

Vivir en positivo

INÉS TEMPLE*
Administradora



Es interesante cómo la ciencia viene confirmando lo que sabemos intuitivamente: varios estudios publicados durante el año en revistas como "Harvard Business Review" demuestran que la actitud con la que se aborda un proyecto influye significativamente en los resultados. En

otras palabras, los que tienen una mejor actitud al comenzar una tarea obtienen resultados de mejor calidad.

Estos estudios confirman también que todos 'leemos' correctamente el lenguaje corporal, los gestos y tonos de voz de los otros y confiamos más en quienes tienen una disposición positiva y una comunicación constructiva y expresiva de sus emociones. A ellos los percibimos como más exi-

“Quienes les brillan los ojos de entusiasmo frente a un nuevo proyecto y hablan sonriendo inspiran más confianza”

tosos y seguros de sí mismos. O cuando menos, más transparentes, amables y cálidos. Quienes les brillan los

ojos de entusiasmo frente a un nuevo proyecto y hablan sonriendo inspiran más confianza y comunican más capacidad y, ciertamente, más carisma. Y esa actitud, si es honesta, constituye su mejor ventaja competitiva y hace maravillas por su imagen profesional y su marca personal.

Todo esto puede sonar obvio y hasta ligero para algunos, sin embargo, los peruanos sonreímos poco comparativamente con otras culturas (los brasileños, por ejemplo) y rara vez mostramos nuestro entusiasmo o expresamos toda la pasión

que podemos sentir. Yo lo veo cuando entrenamos personas para sus entrevistas de trabajo: muchos creen que sonreír con frecuencia los hace ver menos serios o profesionales y no son plenamente conscientes del valor de la actitud positiva en el mundo del trabajo.

Sé muy bien lo difícil que es cambiar de actitud cuando las cosas no nos salen como esperamos o cuando sentimos indignación frente al abuso, la mentira o la corrupción. O cuando somos arrastrados a la negatividad por quienes son intrigantes, resentidos

o tienen una agenda oculta. Esas actitudes negativas restan energía, afectan los resultados de todos y, peor aun, contaminan el alma.

¿Mis propósitos para este año que empieza? Empezar mis tareas con buen espíritu y resistir la tentación de caer en lo negativo, influenciada por el estrés o la presión. Trataré de vivir más días en positivo y con buen ánimo e inspirar buena energía a quienes lo necesitan, en beneficio de todos. ¡Y me propongo empezar el 2011 con una gran sonrisa que ojalá me dure todo el año!