

**3**  
de 19



# Visión Positiva





*“El pesimista ve dificultad en toda la oportunidad. El optimista ve oportunidad en toda la dificultad”*

**Winston Churchill**

### ¿Qué es?

Es tener una perspectiva optimista sobre la vida. Es esperar que las cosas irán razonablemente bien y que podremos afrontar las dificultades y obstáculos desde la confianza que pueden tener remedio. Supone confiar en que los demás harán su parte del trabajo para que las cosas ocurran.

### ¿Cuándo la encontramos?

### ¿Por qué es necesaria?

Cuando se nos presentan problemas, obstáculos o dificultades en nuestro camino o cuando vamos a emprender un proyecto de futuro incierto y cuyo devenir no depende sólo de nosotros mismos. Es necesaria porque muchos resultados no dependen sólo de nosotros mismos, sino de otros factores que no están bajo nuestro control.



## La persona que posee un **NIVEL ALTO** de Visión Positiva

- Son personas que emprenden proyectos a pesar de no tenerlo todo bajo control porque confían en sus propias capacidades y en los demás.
- No se derrumban ante la adversidad y se muestran persistentes en la búsqueda de su objetivo a pesar de las dificultades.
- Piensan en positivo y creen que cada problema tiene posibilidades de solución. Ven la vida llena de oportunidades.
- Ven la botella medio llena, tienden valorar y se quedan con lo positivo de las situaciones.
- No anticipan el fracaso y lo desdramatizan, extrayendo conclusiones positivas de las experiencias.

## La persona que posee un **NIVEL BAJO** de Visión Positiva

- Se derrumban cuando se enfrentan a problemas o situaciones de adversidad, dándose por vencidos fácilmente.
- Suelen carecer de motivación propia y por tanto transmiten negativismo a las personas que le rodean.
- Suelen ser desconfiados y no creen que los demás son responsables o capaces.
- Ante los retos, lo primero que ven son los obstáculos y dificultades por lo que pierden entusiasmo y ganas de participar en retos.
- El miedo al fracaso les bloquea y justifican su falta de iniciativa anticipando las dificultades de los retos y proyectos



## ¿Qué puedo hacer para mejorar la “Visión Positiva”?

**CONFÍA EN LOS DEMÁS**, aunque tú no tengas todas las soluciones en tu mano, los demás harán su parte y pueden ayudar a que las cosas salgan bien.

**ANALIZA LAS SITUACIONES Y QUÉDATE CON LO POSITIVO**, además puedes convertir lo negativo en positivo y aprender a ver oportunidades ante los problemas.

**APRENDE A ACEPTAR LA REALIDAD**, esto significa que no todo ocurre como uno espera, pero tenemos que aprender a valorar siempre lo positivo de cualquier situación.

**APRENDE A CENTRARTE Y CONCENTRARTE EN EL FUTURO**, no ganamos nada “torturándonos” ante errores del pasado, tenemos que centrarnos en lo que queremos lograr y en cómo vamos a alcanzar nuestra meta desde donde nos encontramos ahora.

**INTENTA RODEARTE DE GENTE POSITIVA Y EVITAR LAS “PERSONAS TÓXICAS”**, el optimismo y el positivismo se contagian, por lo que es importante que tengamos a nuestro alrededor personas que favorezcan el desarrollo de esta competencia y no a “personas tóxicas” que nos vayan contaminando con su negatividad.

**RELATIVIZA**, en muchas ocasiones las dificultades no son tan terribles como las vemos. Aprende a reírte de las dificultades y de ti mismo. Disfruta de cada momento de tu vida.

**CREER QUE LAS COSAS NO VAN A IR BIEN ES COMO EMPEZAR UN PARTIDO DÁNDOLO POR PERDIDO**: comienzas a medio gas, sin la energía necesaria.

## Recursos

Para ayudarte al desarrollo de la **Visión Positiva** te presentamos a continuación una serie de lecturas o incluso algunas otras películas que pueden ayudarte a profundizar en su conocimiento y comprensión.



- Inteligencia Emocional (Goleman, D.)
- La actitud mental positiva (Hill, N.)
- La práctica de la Inteligencia Emocional (Goleman, D.)
- Pensamiento positivo (Héril, A.)