, e quindi potremo **accogliere e lasciare andare i pensieri negativi**, facendo posto a visioni e sensazioni più positive ed ottimistiche.

È molto importante anche **riconoscere i pensieri positivi**, per valorizzarli, ripeterli, e rivedere le sensazioni che li accompagnano: potenzieremo così la nostra capacità di accedere agli stati d'animo positivi.