



Instituto Politecnico Nacional



ESCOM “ESCUELA SUPERIOR DE CÓMPUTO”

TEORÍA DE COMUNICACIÓN Y SEÑALES

EL OPTIMISMO EN MI VIDA

PROFA: ARZATE GORDILLO JACQUELINE

ALUMNO: Rojas Alvarado Luis Enrique

GRUPO: 3CV6

El optimismo es una parte importante de nuestras vidas, desde que nos levantamos por las mañanas hasta que al final del día llegamos a nuestras casas y concluimos con ciertos pensamientos que pueden dañar nuestra personalidad de cierta manera.

El optimismo radica en no solo de pensar las cosas, sino que de realmente hacerlas. Si nos preocupamos por cosas que realmente no pasarán nuestro cuerpo genera estrés y por lo tanto estaremos negativos siempre y reaccionaremos de forma distinta a cada situación que se nos presente, puesto que el 10% de las cosas que pasan en nuestras vidas son ocasionadas por la vida misma y por otro lado el 90% de las cosas las hacemos nosotros y todo depende de cómo reaccionemos a las diferentes situaciones.

El optimismo también se basa en la creación de pequeñas metas diariamente y poder alcanzarlas reaccionando de una manera positiva y enfocarse en cubrir lo que ahora se vuelve una necesidad para nosotros.

El optimismo significa dejarnos de ponernos una barrera y atacar a la siguiente persona que te hace un comentario desagradable. Que esa persona haga dicho comentario no significa que hable por todos los que te rodean, puede que solo se refiera a ella personalmente, por lo que puedes reaccionar constructivamente y no atacar a esa persona.

Personalmente pienso que el optimismo se aplica en mi vida para ver las cosas de una manera que es positiva y fijarse metas para cumplir, ya que haciendo esto, tendremos la energía de cumplir con nuestros objetivos. Es también dejar las barreras y dejar de poner pretextos para no cumplir dicha meta, puesto que tus decisiones y como reaccionas al entorno y todo lo que se presenta a lo largo del día a día afectará significativamente a tu forma de sentirte y de sentir a las personas que están cerca de ti.

En conclusión. El optimismo es la actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en su aspecto positivo o más favorable. Lo que quiere decir que es una actitud que permite valorar positivamente cada circunstancia que vive cada persona, por lo que se le permite afrontar obstáculos con ánimo y perseverancia manteniendo lo que va correctamente y dejando de lado lo que no va bien, vinculándolo con la productividad y trabajo para conseguir un objetivo impuesto por la persona misma. 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 uno 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 presenta en el camino para alcanzar su fin.