

Las ventajas de ser un trabajador positivo

**PATRICIA
RAMIREZ
LOEFFLER**

PSICÓLOGA

@PATRI_PSICOLOGA

F

Optimismo y positividad están un poco manidos. No porque no sean importantes como estilo de vida, sino porque muchos gurús de la pseudo-ciencia han abusado de ambos conceptos. Proliferan por las redes sociales frases míticas absurdas que confunden el significado del optimismo y de la positividad.

Me refiero a frases como “todo es actitud”, “no hay techo, el techo eres tú”, “poder es querer”. Cada vez que leo una de ellas se desencadena en mí una reacción alérgica. Igual que a un alérgico le puede dar por estornudar ante su alérgeno, a mí me da por responder ante esas frases, para mis adentros, con un “no te lo crees ni tú”.

La mayoría de personas en una situación de vulnerabilidad, con escasos recursos, víctimas de una enfermedad grave, víctimas de atentados, sin haber sabido desarrollar su talento o sin oportunidades, o incluso con niveles bajísimos de neurotransmisores, por más que quieran, no pueden. Y ese tipo de mensajes las confunde, las culpabiliza y las hace responsables de su desgracia o de su escasa actitud.

Así que seamos un poco más cautos, compasivos y formados.

La psicología positiva no es un mundo en el que todo es de color de rosa. Ni mucho menos. La psicología positiva, de la que es padre el prestigioso psicólogo **Martin Seligman**, surge como una corriente sensata, que en lugar de estudiar por qué enferman las personas, por qué se deprimen o por qué desencadenan un trastorno de ansiedad, estudia todo lo contrario: cómo funcionan las personas que, a pesar de la adversidad, responden con una actitud positiva ante la vida, cómo piensan, cómo sienten, cómo se comportan.

Porque igual que podemos aprender a prevenir la enfermedad, mucho más interesante es aprender a potenciar la salud y el equilibrio emocional. El optimismo y la positividad son dos grandes aliados en la

vida. Nos permiten interpretar el entorno de una manera real, pero en lugar de centrarnos en la parte dramática y catastrófica de un problema, se centran más en la solución. La persona positiva no es una persona descerebrada que se lanza a la piscina vacía pensando que en el transcurso de su caída alguien la rellenará de agua.

Esto sería ser tonto, no optimista.

La investigación también demuestra que las personas optimistas valoran y analizan más el riesgo negativo, que la persona negativa la parte positiva.

Y entrando en el terreno laboral, seamos sinceros, ¿de quién te gusta rodearte en el trabajo, de un compañero que se queja, que todo el día habla de problemas, que no hace más que pensar que las cosas pueden ir mal, o te gusta rodearte de compañeros que ríen, que buscan soluciones, que te apoyan, que te cuentan cosas divertidas y que te llenan de energía? Vamos, no tiene parangón. Nos gusta rodearnos de personas que nos inspiran, no solo con sus ideas y su talento, sino con sus emociones.

El optimismo es la tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable. Las actitudes están condicionadas por nuestras ideas.

En gran parte, somos y hacemos lo que nos decimos. Ser optimista no es “pasar” de lo negativo. La definición de optimismo no incluye que alguien desatienda los contratiempos, las dificultades, ni las desventajas. La positividad y los positivos en el trabajo y en la vida, suman.

¿Cuál es el retrato robot de un compañero de trabajo o de un líder positivo?

INTERPRETA EL ENTORNO Y LAS DIFICULTADES QUEDÁNDOSE CON LO POSITIVO FRENTE A LO NEGATIVO

¿Cuántos marrones vamos a encontrarnos en el trabajo? El trabajo, como la vida, son problemas. También disfrute, ideas, creatividad, responsabilidad y muchos





F

ANA SEIXAS ESPECIAL PARA FLEET PEOPLE

otros valores. Pero sobre todo, problemas, si entendemos el problema como una situación que requiere una solución.

En este sentido, el positivo analiza la información, interpreta lo que ocurre en términos de “qué podemos hacer, qué podemos solucionar, cómo lo abordamos”, en lugar de quedarse con el problema en sí y las consecuencias catastróficas del mismo.

F  **EN LUGAR DE RUMIAR Y RECONCOMERSE CON LO NEGATIVO, TRATA DE VERBALIZAR EN POSITIVO Y EN TÉRMINOS DE SOLUCIONES**

El trabajador negativo está todo el día diciendo lo mal que va todo, se queja del calor, del frío, de que no le toca disfrutar del puente, de que se retrasa una reunión, de que todo sale mal, que no le llega la información. Se queja de realidades, pero que solo de verbalizarlas continuamente, parecen más frecuentes de lo que son. Porque aquello en lo que centramos la atención, se expande.

No es necesario verbalizar que todo va genial cuando no es así, pero tampoco es necesario tomar una sobreconciencia de ello. Porque esto nos enfoca en la negatividad impidiendo disfrutar de lo que sí sigue funcionando. El trabajador positivo no se engaña con una realidad que no existe, pero trata de estar más pendiente de aquello de lo que disfruta.

F  **NO ANTICIPA LO MALO QUE VA A SUCEDER**

El trabajador optimista no es un descebrado que se embarca en proyectos sin analizar su riesgo. No anticipar lo negativo no significa que no contemple las dificultades. Sí que las contempla, pero para anticiparse, no para venirse abajo. En psicología existe un término que se llama **profecía autocumplida**. Las personas positivas, optimistas, las que creen tener buena





suerte despliegan una especie de radar con el que detectan cosas buenas en la vida. La capacidad de almacenamiento es ilimitada, pero nuestra capacidad de atención es limitada. Así que somos conscientes y libres de elegir en qué detalles, en qué personas, en qué tipo de información y estímulos fijamos la atención. Resulta que la gente que cree tener buena suerte pone su foco de atención en crear oportunidades. Están atentos a las personas que pueden serles de ayuda, proponen planes en los que otros se ofrecen a aportar, obvian la información que resta y también esperan cosas buenas de la vida. El resultado es que, al esperar un premio, al esperar que las cosas te vayan bien, de alguna manera participas de forma activa en crearlas. De hecho se sabe que la gente con buena suerte se compromete más, invierte más esfuerzo y es más perseverante porque piensa que le irá bien, que la vida se portará bien con ellos.

Por el contrario, las personas negativas, anticipan el fracaso y no creen en la generosidad de otras personas. Por lo tanto no generan lazos de conexión y no comparten sus ideas porque “total, para qué, si al final no saldrá”. Y esta propia negatividad les lleva a perder antes de jugar, a tirar la toalla antes de que el fracaso sea inevitable. A este fenómeno también se le llama la profecía autocumplida.

Así que lo que anticipan es el éxito, no la derrota o el fracaso. Es más difícil encontrar algo que no contemples que encontrar aquello para lo que te estás preparando.

LOS TRABAJADORES OPTIMISTAS TOMAN LOS FRACASOS COMO TEMPORALES EN LUGAR DE PENSAR QUE SON UN PATRÓN ESTABLE

Este punto es muy importante porque condiciona por completo nuestra capacidad de resiliencia. El trabajador positivo va a fracasar. Ser optimista y positivo no le

inmuniza frente al fracaso. Pero lo importante del fracaso no es el fracaso en sí, sino la capacidad de reacción. El negativo suele regodearse en él. Verbalizar el mítico “lo advertí, ya os lo dije” o “siempre ocurre igual, es que no puede salir nada bien, estamos gafados”. Termina entendiendo que el fracaso es un modo de vida en lugar de algo temporal. Como si no tuviera arreglo.

La persona positiva hace todo lo contrario. Asume el error como parte del camino. No contempla como una amenaza, no lo ve negativo, lo observa que como una oportunidad de mejora. Por eso no se queda anclado, sino que se reinventa, lo vuelve a intentar. Analiza, toma decisiones y actúa.

DISFRUTA DEL CAMINO MÁS QUE DEL DESTINO

Es un agobio estar rodeado de gente que no es capaz de relajarse en el presente, que viven con la constante exigencia de llegar al final de la meta porque es ahí donde está la felicidad. El trabajador positivo es capaz de disfrutar de la relación con el cliente a pesar de que no se cierre el trato. Disfruta de lo que aprende, de la convivencia con sus compañeros o del sentimiento de pertenencia. Es un disfrutón. Y esto le permite estar más receptivo, ser más creativo y tener menos estrés. Porque gane o no gane el partido, durante los 93 minutos, ha disfrutado cada jugada y se ha quedado con el recuerdo y el aprendizaje de lo vivido.

Tener trabajadores positivos en la empresa tiene muchas otras ventajas, como que prestan ayuda, suelen ser más empáticos y sensibles con las necesidades de los demás, relativizan y elige las batallas y dirigen toda su fuerza y energía en controlar lo controlable así como desatienden aquello sobre lo que no pueden intervenir.

Así que en el próximo proceso de selección, acuérdate de incluir la variable POSITIVIDAD en el proceso.