



## 4 FORMAS DE OPTIMISMO PARA APROVECHAR TU CARRERA

Seguro que alguna vez te han dicho que la actitud con la que afrontes las cosas es determinante para el resultado. El optimismo parece una característica simple: un foco en lo que es bueno y enfocado en el futuro. Pero en realidad es un atributo muy poderoso. Los efectos positivos tendrán una vida más larga para un mejor desempeño en el trabajo y satisfacción profesional. Ser optimista tiene efectos poderosos. Para cosechar sus recompensas, esté allí y esté agradecido. Tener una visión a largo plazo con expectativas positivas y realistas. Todo esto contribuirá a una mentalidad constructiva y de crecimiento que lo mantendrá motivado y enfocado en el futuro. El optimismo no es un sentimiento, sino un modo de actuar. Y ser optimista no es ser ingenuo.

El optimismo no consiste en cerrar los ojos ante los problemas, sino que consiste en mantener una actitud consciente y voluntariamente positiva y constructiva. Ante cualquier reto, está claro que es importante activar el optimismo. Para conseguir alcanzar objetivos debemos activar el optimismo.

### **EL OPTIMISMO EN EL TRABAJO:**

Es cierto que el trabajo implica responsabilidad, concentración y disciplina, pero muchas veces estas características son exageradas y la oficina se transforma en un lugar marcado por la seriedad y el individualismo.

Si bien es importante mantener un orden, no se debe olvidar que las empresas están compuestas por personas, por lo tanto, las emociones deben ser consideradas como un factor fundamental para lograr un desempeño Optimo. Una compañía que promueve y fomenta un ambiente grato y alegre, tendrá un equipo de trabajo más positivo, actitud que potencia las fortalezas y disminuye las negatividades.

No todo es números y datos duros, una compañía también debe dar espacio a la emoción y desarrollo de personalidades.

- *El optimismo practicado en el día a día se convierte en actitud vital que puede aprenderlo cualquier profesional.*
- *Se transmite a través de la acción, de las palabras, de las imágenes y los mensajes positivos que ayudan a ver, dirigir y conseguir los objetivos y retos con más serenidad, ilusión, confianza y éxito.*
- *El optimismo hace que cada miembro del equipo sea protagonista de su propia vida más allá de las circunstancias externas*
- *Fortalece su autoestima pues no se depende tanto del exterior ni del control del Ego*
- *Asume con responsabilidad las dificultades para convertirlas en nuevos retos y objetivos*
- *Permite aprender de los errores, convertir las debilidades en oportunidades para desarrollarse y madurar como persona y profesional*
- *Ayuda a vivir más allá del pasado y del futuro centrando la atención en el aquí y ahora para conectar con las oportunidades*
- *Permite aceptar y se adaptarse mejor a las ventajas o desventajas y a reconocerlas con inteligencia emocional para afrontarlas positivamente.*
- *La persona con actitud optimista en el entorno laboral va a ser referente por*
- *Su capacidad para adaptarse o afrontar la realidad de manera creativa, positiva y actuar con flexibilidad frente a la adversidad*
- *Contagiar entusiasmo para afrontar y superar retos*
- *Potenciar el talento personal y el valor de las personas*
- *Ser precursor de cambios e innovaciones que le permitirá tener más oportunidades para ser feliz y alcanzar las metas que se proponga*
- *Comprometerse con la rutina sin convertirla en monotonía para aportar lo mejor de sí misma*
- *Poner ilusión para alcanzar los retos e ir más allá de los objetivos planteados desde los procesos y las oportunidades que aparecen.*
- *Mostrarse alegre e ilusionada con lo que hace*
- *Las compañías con líderes optimistas mejoran la rentabilidad, los climas laborales y la calidad*
- *Externa con los clientes, no hay nada más poderoso que*
- *Interna con los trabajadores*

## 4 FORMAS DE OPTIMISMO:

### • Optimismo, estrés, salud y rendimiento.

Primero, el optimismo es importante para su salud. Una nueva investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston, que ha estudiado a más de 70,000 hombres y mujeres durante décadas, descubrió que el optimismo está relacionado con una vida útil de 11 a 15 por ciento más. El estudio se verificó incluso al controlar por edad, educación, consumo de alcohol, dieta y ejercicio. Además, investigaciones anteriores han encontrado que el optimismo está relacionado con menos enfermedades y muertes prematuras.

En cuanto a la vida profesional, un estudio de 2016 encontró que el optimismo estaba relacionado positivamente con el rendimiento y la satisfacción laboral, y las encuestas de 2004 demostraron una relación entre la positividad y la reducción del estrés en el trabajo y menos conflictos entre la vida profesional y personal.

## CÓMO SER MÁS OPTIMISTA.

Entonces, ¿estás convencido del optimismo, pero no sabes cómo ser más optimista? Es recomendable:

### 1. Centrarse en el presente

Un aspecto del pesimismo es la preocupación excesiva por el futuro. Una estrategia para entrar en una espiral de optimismo es centrarse más en el presente. Según un estudio del MIT, los estudiantes de secundaria expertos en prácticas de mindfulness tenían menos estrés. Estar completamente presente en cada reunión y reunión con compañeros de trabajo. Mantente enfocado y haz tu mejor esfuerzo en todo momento con la conciencia de que invertir en él ahora puede resultar en un futuro positivo.

### 2. Estar agradecidos

Otra buena forma de trabajar en el optimismo es estar agradecido por lo que tienes. La gratitud ha sido identificada como un impulsor de la salud física y mental, la empatía, la reducción de la agresión y el estrés, la mejora de la autoestima en las relaciones e incluso el sueño. Es lógico que la gratitud también esté asociada con el optimismo. Cuando aprecias lo que tienes, parece más afecto por todo lo que está por venir. Incluso cuando enfrenta un problema que parece insuperable, puede expresar gratitud y optimismo. Cuando enfrento un desafío, uno de mis colegas dice: "Si este es mi peor problema, todavía tengo mucha suerte".

### 3. Piensa a largo plazo

Otra forma de ser más optimista es extender su horizonte de tiempo. Cuando enfrente un desafío que parezca difícil en este momento, amplíe su visión y considere la importancia del mismo en un mes o un año. El desacuerdo con un cliente o el conflicto con un compañero de trabajo pueden parecer significativo ahora, pero no será mucho después de un tiempo. Ser optimista puede ser más fácil cuando piensas en un futuro brillante donde los problemas actuales ni siquiera estarán en la pantalla del radar.

### 4. Gestiona tus expectativas

Una razón para la insatisfacción es cuando la experiencia y las expectativas no son equivalentes. Mantenga sus expectativas realistas para que no se sienta frustrado por lo que sucede a su alrededor. Establezca objetivos que lo mantengan motivado, pero sea realista para garantizar la satisfacción cuando surjan las oportunidades. Esto lo mantendrá optimista sobre los próximos cambios y avances.

## **COMO GESTIONAR EL OPTIMISMO EN TU ORGANIZACIÓN:**

### **• Sé agradecido**

Para incrementar tu índice de positivismo, intenta ser más agradecido por todo, desde tus amigos y familia hasta por poder trabajar en un proyecto que amas.

He tomado en serio este consejo iniciando cada día con una oración enfocada en el agradecimiento; esto lo puedes hacer dirigiéndote a la deidad o fuerza superior en la que creas, y agradecerle por todas las bendiciones que posees. La realidad es que, aun en mis peores momentos, mi calidad de vida ha sido mejor que la de muchas personas.

---

### **• Visualiza positivamente**

Al igual que ser agradecido puede impulsar el positivismo, las visualizaciones mentales también son poderosas. Visualízate haciendo cosas que te hacen feliz, esto se convierte en una especie de profecía en el mundo físico. Inicia tu día con una sonrisa y podrías permanecer con esa actitud todo el día.

El problema es que esta idea funciona en ambos sentidos. Cuando nos enfrentamos a un obstáculo, las personas tendemos a preocuparnos e imaginar lo peor. Aunque es una reacción natural, también lleva a la visualización negativa, lo que puede dirigir al auto sabotaje. Si te notas preocupado, detente y empieza a pensar positivamente. Una clave para lograrlo es enfocarte en las cosas que puedes controlar. Así que en lugar de imaginarte clientes aceptando tu proyecto (ya que sus decisiones están fuera de tu control), visualízate haciendo el pitch con confianza, carisma y energía.

---

### **• Debate tus dudas**

Soy una persona con mucha confianza en mí mismo. Comúnmente, las personas me dicen que tengo más confianza que cualquiera que hayan conocido, e incluso así, a veces tengo dudas. Una herramienta que he encontrado muy útil es debatir mis pensamientos negativos con evidencia real. Muchas veces la negatividad es únicamente humo y espejos, por lo que hacer un ejercicio así ayuda a limpiar el aire y poner la verdad al expuesto.