



Diagnóstico  
Integral de  
Aprendizajes

Área Socioemocional

Ficha de trabajo - Equipo directivo - Docentes

# ¿Qué es el Optimismo y cómo podemos promoverlo entre las y los estudiantes?





## ¿Qué es el Optimismo y cómo podemos promoverlo entre las y los estudiantes?

### Objetivos:

- Promover la reflexión de la comunidad educativa respecto de la relevancia del **Optimismo** para el aprendizaje, y la forma de entender este concepto.
- Entregar estrategias para promover el **pensamiento optimista** en el establecimiento.



### Para leer

En los *Cuestionarios del DIA Socioemocional* del periodo de Diagnóstico 2023 se indagó en el **Optimismo** de las y los estudiantes, como una actitud que contribuye a su Bienestar socioemocional. El **Optimismo** se definió, para el DIA Diagnóstico, como *la mirada positiva de la experiencia que las y los estudiantes proyectan tener durante este año escolar*. Las preguntas permitieron identificar creencias sobre lo que esperan aprender, las amistades con las que esperan contar y su percepción general de lo que pudiera pasar el 2023.

Esta ficha de trabajo contiene información sobre la relevancia del Optimismo para el aprendizaje de las y los estudiantes. Además, se entregan sugerencias a docentes, orientadores(as) y equipos directivos sobre cómo fortalecer en sus estudiantes el Optimismo respecto del año escolar.

### 1 ¿Cómo entenderemos el Optimismo?

El **Optimismo** es una actitud mediante la cual se considera lo bueno, favorable o deseado como algo que se puede manejar. En este sentido, se ha descrito como un estilo explicativo de lo que le ocurre a una persona. Existe un **estilo explicativo optimista**, que corresponde a la tendencia a explicar los sucesos o eventos positivos a partir de alguna causa interna (“hay algo que yo hago bien”), estable en el tiempo (“hago algo siempre o muchas veces bien”), y con un efecto global en todos los ámbitos de la vida (“me suelen pasar cosas buenas”). El **estilo explicativo pesimista**, en cambio, se entiende como la tendencia a explicar eventos negativos a partir de una causa interna (“es mi

culpa”), estable en el tiempo (“siempre me va mal”), y con un efecto global en todos los ámbitos de la vida (“nunca me resulta nada bien”).

Por todo lo anterior, la **resiliencia**, entendida como la capacidad de salir adelante ante situaciones difíciles, se ha asociado de manera importante con el **Optimismo**. En este sentido, las **personas con un estilo explicativo optimista anticipan resultados positivos**, tienden a interpretar que sus problemas son pasajeros, controlables y propios de una situación, por lo tanto, su percepción global es que estos son más manejables por ellas mismas. En cambio, las **personas con un estilo explicativo pesimista visualizan sus**

**problemas como mayores o menos controlables de lo que realmente son**, además de caracterizarse por ser más inespecíficos y menos abarcables; en suma, más difíciles de enfrentar o manejar. De ahí la importancia de fomentar en las y los estudiantes una **mirada optimista**, que les muestre el poder que tienen en sí mismos para encarar desafíos o acotarlos, visualizándose capaces de transitar por una experiencia desafiante sin sentirse embestidos por ella.

Si las expectativas de una persona son favorables, es decir, si siente que las cosas buenas que le pasan dependen, al menos en parte, de sí misma, es probable que aumenten sus esfuerzos para alcanzar sus objetivos. Por otro lado, si sus expectativas son desfavorables, es decir, si su estilo explicativo es pesimista, es muy posible que disminuyan sus esfuerzos incluso hasta llegar al punto de desentenderse por completo de sus objetivos (Scheier y Carver, 1987). Esta desesperanza explica también por qué algunas personas, pensando que algo “no vale la pena”, no sostienen esfuerzos en el tiempo.

Al evaluar el Optimismo en las y los estudiantes, se espera contar con información que, al ser analizada, favorezca decisiones respecto de la promoción e implementación de acciones que permitan a los estudiantes sentirse capaces de enfrentar el año escolar, con las dificultades que puedan presentarse, activando sus recursos para esforzarse, manteniendo el entusiasmo y, sobre todo, la expectativa de que podrán lograr avances, aunque no sea en todo y aunque no sea fácil.

En esta línea, las buenas experiencias educativas no solo promueven un conjunto de habilidades, sino que también fortalecen **una mentalidad que fomenta el Optimismo: la de crecimiento<sup>1</sup> y el empoderamiento**. La buena noticia es que las investigaciones actuales sobre el cerebro revelan que la mente humana se reconstruye constantemente y es capaz de realizar cambios significativos a nivel neuronal. Esto significa que una persona cuyo estilo ha sido siempre pesimista puede “reconectar” su cerebro para volverse más optimista.

## 2 ¿Cómo fortalecer lo evaluado en el DIA Socioemocional?<sup>2</sup>

El **Optimismo**, Aspecto Clave evaluado en el *Cuestionario Socioemocional* del DIA, podría ser una prioridad para el trabajo de su escuela si los resultados muestran que se encuentra muy descendido (es decir, con un alto porcentaje de respuestas no favorables según el *Informe Socioemocional del Curso o del Establecimiento*). Lo que se propone es que al interior de la comunidad educativa se comprenda lo mismo al hablar de **Optimismo** y que se analicen los resultados obtenidos en el DIA<sup>3</sup>, con lo cual se podrá definir si este será uno de sus focos de trabajo durante el año.

A continuación, se entregan ideas y propuestas para que las comunidades puedan reflexionar sobre el **Optimismo** y definir una línea para su trabajo y

fortalecimiento. Dichas propuestas están pensadas para llevarse a cabo de forma sistémica, sin embargo, los docentes, de manera autónoma, también pueden poner un foco socioemocional personal en su trabajo en la sala de clases.

Algunas prácticas que los y las docentes pueden implementar para fomentar el **Optimismo** en sus estudiantes y que, en términos personales, pueden adoptar para fortalecer su propia mirada optimista, son:

- **Reconocer el propio estilo explicativo predominante (optimista/pesimista)**

Ser un **modelo de estilo explicativo optimista**

<sup>1</sup> En la **mentalidad de crecimiento o de aprendizaje**, los logros o fracasos no definen lo que las personas son, sino que se trabaja con la idea de que hay objetivos que estas pueden lograr “ahora”, y otros que no pueden lograr “todavía”.

<sup>2</sup> Adecuaciones a partir de Moore (2019).

<sup>3</sup> Para facilitar el análisis de los resultados, se encuentra disponible el Taller de Análisis Integrado de Resultados DIA Diagnóstico en <https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/>



sería la mejor manera de influir en el estilo de sus estudiantes. En este sentido, el primer paso es identificar el estilo propio.

Lo más efectivo en este caso es descubrir el estilo explicativo personal conversando con otros. También es posible mirar en sí mismos(as) qué predomina más, o bien recordar un problema complejo en que uno se haya visto involucrado(a) en el último tiempo.

Algunas preguntas para la autorreflexión:

- ¿Cuál fue la tendencia explicativa personal predominante?
- ¿Creo que tiendo a fijarme más en lo que puedo resolver o en lo que no puedo?
- ¿Tiendo a evaluar que en mi vida hay demasiadas cosas que no puedo controlar?
- Las personas que nos rodean en general viven en condiciones y contextos parecidos a los nuestros. Pienso en alguna de estas personas que pareciera tener más control sobre su entorno que yo: ¿Qué hace que se vea más optimista? ¿La puedo visualizar e identificar qué puedo aprender de su estilo explicativo?

- **Profundizar en el valor de tener un estilo explicativo optimista para explicarlo**

En esta ficha se desarrolla el tema referido a cómo un **estilo explicativo optimista** es una fuente de fortaleza, ya que ante una situación adversa invita a reconocer lo que es manejable por la propia persona.

Es posible profundizar en la comprensión del **Optimismo** a través de variadas fuentes y autores. Por ejemplo, el texto de María del Rosario Richards (2022), *Optimismo y Resiliencia en Adolescentes* (detalles en las referencias; el texto es de libre circulación), desarrolla el tema del **Optimismo** y cómo se relaciona con la capacidad de los adolescentes de superar situaciones adversas, esto es, la resiliencia.

- **Ser positivo(a) y alentador(a)**

Esto corresponde a la heterorregulación emocional, es decir, a la manera como gestionamos la expresión de los estados internos, emociones, recursos y valores de manera colectiva. En contextos escolares, la heterorregulación se refiere a la intervención de otro (cuidador, docente, padre, madre o apoderado)

en la regulación de las emociones de las y los estudiantes.

Tener un **estilo explicativo optimista** es algo que se puede aprender o desarrollar, para lo cual la comprensión de sí mismo(a) y del valor del **Optimismo** son importantes, pero también la comprensión de los demás. Al igual que en el desarrollo de la autoestima, los demás influyen en cómo se construye la comprensión propia de lo que puedo o no hacer y en la elección de dónde y ante cuáles desafíos desplegar el máximo de mis recursos.

Podemos ayudar a nuestros pares y estudiantes a incorporar cada vez mejores maneras de evaluar las situaciones, mostrando lo que sí se puede cambiar, identificando el problema y también mirando los recursos, opciones o posibilidades con que se cuenta para la solución de un problema.

Como una forma de apoyar la comprensión de **Optimismo** y su valor para el aprendizaje y la autoestima, se propone a **profesores(as) jefes y orientadores(as)** desarrollar talleres o actividades, como los que se sugieren a continuación:

- Poner el tema del **Optimismo** como un aspecto a abordar en la institución durante períodos con plazos determinados.
- Comunicar el valor y el trabajo en **Optimismo** a distintos actores que se relacionan directamente con el curso, las familias, los y las asistentes de la educación o las duplas psicosociales.

En cuanto a los **equipos directivos**, se sugiere que, en colaboración con otros integrantes de la comunidad educativa, puedan revisar las acciones que se han implementado en el establecimiento para promover una **actitud optimista** o un **estilo explicativo optimista** en la comunidad educativa y, con ello, determinar cuáles ajustar o qué nuevas estrategias desarrollar. Asimismo, pueden proponer conversaciones y actividades que permitan:

- **Facilitar el reconocimiento del estilo explicativo** de las y los docentes, y promover una reflexión sobre el **Optimismo**.



**Actividad:** Para ayudar a reconocer el estilo de cada uno(a), se puede proponer una **situación hipotética** en la que un sujeto se enfrenta a un contratiempo. Posteriormente, se le pide a las y los participantes que miren la situación desde dos modos distintos de pensar o dos estilos explicativos: uno optimista y otro pesimista, y luego la describan.

Finalmente, se les pide compartir cuáles fueron las diferencias entre los dos modos de ver el contratiempo, así como reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Hubo alguna diferencia en cómo se sintieron en cada uno de estos modos de pensar?
- ¿Cuál les resultó más familiar o más cercano?

#### • Promover la comprensión del Optimismo

No resulta obvio por qué es más conveniente tener una actitud optimista que una pesimista, por lo tanto, como parte de la reflexión, vale la pena preguntarse qué hace a una actitud mejor que la otra.

**Actividad:** Las y los participantes pueden elaborar una lluvia de ideas de por qué convendría desarrollar un estilo explicativo más optimista. Si las ideas no aparecen espontáneamente, se sugieren los siguientes argumentos en favor de tener una actitud optimista y no una pesimista:

- Aumenta las expectativas de éxito del propio trabajo, por lo tanto, las probabilidades de incrementar el esfuerzo para lograrlo.
- El **estilo explicativo optimista** acota más los problemas, no “inunda” todo lo que sucede, sino que puede delimitar un problema a un espacio específico de la propia experiencia.
- Sitúa los recursos en la persona, la que se comprende a sí misma como un agente capaz de generar cambios; esto la impulsará a sostener esfuerzos constantes.
- Aumenta la resiliencia, porque los problemas, al no considerarse absolutos y determinantes, no inmovilizan la conducta.





## Para reflexionar

A partir de la lectura, les invitamos a responder las siguientes preguntas en trabajo colaborativo o en reunión técnica con docentes y otros integrantes de la comunidad educativa:

1. ¿Consideran importante conocer el estado de **Optimismo** en sus estudiantes, su mirada de futuro para este año escolar? ¿Por qué? ¿Para qué puede serles útil esta información que es recogida en una de las secciones del DIA Socioemocional?
  2. A partir de los resultados del *Cuestionario Socioemocional del DIA de Diagnóstico*, ¿qué identifican en relación a la mirada de futuro para este año escolar que tienen los estudiantes? ¿Qué habían observado previamente los y las docentes u otros integrantes de la comunidad educativa al respecto?
  3. ¿Cómo abordan las actitudes optimistas o el estilo explicativo optimista en su establecimiento, curso o aula?
- 



## De la teoría a la acción

En colaboración con otros integrantes de la comunidad educativa, respondan las siguientes preguntas con relación a las acciones que han implementado o que desarrollarán para promover el **Optimismo** en su establecimiento:

1. ¿Qué acciones les han dado buenos resultados en la promoción del **Optimismo** en sus estudiantes? ¿Harían algo diferente?

---

---

---

---

2. Para este periodo escolar, ¿qué nuevas acciones pueden realizar o cuáles ajustar para fortalecer el **Optimismo** de las y los estudiantes?

---

---

---

---

3. ¿Quiénes participarán en la implementación de esas acciones y cómo lo harán?

---

---

---

---

4. ¿Qué materiales necesitan? ¿Cómo y cuándo pueden implementar las acciones propuestas?

---

---

---

---

5. ¿Cómo sabrán si las acciones implementadas contribuyeron a promover el **Optimismo** en sus estudiantes?

---

---

---

---



## Referencias

- Bellido, J. (2005). *Motivar en el aula: el arte de hacer que hagan*. Ediciones Aljibe. Málaga.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una Psicología Positiva [Subjective well-being: Towards a Positive Psychology]. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Grimaldo, P. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la Ciudad de Lima [Optimism levels in a group of students from a specific university of the city of Lima]. *Liberabit*, 7(10), 96-106.
- Guillén, J. (2020). *Los cuatro pilares del Bienestar mental para transformar la educación*. <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2020/09/16/los-cuatro-pilares-del-bienestar-transformando-mentes-para-transformar-la-educacion/>
- Hedegaart, M. (2008). *Studying Children: A Cultural-Historical Approach*. Ed. Open University Press; 1era edición (1 de diciembre, 2008).
- Kuosmanen, T., Clarke, A.M. y Barry, M.M. (2019), *Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis*. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 73-83. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>
- Mineduc (2015). Bienestar en la escuela – *Buen clima escolar*. Nivel de Educación Básica.
- Moore, C. (2019). *Learned Optimism: Is Martin Seligman's Glass Half Full?* Artículo disponible en <https://positivepsychology.com/learned-optimism/#exercises>.
- Richards, M. (2022). Optimismo y Resiliencia en Adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 7 (259). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.259>