

D.I.Y.

www.dispositional-optimism.com

DISPOSITIONAL OPTIMISM



@designedby_joseph

©designedby_joseph
Auguste Rodin, The Thinker (Le Penseur), model 1880; cast 1901
Images courtesy National Gallery of Art, Washington.
Carver, C. S., & Scheler, M. F. (2014). Dispositional optimism. Trends in Cognitive Sciences, 18(6), 283–289. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

OTIMISMO DISPONICIONAL

DISPOSITIONAL OPTIMISM

D.I.Y.

www.dispositional-optimism.com



DISPONICIONAL OTIMISMO DISPOSITIVO OPTIMISMO

The image features a dark gray background with a complex, organic pattern of white, wavy lines that resemble flowing water or a network of neural pathways. Superimposed on this pattern are several layers of text. In the center, the words 'DISPOSITIONAL OPTIMISM' and 'DISPOSICIONAL OTIMISMO' are written in large, bold, black sans-serif capital letters. Above and around these central words are smaller, tilted text fragments in various colors (black, white, and light blue). These fragments include 'PESSIMISM - OPTIMISM', 'SAUDE - COPING', 'LIDAR', 'EXPECTANCIES', 'MOTIVACAO', 'HEALTH - SAUDE - COPING / LIDAR / EXPECTANCIES', and 'MOTIVACAO - HEALTH - SAUDE - COPING / LIDAR / EXPECTANCIES'. The overall effect is one of a dynamic, interconnected system of concepts.

@designedby_joseph



DISPOSITIONAL OPTIMISM

D.I.Y.

www.dispositional-optimism.com

Optimists fare better emotionally and psychologically when confronting health problems

Os otimistas se saem melhor emocionalmente e psicologicamente ao confrontar problemas de saúde

Optimists are less likely to develop coronary heart disease, and have lower mortality from all causes of death

Os otimistas são menos propensos a desenvolver doença coronariana, e tem menor mortalidade por todas as causas de morte

Optimists take a proactive approach to health promotion

Os otimistas adotam uma abordagem proativa à promoção da saúde

Optimism results in lower psychological strain over time, resulting in better health

Otimismo resulta em baixa psicologia tensão ao longo do tempo, resultando em melhor saúde

Optimists create better social supports and networks, and work harder at handling crisis in relationships better

Otimistas criam melhores suportes sociais e redes, e trabalhar mais lidar melhor com a crise nos relacionamentos

Optimists are no more capable than those who are less optimistic, but are more persistent in their efforts over time

Os otimistas não são mais capazes do que aqueles que são menos otimistas, mas são mais persistentes em seus esforços ao longo do tempo

Having strong social networks can enhance optimism

Ter redes sociais fortes pode aumentar o otimismo

Optimists increase engagement for high priority goals and tend to decrease engagement for low priority goals

Otimistas aumentam o engajamento para alto objetivos prioritários e tendem a diminuir engajamento para objetivos de baixa prioridade



OPTIMISMO DISPOENCIONAL



DISPONITIONAL OPTIMISM

D.I.Y.

www.dispositional-optimism.com

PESSIMISM PESSIMISMO



- Pessimism is a symptom of depression not merely depression under another name

Pessimismo é um sintoma de depressão não apenas depressão sob outro nome

- Pessimists expect a bad outcome from situations in life

Os pessimistas esperam um resultado ruim de situações na vida

- There is no evidence to suggest that being pessimistic will yield better outcomes from bad experiences

Não há evidências que sugiram que ser pessimista renderá melhor resultados de experiências ruins

- Some pessimism among entrepreneurs can predict better performance in new ventures

Algum pessimismo entre empresários pode prever melhor desempenho em novos empreendimentos

COPING LIDAR



- Optimists endorse the belief that a stressful present can change to a better future

Os otimistas endossam a crença de que um presente estressante pode mudar para um futuro melhor

- Optimists are more able to mentally disengage from physical pain and are more responsive to placebos

Os otimistas são mais capazes de mentalmente se desvencilhar da dor física e são mais responsivo a placebo

- Optimists report finding more benefits in adversity than pessimists

Otimistas relatam que encontraram mais benefícios na adversidade do que os pessimistas

- The burden of illness promotes less anxiety in people with higher optimism

O fardo da doença promove menos ansiedade em pessoas com maior otimismo

DISPOSITIONAL OPTIMISM

The personality dimension optimism versus pessimism has roots in folk wisdom and in over a century of expectancy-incentive motive theories
A dimensão da personalidade, otimismo versus pessimismo tem raízes na sabedoria popular e em mais de um século de expectativa-incentivo motivar teorias

Optimism is a construct that illustrates the importance of recognising that cognitive, emotional, and motivational processes are intertwined
O otimismo é uma construção que ilustra o importância de reconhecer que cognitivo, processos emocionais e motivacionais são entrelaçados

- Greater optimism predicts greater career success
- Maior otimismo prevê maior carreira sucesso
- Greater optimism predicts better social relations
- Maior otimismo prevê melhores redes sociais relações
- Greater optimism predicts better health
- Maior otimismo prevê melhor saúde
- All these effects appear to reflect greater engagement in pursuit of desired goals
- Todos esses efeitos parecem refletir melhor engajamento na busca dos objetivos desejados

OPTIMISM IS A DESIRABLE PROPERTY TO HAVE

MOTIVATION MOTIVAÇÃO

Optimism is part of the “how” of human motives; how goals are turned into behaviour based on expectancies

O otimismo faz parte do “como” do ser humano motivos; como as metas são transformadas em comportamento baseado em expectativas

Optimists pursue goals with higher levels of motivation

Os otimistas buscam objetivos com maior níveis de motivação

Confidence is an important determinant of effort towards goals

A confiança é um determinante importante de esforço em direção às metas

If you are confident about success, effort continues, if you are doubtful, there is a tendency to disengage effort

Se você está confiante sobre o sucesso, o esforço continua, se você está em dúvida, há uma tendência de desengajar o esforço

DISPOSITIONAL OPTIMISM



OTIMISMO DISPONICIONAL



D.I.Y.

www.dispositional-optimism.com

DISPONITIONAL OPTIMISM

EXPECTANCIAS EXPECTATIVAS



- Optimism is a cognitive construct, an expectancy, expectations of good or bad experience has emotional overtones

Otimismo é uma construção cognitiva, uma expectativa, expectativas de bom ou mau

experiência tem implicações emocionais

- Expectancies have motivational implications

As expectativas são motivacionais implicações

- Expectancies become important primarily when impediments appear

As expectativas tornam-se importantes principalmente quando aparecem impedimentos

- Disengagement of effort accompanied by continued engagement with the goal can yield distress

Desengate de esforço acompanhado pelo envolvimento contínuo com o objetivo pode gerar sofrimento

How can you become more Optimistic?

Como você pode se tornar mais otimista?

- 2 weeks of daily 5-minute sessions of imagining one's best possible self can increase optimism

- 2 semanas de sessões diárias de 5 minutos de imaginar o melhor eu possível pode aumentar o otimismo

- Systematically make more optimistic explanations for events
 - Torne sistematicamente mais otimista explicações para eventos

- Approach life in more optimistic ways
 - Aborde a vida de maneiras mais otimistas

Optimism represents a blend of neuroticism and extroversion

Otimismo representa uma mistura de neuroticismo e extroversão

Optimism is one of a family of related constructs including:

- Hope
- Attributional Style
- Self Efficacy

O otimismo faz parte de uma família de construções relacionadas incluindo:

- Esperança
- Estilo de atribuição
- Auto-eficácia

OTIMISMO DISPONICIONAL

OTIMISMO É UMA PROPRIEDADE DESEJÁVEL