



*Partiamo con un test. Verifichiamo
quanti di noi siano*

Ottimisti

o

Pessimisti

L'Ottimismo

può essere definito come un atteggiamento mentale che favorisce il modo in cui noi affrontiamo la vita.

³ *C'è uno studioso che si è particolarmente dedicato al
costrutto dell'ottimismo, tanto da avere la paternità di
un nuovo indirizzo di psicologia, la Psicologia positiva.*

Chi è?



*Martin
Seligman*

Locus of control

il locus of control si distingue in **interno** ed **esterno**.
Chi crede di avere pieno controllo della propria vita
attraverso le sue azioni ha un **locus of control**
interno. Al contrario, chi attribuisce il suo successo o
fallimento a cause esterne ha un **locus of control**
esterno.

Secondo voi qual è il *locus of control* dell'ottimista?

locus of control interno

L'atteggiamento dell'ottimista è basato su aspettative positive rispetto a eventi futuri e sulla capacità di controllo personale delle situazioni, che si esemplifica come espressione di fiducia in se stesso e di autostima.

⁷
Chi invece è *pessimista* tende ad avere un *locus of control esterno*

... ossia percepisce gli eventi come imprevedibili, attribuisce i propri insuccessi agli altri e in definitiva dimostra poca autostima e scarsa autoefficacia.



Oltre a Seligman anche **CAROL DWECK**, docente di psicologia della Stanford University, ha studiato come l'ottimismo ci faccia impegnare più intensamente, facilitando il raggiungimento dei nostri obiettivi.



Alan Rozanski cardiologo di fama internazionale, ha studiato gli effetti positivi dell'ottimismo sulle malattie cardiovascolari.

Secondo lui l'ottimismo deve essere trattato come un muscolo da rinforzare in continuazione attraverso esercizi di pensieri positivi.

Non vediamo le cose
come sono,
ma vediamo le cose
come siamo.

C. G. Jung



