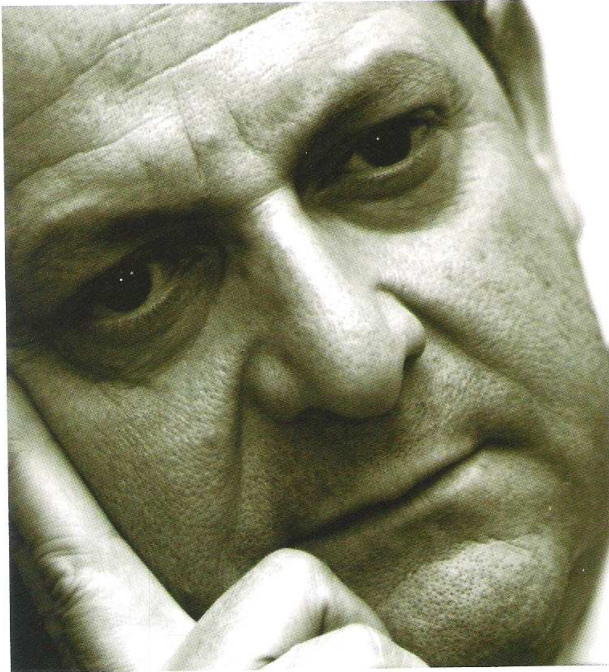


# La fuerza de la actitud



**Está demostrado, la gente positiva es más sana, vive más años, es menos rencorosa, es más feliz, es menos absentista y trabaja más y mejor.**

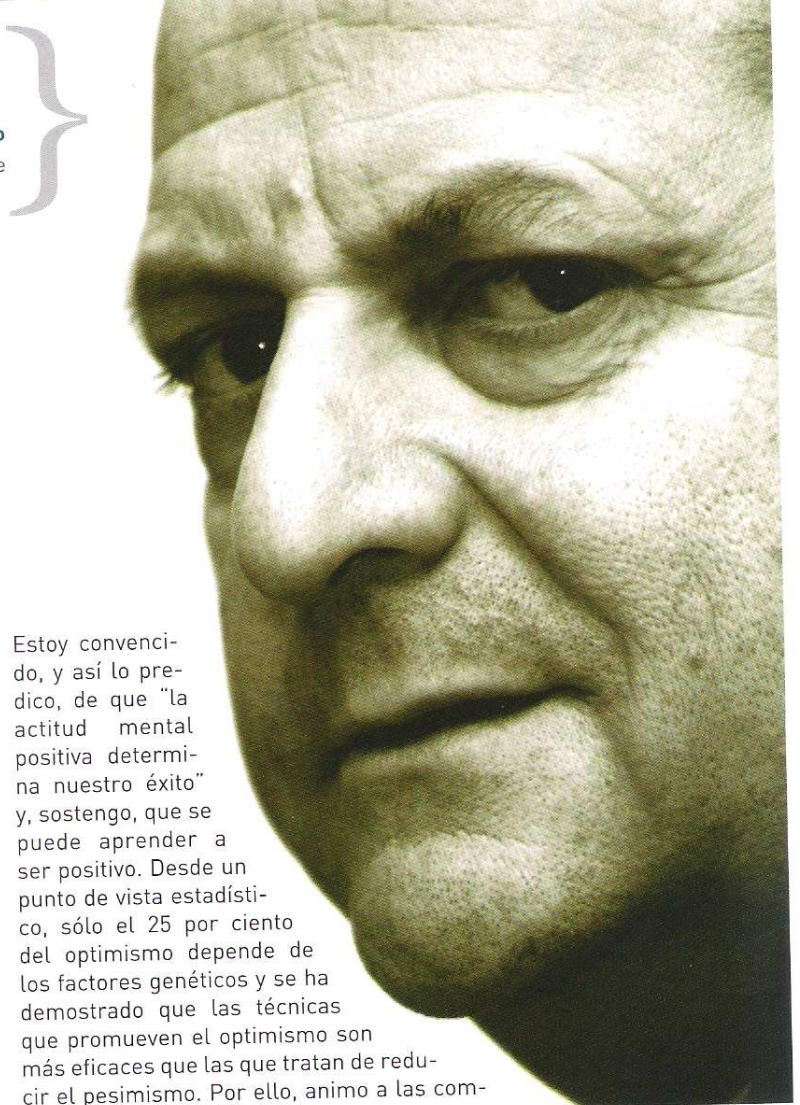
¿No cree que en las empresas debería haber más alegría de la que hay?, ¿no le parece, que en las organizaciones se debería sonreír más?, ¿por qué nuestros centros de trabajo no son más entretenidos?, ¿por qué nuestro trabajo resuelta a veces menos gratificante y aburrido de lo que realmente es? Simplemente, porque todos y cada uno de nosotros, y especialmente muchas personas cubiertas por el manto del personaje que les confiere el cargo o el poder de la dirección, nos encargamos de que así sea. Suelo decir que la salud de una organización, si lo prefieren su clima o ambiente laboral, se nota en cuanto cruzas la puerta de entrada o subes en el ascensor de una empresa. Cuando se ve demasiada seriedad, se respira disciplina exagerada y no se ve que la gente esté alegre y sonría, esa organización está enferma y tiene una dolencia en su estado de ánimo. Sinceramente, creo que hay demasiada gente que tiende a ver la parte negativa de las cosas y a interpretar el trabajo, casi en el sentido bíblico, como un castigo; y la verdad, no entiendo muy bien por qué. Quizá sea porque nuestro filtro que, por supuesto, tiene una función preventiva (nos protege, nos avisa del peligro, etc.), nos ayuda a interpretar la realidad, es negativo, y si no somos capaces de controlarlo, termina conformándonos una actitud negativa. Y esto, la historia de psicología lo sabe bastante bien.

## ¿Por qué no somos más optimistas?

Acostumbro a decir que “vivir sin emoción, es como bailar sin música”. Creo que es una aberración intentar vivir sin emoción y sin optimismo. Sin embargo, ese fue el modelo elegido por los humanos desde los albores de la historia del pensamiento. Hasta hace muy poco, incluso la comunidad científica despreciaba el estudio del sistema emocional al considerarlo como algo voluble, imposible de evaluar y, por tanto, ajeno a la investigación.

La psicología es una ciencia que, al parecer, nace allá por el 1879 cuando el biólogo alemán, Wilhelm Wundt de la Universidad de Leipzig, creó el primer laboratorio dedicado al análisis y estudio de las funciones mentales. Posteriormente William James, profesor de psicología de la Harvard publicó el primer tratado sobre Principios de Psicología apareciendo así un nuevo campo de la ciencia. Desde sus inicios la psicología se dejó seducir por las ideas pesimistas que predicaban todos los filósofos de la época, el propio William James, el atormentado Sigmund Freud, e incluso Eric From que intentaba estudiar los aspectos positivos de las personas compartieron el concepto preponderante pesimista de la naturaleza humana sustentado sobre el concepto de destrucción o Tánatos.

Quizá parte de esta visión pesimista del mundo tenga que ver con la melancolía de Aristóteles, con la bilis negra de Hipócrates de Cos, con el derrotismo del inglés Tomas Hobbes, del escocés Hume, del



alemán Kant, Nietzsche, Heidegger, del francés Sartre o del madrileño Ortega y Gasset.

Mucho ha llovido desde entonces y, afortunadamente, los avances de la ciencia han hecho que los investigadores y expertos en el estudio de la mente humana hayan movido su foco de atención, para centrarse ahora más en la satisfacción por la vida que en la patología. Pero no es hasta hace apenas unos años, en el año 2000, y fundamentalmente gracias a la labor heurística y divulgativa del profesor de la Universidad de Pensilvania, Martin Seligman, cuando se formaliza la asignatura de Psicología Positiva y se reconoce explícitamente la importancia de la investigación de los aspectos positivos de la mente humana.

El optimismo es una actitud mental que suele tener efectos positivos sobre la vida social, la salud y el trabajo. Como dice Anolli, el optimismo es como un planteamiento ante la vida que ofrece la aplicación de soluciones constructivas y realistas ante los problemas. La gente optimista es más feliz y hace la vida más agradable a quienes le rodean. Mi admirado y amigo, Eduardo Punset asegura en su último libro que la felicidad es "la ausencia de miedo" y por tanto, podríamos decir que la gente optimista tiene menos miedo ante los problemas de la vida.

Está demostrado, la gente positiva es más sana, vive más años, es menos rencorosa, es más feliz, es menos absentista y trabaja más y mejor. La NASA, por ejemplo, que es exquisita en la selección de candidatos a astronautas, considera el optimismo como uno de los atributos indispensables en los aspirantes. Hay miles de ejemplo, como el de Metropolitan Life, empresa que ya utiliza lo que ha denominado optimismómetro para seleccionar a sus vendedores.

### **Aprenda a ser positivo**

Una actitud positiva es fundamental para potenciar nuestros puntos fuertes y blindar nuestras debilidades o limitaciones personales. Fíjense en el siguiente ejemplo: Abraham Lincoln no consiguió ser abogado hasta los 36 años, fue derrotado como candidato al Senado a los 40, perdió trágicamente a su mujer a los 50, sucumbió dos veces más en las elecciones presidenciales, con 52 y 60 años, y ya en las postrimerías de su vida fue elegido presidente de los Estados Unidos, ¡a los 64 años! Todo un ejemplo de perseverancia y actitud positiva y, como consecuencia, nos dejó uno de los más ricos legados conseguidos por cualquier otro presidente de la historia.

Estoy convencido, y así lo predico, de que "la actitud mental positiva determina nuestro éxito" y, sostengo, que se puede aprender a ser positivo. Desde un punto de vista estadístico, sólo el 25 por ciento del optimismo depende de los factores genéticos y se ha demostrado que las técnicas que promueven el optimismo son más eficaces que las que tratan de reducir el pesimismo. Por ello, animo a las compañías a que enseñen a su gente a ser más positiva. Si lo hacen verán mejorar los índices de satisfacción de sus estudios de clima laboral, reducirán conflictos, disminuirán la rotación no deseada, se convertirán en una empresa más alegre y humana, y lo que no es menos importante: mejorarán sus resultados.

Le propongo que inicie un programa para que su gente vea la botella medio llena, que desarrolle una iniciativa que ayude que a su gente este más alegre y feliz en su y con el trabajo que hace. Evidentemente, muchas son las acciones que puede desarrollar la empresa para ganar el compromiso –es decir, la razón y el corazón– de sus empleados y retener a sus mejores talentos: crear una empresa en donde la gente se lo pase bien es una de ellas. Ello le ayudará a configurar una Value Proposition que sea emocionalmente atractiva para sus trabajadores y mejorará su Employee Branding. Según el Consorcio de Investigación sobre la Inteligencia Emocional en las Organizaciones (CREIO), "las empresas de los Estados Unidos pierden entre 5.600 y 16.800 millones de dólares en productividad por no manejar el estrés emocional y subrayar la competencia emocional entre sus trabajadores".

Como decía, hace un par de meses, en una tribuna que firmaba para un periódico: soy positivo porque me cuesta lo mismo que ser negativo y además me ayuda a disfrutar más de la vida; y comparto a pie juntillas lo que Thomas Friedman dijera, "Soy optimista por naturaleza, porque soy bajito y sólo veo la parte medio llena de la botella". Comience primero por usted mismo y, sólo entonces, decídase a cultivar el optimismo en su empresa y verá como sus resultados también serán más positivos y, además,... se lo pasarán mejor■