



ITSON

Educar para
Trascender

Manual de Actitudes Favorables en el Trabajo

Claudia García Hernández
Santa Magdalena Mercado Ibarra



Primera edición, 2009

Hecho en México

2009, Instituto Tecnológico de Sonora
5 de Febrero 818 Sur. Colonia Centro
Cd. Obregón Sonora, México C.P. 85000

Web: www.itson.mx

Email: rectoria@itson.mx

Teléfono: (644) 4-10-90-00

ISBN: 978-607-7846-15-4

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación incluido el diseño de la cubierta puede reproducirse, registrarse, almacenarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio o sistema, sin permiso previo por escrito del ITSON.

Datos de catalogación bibliográfica

García Hernández, Claudia
Mercado Ibarra, Santa Magdalena
Manual de Actitudes Favorables en el Trabajo
Primera Edición

Instituto Tecnológico de Sonora,
Cd. Obregón, Sonora, México; 2009
ISBN: 978-607-7846-15-4
Área: Comportamiento Organizacional
Formato: 10.8 x 15.5 cm Páginas: 32

Manual de Actitudes Favorables en el Trabajo

Autores

Claudia García Hernández
Santa Magdalena Mercado Ibarra

Coautores

Irma Guadalupe Esparza García
María Teresa Fernández Nistal
Guadalupe De La Paz Ross Argüelles
Eneida Ochoa Ávila
Alba Rosa Peñúñuri Armenta

Revisión de estilo: Lucio Cárdenas Rodríguez, Facultad de Psicología, UNAM.

Diseño e imagen: Cristian Eduardo Valenzuela González y Nubia Daniela Ayala Mendivil.



Manual de Actitudes Favorables en el Trabajo



**Una actitud positiva te brinda
felicidad, y también
contagia de dicha a la gente
que te rodea.**

ÍNDICE

Introducción	3
Parte I. Conociendo tu actitud	
¿Qué es la actitud?	5
¿Qué es una actitud positiva?	6
La actitud positiva en el trabajo	8
La diferencia de la actitud positiva y la actitud negativa ..	11
Parte II. Mejorando tu actitud	
Cómo mejorar tu actitud	12
Ten la mente abierta	13
Aceptando los problemas	15
Vive el momento	17
Regálate un instante de tu día ¡Te lo mereces!	19
El sonreír favorece tu actitud	20
Espejea tus problemas	21
Cuidándote físicamente	23
Resaltando los aspectos positivos de cada circunstancia	24
Dale fuerza a tus objetivos	25
Referencias	29

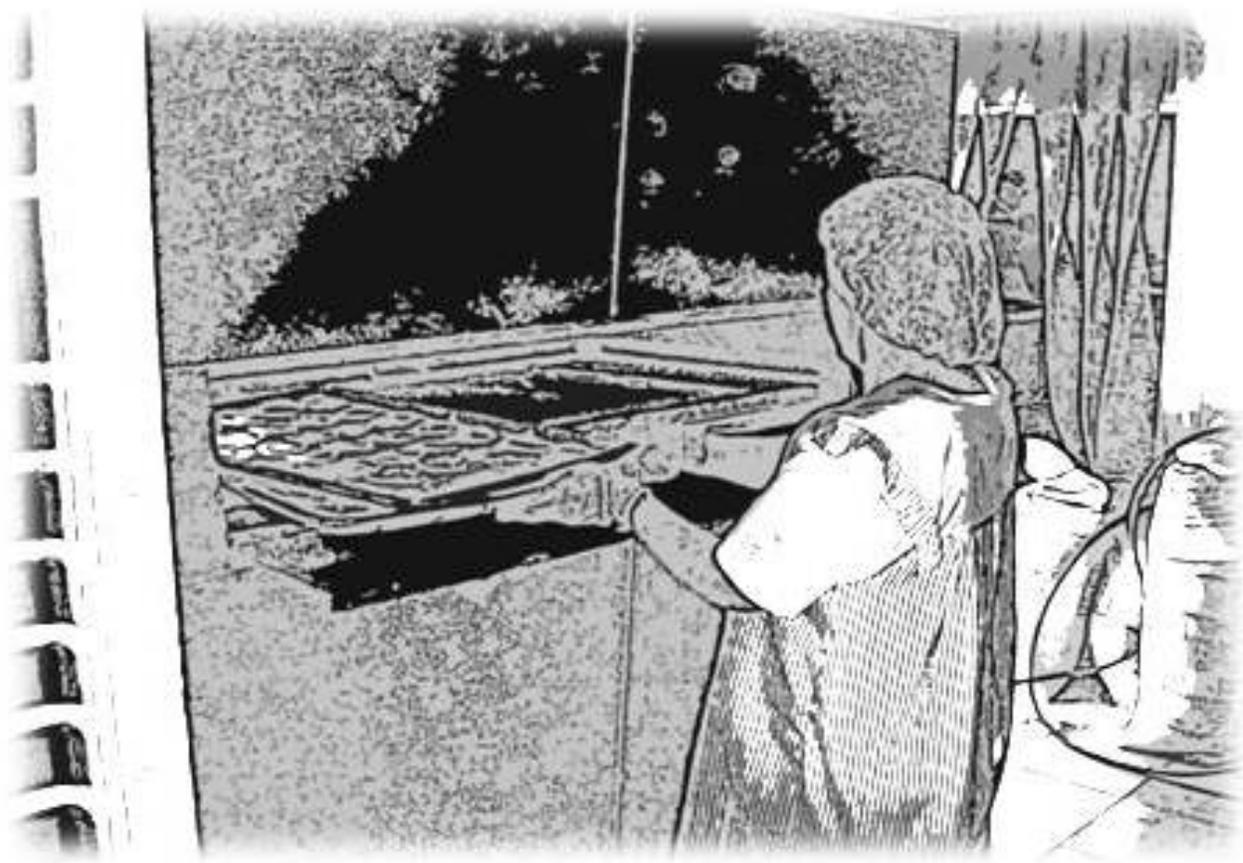
Introducción

¿Has tenido momentos en los que sientes que todo te sale mal? y alguien te dice: ¡Ánimo, todo es cuestión de actitud!

En caso de que así haya sido, lo que esta persona quiso decirte, es que tal vez, por el momento, las cosas no son como tú las deseas, sin embargo, resaltar los detalles positivos de cada situación te ayudarán a mantener una buena actitud y por lo tanto tu estado de ánimo no decaerá y es mucho más probable que éstas situaciones mejoren para ti.



Este manual te ayudará a conocer la influencia de las actitudes en el trabajo, así como la importancia de la actitud positiva en tu vida. También, a través de ejercicios prácticos, adquirirás nuevas habilidades y podrás conservar o mejorar tu actitud en el área laboral.



¿Qué es la actitud?

La actitud se define entonces, como la disposición aprendida para responder en todo momento, favorable o desfavorable hacia algo o alguien, pudiendo siempre elegir qué tipo de actitud adoptaremos, reflejando cómo se siente uno ante tal o cual circunstancia.

Es la forma en como afrontamos o reaccionamos ante cada situación que se nos presenta en la vida, entonces todas nuestras actitudes pueden ser positivas o negativas, y tienen gran influencia en la manera en como nos comportamos, ante una situación determinada (Aguilar, 1993).



¿Qué es una actitud positiva?

Una actitud positiva es cuando mantenemos una postura optimista ante las cosas, lo cual consiste en convertir cada dificultad en una oportunidad de ser mejor. Si bien es completamente cierto que no todos los sucesos de la vida traen alegría, también es cierto que si nos esforzamos por resaltar los puntos buenos de cada acontecimiento, empezaremos a pensar y a actuar de manera favorable (Chapman, 1991).



No es ningún secreto que cuando somos negativos con las demás personas, rápidamente la respuesta que tienen hacia nosotros es negativa también. De igual manera funciona cuando somos positivos. Ten siempre en mente que la persona reacciona de acuerdo a tu reacción inicial, ¡SOMOS SERES HUMANOS!



Una actitud positiva brinda felicidad, y también contagia de dicha a la gente que le rodea. Pero recuerda, ¡No es una tarea fácil mantenernos positivos, deberás hacer un esfuerzo constante, sobre todo en momentos difíciles!

La actitud positiva en el trabajo

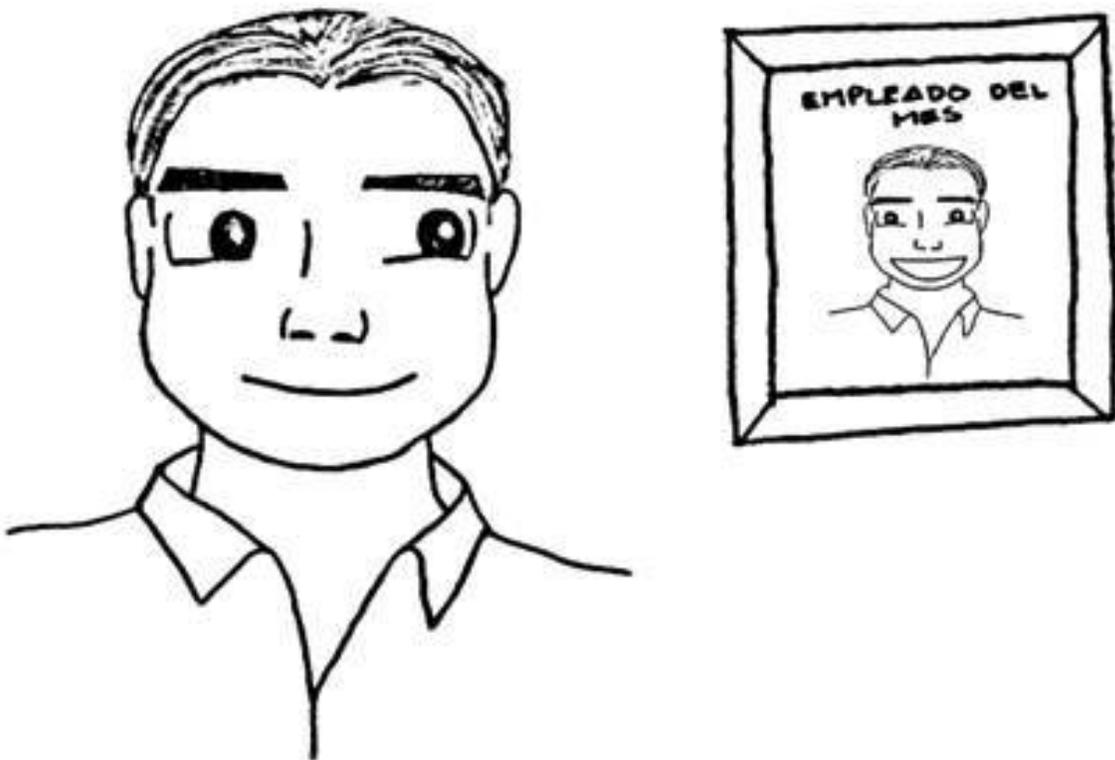
Te has preguntado, ¿Porqué algunos trabajadores disfrutan de su trabajo, mientras otros lo consideran una labor monótona, aún cuando tienen el mismo puesto?

Así es, todo depende de la actitud que se tenga hacia su trabajo. Por ejemplo, si mantienes la idea de que tu trabajo es aburrido, muy difícilmente lograrás ubicar la parte creativa y de esfuerzo en el trabajo y en la tarea.



Sin embargo, la importancia de la actitud positiva radica en que si te esfuerzas por destacar los puntos favorables, tu atención hacia lo negativo se desviará y se concentrará fundamentalmente en lo que a ti te gusta, por lo tanto tenemos como efectos de la actitud positiva el aumento de tu esfuerzo, creatividad y mejoría de tu personalidad, así como un buen humor y las buenas relaciones de trabajo, entre otros beneficios (Guillén, 2000).

Una persona puede mostrar un sin número de actitudes, ya sean favorables o desfavorables, en las diversas áreas de su vida, como lo podría ser con la familia, las amistades, la pareja, el trabajo, entre muchas otras. Por lo tanto, es posible que se tenga una actitud positiva hacia la familia, mientras que la actitud hacia el trabajo sea negativa, o bien, que hacia la pareja sea favorable, en tanto que la actitud con los amigos es desfavorable.



Mientras te encuentras en el área laboral, a su vez, te estás desarrollando en otras subáreas. Por ejemplo, la actitud que presentas hacia el jefe puede ser distinta, a la que presentas con tus compañeros de trabajo o hacia la misma empresa.

No hay alternativa ¡Todos debemos renovar de vez en cuando nuestra actitud, y deshacernos de aquello que nos estorba para hacernos sentir bien!



La diferencia de la actitud positiva y la actitud negativa

Actitud positiva:

Es cuando enfrentamos una nueva tarea en el trabajo, de dificultad mayor, y la consideramos como una oportunidad de desarrollo laboral, porque requiere de mayor especialidad y demostramos que aprendemos en poco tiempo y lo hacemos bien, y por lo tanto implica un reto a nuestras propias capacidades.

Actitud negativa:

Es el enfrentar la misma nueva tarea, pero en otra persona puede quedar reflejada en la expresión "¡Más trabajo! Esto no me gusta", o "se están aprovechando de mi buena voluntad". Esto no permite sacar mayor provecho a tus habilidades y personalidad.

¿Qué diferencias notaste?

Cómo mejorar tu actitud...

- ...hacia tu empleo
- ...hacia tu empresa
- ...hacia tu supervisor
- ...hacia tu sueldo
- ...hacia tus compañeros
- ...hacia ti mismo

Todo esto se logra simplemente con una mente abierta, aceptando que tenemos problemas, buscando alternativas, viviendo solo el momento, sonriendo más, cuidándote físicamente, resaltando los aspectos positivos de cada circunstancia y teniendo presente que puedes lograr lo que te propongas (Aguilar, 1993).



Ten la mente abierta

Algún día te han dicho que eres “aferrado” esto quiere decir que no eres de mente abierta, ser de mente abierta te facilitará en gran medida a modificar tu actitud en todas las áreas de tu vida, en tu familia, con los amigos, en el trabajo y más.

Hagamos un ejercicio al respecto ...

A continuación escribe alguna actividad que realices diariamente, quizás algo que ya sientas rutina, y contesta las preguntas.

Ejemplo:

Actividad: Pasar por las mismas calles todos los días de camino al trabajo

¿Porqué no cambiar de _____ calle _____ ?

Respuesta: Porque ya se me hizo costumbre

¿Qué pasaría si cambio de _____ calle _____ ?

Respuesta: Conocería calles nuevas

Ahora tú ...

Actividad: _____

¿Porqué no cambiar _____ ?

Respuesta: _____

¿Qué pasaría si cambio _____ ?

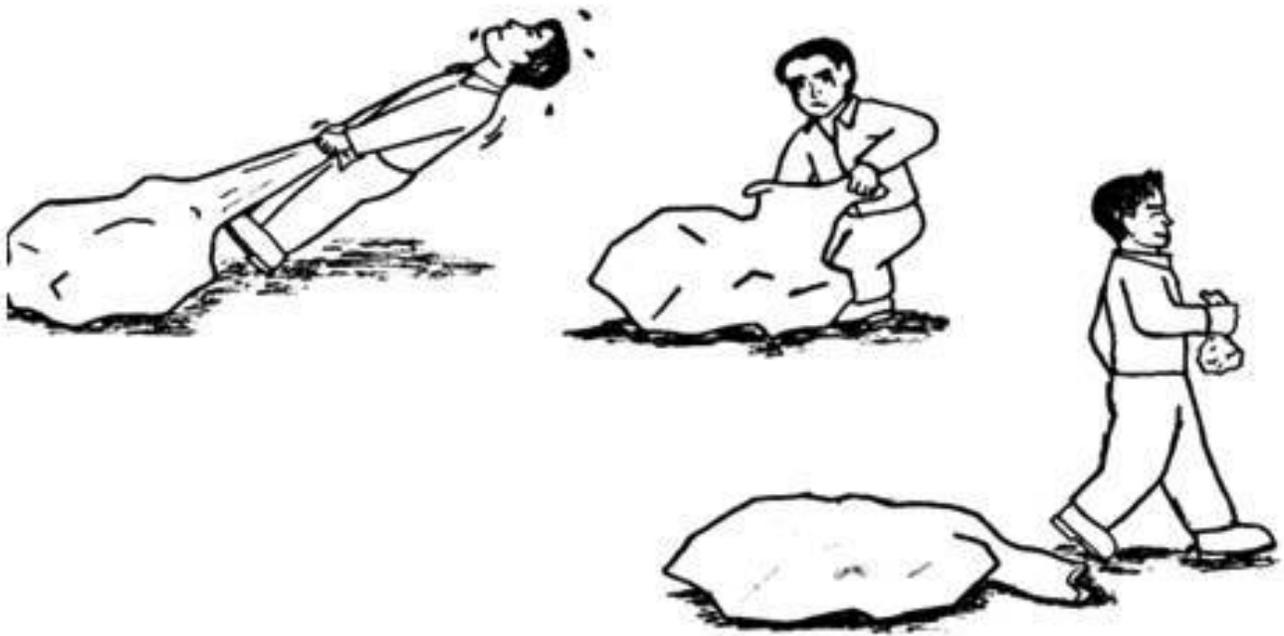
Respuesta: _____



Aceptando los problemas

Cada problema que tenemos representa un piedra en el costal de nuestra vida, entre más piedras saquemos del costal mas sencillo será el cargarlo y más disfrutaremos del recorrido que haremos en nuestra vida.

Todos tenemos problemas, el problema es que creemos que forman parte de nosotros y decimos que así somos, o así nos tocó vivir, y nos negamos la posibilidad de cambiar eso, así que ahora tienes la oportunidad de buscar alternativas, o simplificar tus problemas.



Escribe algún problema que tengas por tu forma de ser.

Ejemplo: Me enoja que me manden en el trabajo, ¡No me gusta!

Busca alternativas. Escribe qué pudieras hacer para disminuir o solucionar tu problema.

Ejemplo: Podría realizar las actividades antes de que me manden, si sé que las tengo que realizar.

Sugerencias:



Niégate a asumir la responsabilidad de los problemas de los demás, y busca la manera de no preocuparte por aquello que está fuera de tus manos.

Comparte con tus seres queridos tus problemas, y no los tomes de forma catastrófica, más bien, encuentra la forma de cómo resolverlos.

Vive el momento

Quieres saber si tu pasado o tu futuro no te dejan vivir tu día a día. Contesta el siguiente cuestionario.

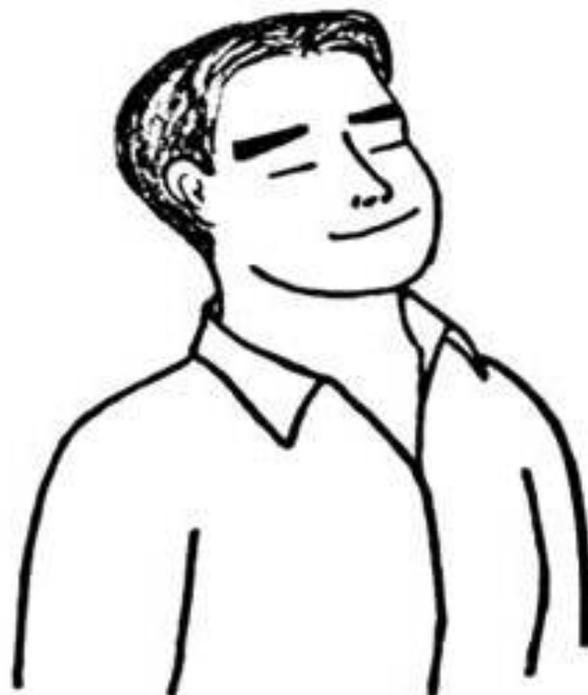
1. ¿Te ha pasado que por estar pensando en algún problema que ya pasó, no puedas realizar tu trabajo como normalmente lo haces?
2. ¿En algún momento de alegría en el trabajo, no has podido ser completamente feliz, por que aún recuerdas algún problema que ya pasó?
3. ¿La mayoría de los días durante tus actividades laborales, te pones a pensar en planes futuros, en vez de pensar en el trabajo que estas realizando?
4. ¿Te provoca ansiedad cuando piensas constantemente en algún problema que pudieras tener más adelante (algún conflicto con tus compañeros, superiores o con tu familia, etcétera)?

5. ¿Haces muchas cosas por rutina? (sentarte, caminar, comer, pero siempre en el mismo lugar)

6. ¿Ya olvidaste la última vez que fuiste espontáneo e hiciste algo divertido de repente?

7. ¿Has olvidado la última vez que reíste a carcajadas por algo que te pareció gracioso?

Si la mayoría de tus respuestas fueron correctas debes dejar de pensar en los problemas del ayer y del mañana, y empezar a vivir más tu presente, a disfrutar de cada día, ya que el vivir tu momento te ayudará en las diferentes áreas de tu vida, como en el trabajo.



Regálate un instante de tu día ¡Te lo mereces!

Busca un momento en el cual puedas estar tu solo en silencio, puedes ponerte lo más cómodo que desees, quítate los zapatos, cierra los ojos y comenzarás a respirar profundamente, prestando especial atención al aire que entra y sale de tus pulmones, intenta sin abrir los ojos visualizar en tu mente el espacio en el que te encuentras, ¿Qué objetos hay?, ¿De qué color son? y ¿Dónde se encuentran? luego piensa que este día, es el día de ayer, y te encuentras haciendo este mismo ejercicio, en el mismo lugar, y te sientes tan bien que en tu mente repites que el día de mañana será una gran oportunidad para ti, un día de alegría, seguirás respirando profundo y poco a poco irás abriendo los ojos y reflexionarás que ¡La oportunidad de tener un gran día, es hoy!



El sonreír favorece tu actitud

Las siguientes frases te ayudaran a reflexionar sobre el porque el sonreír favorece tu actitud:

Si alguna vez no te dan la sonrisa esperada, sé generoso y da la tuya. Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa, como aquel que no sabe sonreír a los demás (Dalai Lama)

No hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa (Alejandro Casona)

El día más malgastado de todos, es uno sin sonrisas (Edward Estlin Cummings)

La sonrisa enriquece a los que la reciben, sin empobrecer a los que la dan (Frank Irving)

Una sonrisa es descanso para la persona cansada, ánimo para la abatida y consuelo para el corazón dolorido (G. Rudaz)

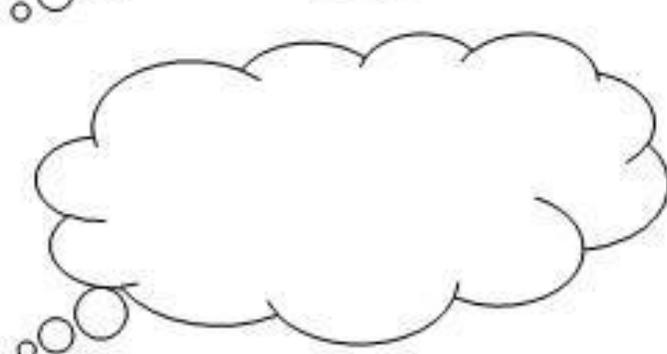
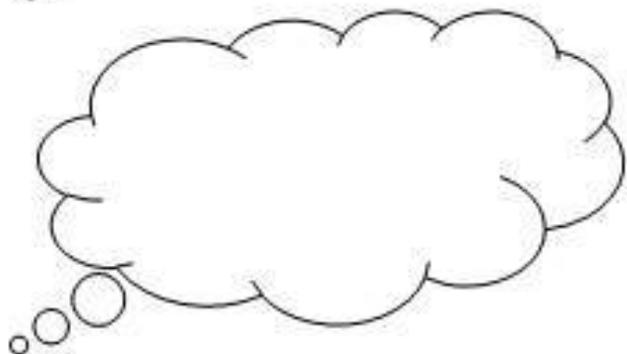
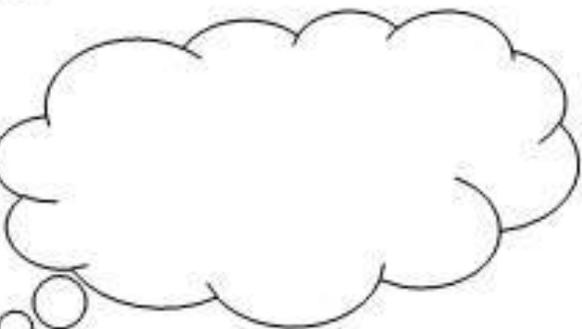


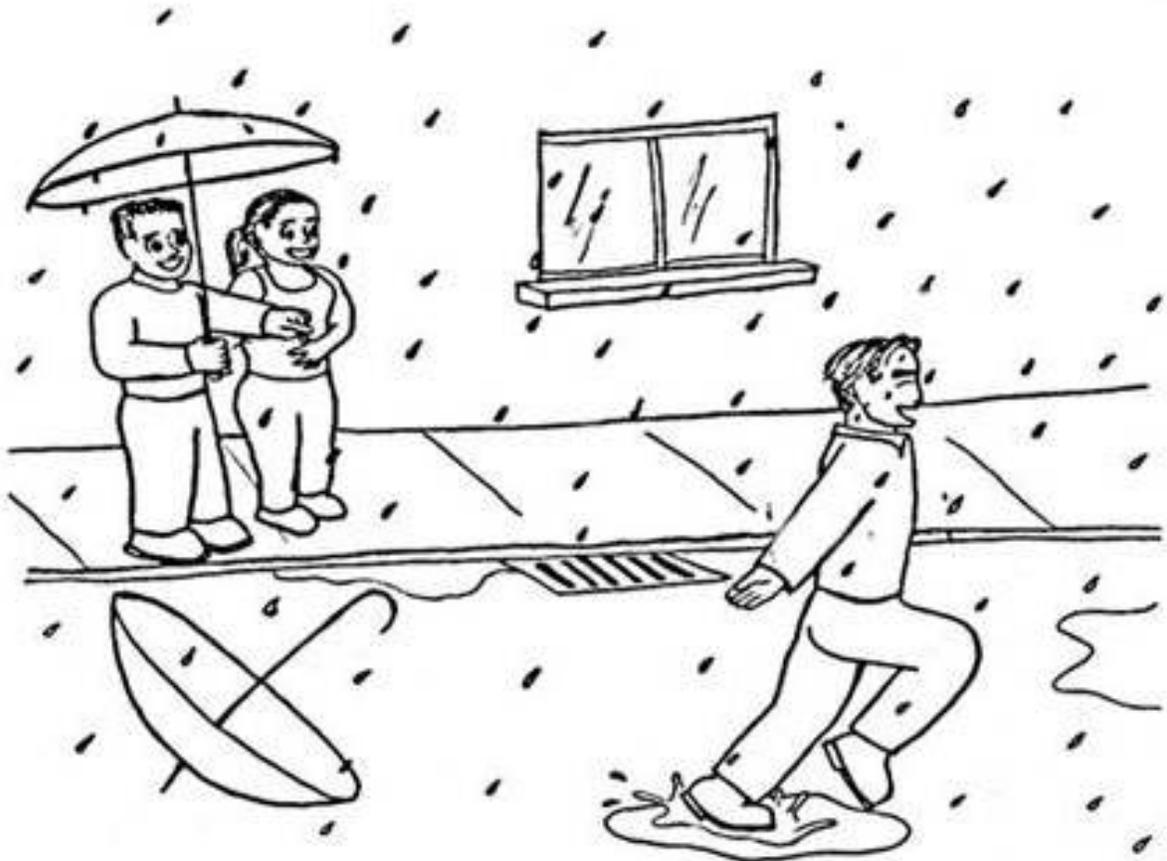
Espejea tus problemas

En el ejemplo de este ejercicio notarás que de lado izquierdo se encuentran algunas situaciones problemáticas y del lado derecho estarán espejeadas, esto quiere decir, que al igual que en un espejo las cosas se verán al revés.

De ida al trabajo
me enoje porque el
chofer no hizo la
parada
correspondiente

Sonreiré y disfrutaré
el tiempo, tratando
de pensar lo que
haré
durante el día





Cuando compartes tu actitud positiva con aquellas personas que te rodean, estás creando una relación, donde haces sentir bien a la otra persona, pero a la vez tu también te sientes mejor.

Todos terminamos ganando si compartimos nuestra actitud positiva (Chapman, 1991).

Cuidándote físicamente

¿Has escuchado la frase: *si estás bien por dentro, te ves bien por fuera?* esto tiene que ver con el hecho de que tu actitud también depende de cómo te encuentres físicamente. Una buena alimentación, además de un poco de ejercicio, te serán muy útiles para lograr un cambio de actitud positivo, junto con tu imagen y tu arreglo personal.

Créate nuevos propósitos como un regalo para ti mismo, pensando en que si te cuidas, te sentirás mejor cada día.

Nuevos propósitos:



Resaltando los aspectos positivos de cada circunstancia

Al inicio, cuando hablábamos de actitud positiva, y del optimismo ante las cosas. Decíamos que no todos los sucesos de la vida traen alegría, pero que si resaltamos los aspectos positivos de cada circunstancia, empezaremos a pensar y a actuar de manera favorable.

A continuación elaboraremos un sencillo ejercicio para resaltar los aspectos positivos en cualquier circunstancia.

Identifica una situación desagradable dentro de tu trabajo

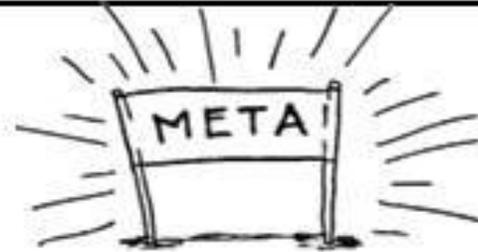
Ahora realiza un listado de los aspectos positivos que podrías rescatar de la situación.

Dale fuerza a tus objetivos

Tener objetivos en la vida, le da a una persona una comprensión más firme de su actitud.

Responde a la siguiente pregunta.

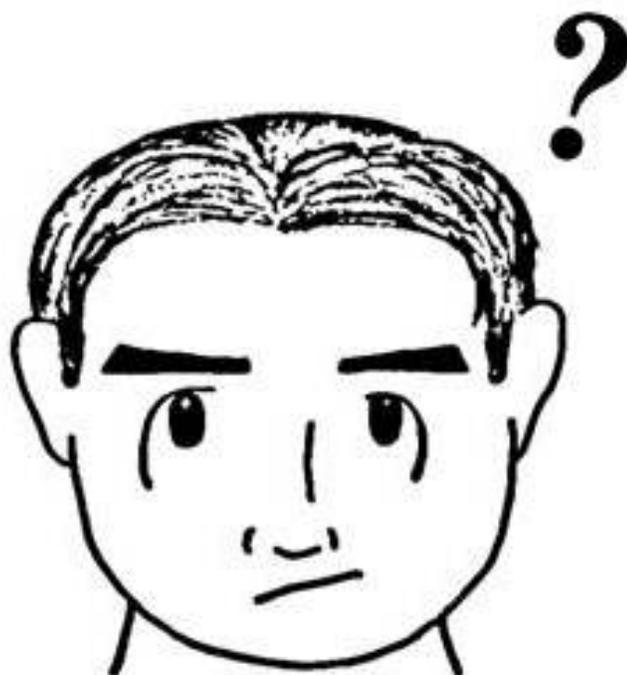
¿Cuál sería tu objetivo o meta principal si consiguieras un nuevo trabajo y te garantizaran que tendrás éxito en cualquier cosa que realices?



Es común que cuando las cosas no salen como esperamos, malgastemos nuestra energía dándole vueltas al mismo problema. Si permites eso, tu actitud se vuelve negativa y serás como “una persona amargada”. Solo tú puedes modificar eso, la solución es encontrar la manera de sacar los pensamientos negativos de tu mente y reemplazarlos por triunfos o factores positivos de tu vida.

Ejercicio: escribe 10 factores positivos de tu vida, incluyendo personas, ocasiones importantes, actividades que realices, habilidades que poseas, y cualquier cosa que te mantenga con una actitud positiva.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



¿Cómo te sentiste al realizar las lecturas y los
ejercicio de este manual?



Hay tres cosas en la vida que forman a una persona, el compromiso, la sinceridad y el trabajo duro, pero todo depende de ti, porque solo se logra, mediante una buena actitud en donde solo tú, estás a cargo.



Referencias

Aguilar K. (1993). *Domina la Actitud Constructiva*. México: Árbol.

Chapman, E. (1991). *Actitud y Trabajo*. México: Trillas.

Chiavenato, I. (2009). *Comportamiento Organizacional. La Dinámica del Éxito en la Organización*. 2ª. Ed. México: McGraw-Hill.

Guillén C. (2000). *Psicología del Trabajo para Relaciones Laborales*. España: Mc Graw Hill.

Jones, G. (2008). *Teoría Organizacional, Diseño y Cambio en las Organizaciones*. 5ª. Ed. México: Person Educación.

Kinocki Á. y Kreitner R. (2003). *Comportamiento Organizacional. Conceptos Problemas y Prácticas*. México: McGraw Hill.

López C. (2001). *Teoría y Pensamiento Administrativo*. Recuperado el 06 de noviembre del 2009 de: <http://www.gestiopolis.com/canales/gerencial/articulos/18/jerarquia.htm>

Robbins, S. y Judge, T. (2009). *Comportamiento Organizacional*. 13ª. Ed. México: Person Educación.

Impreso en los talleres gráficos de Instituto Tecnológico de Sonora, en
Ciudad Obregón Sonora, México.

El tiraje fue de 150 ejemplares más sobrantes para reposición.
Financiado por el Programa de Fomento y Apoyo a Proyectos de
Investigación PROFAPI 2009

El uso de herramientas y técnicas para lograr un mantenimiento o una mejora hacia el cambio de actitud positiva, genera inmediatamente como efectos; el aumento del esfuerzo, creatividad y mejoría de tu personalidad, así como un cambio de humor y las buenas relaciones dentro de distintas áreas de tu vida, como son: el área laboral, familiar, social, etcétera; entre otros considerables beneficios. Esto radica en que si te esfuerzas por destacar los puntos favorables, tu atención hacia lo desfavorable se concentrará fundamentalmente en lo que a ti te gusta.

La Dra. Claudia García Hernández, junto con sus colaboradores, han diseñado el presente manual, simplificándolo mediante ejemplos sencillos y ejercicios prácticos.



Con esto se logra una apropiada adaptación del personal operativo de las micro, pequeñas y medianas empresas.

