

## Capítulo 13

Para poner en práctica. Pág. 387

Casos Pfizer y UBS

### La importancia de mantener una actitud positiva en el trabajo

Muchos se preguntan cómo pueden los empleados cultivar actitudes positivas y de este modo ser felices en el trabajo. Se puede generar una actitud positiva y prepararse para el éxito fundamentalmente tomando dos iniciativas:

- **Ayuda a los compañeros:** Una de las actividades más efectivas para generar una actitud positiva e incrementar la felicidad es comprometerse positivamente con las personas de tu red social de apoyo. Así, un trabajador siempre puede prestar colaboración a un compañero cuando está desbordado de trabajo. Un apoyo social sólido se correlaciona con un sorprendente número de resultados deseables, entre ellos la salud y la longevidad.

Según estudios realizados sobre felicidad, en el trabajo aquellos que proporcionan apoyo social (personas que le sacan las castañas del fuego a sus compañeros, los invitan a comer o se encargan de organizar actividades en la oficina) no solo tienen 10 veces más probabilidades de comprometerse con su trabajo que aquellos que solo se preocupan por ellos mismos, sino que tienen un 40% más de posibilidades de ascender.

- **Cambia tu relación con el estrés:** El estrés es un factor que afecta negativamente a la felicidad. Muchas empresas ofrecen formación sobre cómo mitigar el estrés centrándose en los efectos negativos para la salud y como un cambio de actitud puede llegar a reducirlo e incluso combatirlo. En cualquier caso lo importante es recordar que el estrés puede tener un lado positivo.

Para explicitar la importancia de mantener una actitud positiva se presentan los ejemplos siguientes:

#### EJEMPLO 1

Cuando se les preguntó a los directores senior de Pfizer sobre las cinco experiencias que más habían marcado lo que son hoy en día, casi todas las experiencias que enumeraron implicaban altos niveles de estrés, después de todo, poca gente se desarrolla estando de vacaciones. En cualquier biografía se puede apreciar lo siguiente:

- El estrés no es siempre un obstáculo para el crecimiento como persona, sino que puede ser el combustible para el crecimiento.
- Tu actitud frente al estrés puede cambiar radicalmente la manera en la que te afecta.
- Queda claro que tener una actitud positiva incrementa las posibilidades de éxito.

Desarrollar nuevos hábitos positivos, apoyar a los compañeros y pensar en el estrés de manera positiva constituyen un buen comienzo.

#### EJEMPLO 2

En un estudio que Alia Crum, Peter Salovey y Shawn Achor realizaron en UBS, en plena crisis bancaria y de reestructuración masiva, se pidió a un grupo de gerentes que viesen un video de entre dos que se ofrecían. El primero

mostraba el estrés como factor debilitador del rendimiento y el segundo detallaba los modos en que el estrés mejora la mente y el cuerpo humano. Los investigadores que realizaron el experimento hallaron que los individuos que vieron el segundo vídeo, el optimista, sacaron una puntuación más alta en el "Stress Mindset Scale", es decir, percibían el estrés como un factor que aumenta, en lugar de reducir, el rendimiento. Estos individuos experimentaban además una actitud positiva lo que los hacía sentir más saludables y percibían un aumento de felicidad en el trabajo.