

MEJOR CON ACTITUD POSITIVA

¿QUÉ ES?

Si entendemos la actitud como una disposición o una reacción, la actitud positiva sería aquella disposición que hace que te enfrentes al problema que se te presenta con el optimismo de ser capaz de resolverlo.



¿CÓMO TE AYUDA “UNA ACTITUD POSITIVA” EN TU DÍA A DÍA COMO ENCARGADO?

- Te ayuda a afrontar con calma los problemas: Si te enfrentas a un problema con una actitud positiva, pero sin dejar de ser realista, te permitirá adoptar una actitud abierta y creativa afrontando la situación de una manera más tranquila y relajada.
- Permite que puedas aprender de los errores: Si eres una persona con una actitud positiva puedes transformar un acontecimiento negativo en algo positivo, aprovechando la oportunidad de aprender de tus errores para evitar que el mismo problema se vuelva a presentar en un futuro.

¿CÓMO TENER UNA ACTITUD MÁS POSITIVA?

1 Detecta si tu actitud es negativa, si es así ¡cámbiala!, para ello sigue los siguientes pasos:

- A** Si ante una situación detectas que tus pensamientos son negativos, descártalos.
- B** Valora el problema y se consciente de tus fortalezas para afrontarlo.
- C** Cambia a un pensamiento positivo que te ayude a afrontar el problema y a no empeorarlo.

EJEMPLO: *Se retrasa el hormigón, esta situación te va a molestar, incluso a enfadar; no te dejes arrastrar por este sentimiento, no puedes hacer nada; valora si se puede preparar otro tajo, limpiar la obra.... piensa en positivo y verás que puedes adelantar trabajo.*

2 Utiliza siempre un lenguaje en positivo:

- A** Saluda y da los buenos días.
- B** Trata a las personas con amabilidad.
- C** Responde siempre de forma respetuosa.
- D** Las afirmaciones positivas fortalecen tu actitud positiva.

Tu comportamiento influye en la percepción que los demás tienen de ti, y en la tuya propia. Esta actitud hará que tus compañeros te valoren positivamente como responsable, encargado.

EJEMPLO: *Entra en la obra dando los buenos días. Ordena los tajos con voz firme pero amable. Reconoce los trabajos bien hechos.*

3 Controla tu respiración:

- A** Si eres consciente de cómo respiras serás capaz de controlar los efectos físicos que producen tus emociones.
- B** Cuando creas que es necesario, dedica un minuto a respirar profundamente, siendo consciente de como entra el aire por la nariz y se abre paso hacia los pulmones. Déjalo reposar 4 segundos y después déjalo salir suavemente mientras piensas en algo positivo. Es una manera efectiva de liberar tensión.

4 Ejercicio de reflexión: ¿Cuáles son tus respuestas a las siguientes preguntas?, si tus respuestas son afirmativas, tienes hábitos de una persona optimista.

si tus respuestas son afirmativas, tienes hábitos de una persona optimista.

- ¿Vives el presente?, ¿te preocupas por el futuro lo menos posible?
- ¿Tienes una visión positiva de los malos momentos?
- ¿Evitas compararte con otras personas?
- ¿Haces balance diario de los positivo del día?
- ¿Valoras lo que tienes?



FINANCIADO POR:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN