



¿Sabías que tu actitud es una de las pocas cosas en la vida sobre la cual tienes el control total? Recuerda que tu actitud no es un rasgo de tu carácter, es algo que se está construyendo cada día.

Pero ... ¿qué es la actitud? Es el estado mental, la posición mental que tomas con respecto a tu vida y los temas que te afectan. Esto significa que, **no es lo que piensas sino cómo lo piensas**. Tu actitud forma parte de cada hecho de tu vida, te des cuenta o no. Todos los días, tu actitud es desafiada por otras personas, por otros factores externos. ¿Cómo reaccionarás? ¿Permitirás que la adversidad te impida avanzar? ¿Permitirás que una persona negativa arruine tu día, te haga perder la calma o te obligue a renunciar a tus sueños?

Tu actitud hacia el trabajo podría afectar a tu carrera más de lo que crees. Una actitud negativa no sólo puede ser un obstáculo para tu trabajo, sino que también puede afectar negativamente al clima de todo el equipo. La actitud es un factor importante en tu desempeño diario y por lo general se puede resumir como “Tenía una mala actitud” o “Tiene una actitud muy optimista.”

Una característica conocida de los individuos exitosos es su capacidad de mantener una actitud positiva. Las personas exitosas piensan diferente y producen mejores resultados debido a que su respuesta está guiada por una perspectiva positiva y proactiva. Su modo de pensar no está ocupado por la negatividad y, como resultado, son capaces de enfocar su energía en la exploración de soluciones, en tomar medidas y en crecer constantemente.

La actitud determina la forma de interpretar y experimentar nuevos acontecimientos, y por lo tanto las estrategias y tácticas a seguir en el futuro. En el lugar de trabajo, tu actitud define tu nivel de éxito, y afecta a todos los miembros de una organización. No hay nada más estimulante que estar rodeado de gente que desprende la energía de infinitas posibilidades. Este tipo de personas son necesarias en nuestras vidas si deseamos rendir al máximo y maximizar la felicidad en el lugar de trabajo. Y [la actitud se puede gestionar](#).

Cada uno de nosotros somos los arquitectos de nuestro estado de ánimo. Por lo tanto, una clave esencial para el éxito es la formación de tu mente. Desarrollar y mantener una actitud positiva es una habilidad que debe ser aprendida y practicada. Para entrenar a tu mente, sigue estos seis

consejos:

**1. Sé agradecido**

Despierta cada mañana con una actitud positiva acerca de lo que el día te puede ofrecer. Escribe tres cosas positivas que pueden ocurrir, por no mencionar el hecho de que estás despierto y empiezas un día más con un sinfín de oportunidades.

**2. Mantente centrado**

Es importante mantener esa energía positiva a lo largo del día. Puedes practicar yoga, meditación, paseos por la naturaleza o cualquier actividad que te ayude a poner tu mente en modo positivo.

**3. Mantente activo**

Tener un programa diario de actividades para mantenerse dinámico. Cuando tu energía se concentra en completar tareas propias, la energía negativa está lejos. Afrontarás mejor las sorpresas que el día pueda traer si trabajas continuamente para permanecer centrado.

**4. Come, bebe y duerme bien**

Los hábitos alimenticios saludables y un horario constante de sueño siempre será tu mejor herramienta. La falta de una dieta bien equilibrada te deja indefenso frente a los días de trabajo, y la falta de sueño puede causar irritabilidad. Come alimentos saludables, bebe mucha agua y duerme ocho horas o más tan a menudo como sea posible.

**5. Ayuda a los demás**

Suena bastante simple, pero en realidad ayudar a los demás ayuda a uno mismo. El mantenimiento de un entorno optimista, aportando tu propia energía positiva donde se ve la negatividad, te mantendrá positivo durante todo el día, y la energía volverá de nuevo a ti multiplicada por diez.

**6. Sigue tu pasión**

Haz lo que amas. Si tu trabajo actual no te está trayendo la felicidad interior constante, puede ser el momento para un cambio. Piensa en las cosas que te gusta hacer y compáralas con tu

estilo de vida actual. Ese puede ser el eslabón perdido en tu camino hacia la felicidad.

#### 7. Trabaja con las actitudes de tu equipo

¿Te has planteado alguna vez cómo abordar la formación de actitudes de tu equipo? ¿Es posible formar para mejorar las actitudes? [Te lo explicamos en otro artículo: pincha aquí.](#)

Independientemente de la carrera elegida, tu actitud tiene un impacto profundo en la manera de comunicarte, colaborar, guiar a otros, realizar las tareas diarias y contribuir a la cultura de tu entorno de trabajo.

En última instancia, la actitud da forma a tu éxito y a tu felicidad. La persona con la mejor actitud siempre va a ganar.

---

Desde **Human Performance** podemos ampliarte esta información y, si lo consideras oportuno, ayudarte a adoptar e implementar estos consejos a tu organización. [Ponte en contacto con nosotros](#) y nuestro equipo profesional te atenderá encantado.

Si te ha gustado esta entrada, y deseas recibir todos nuestros artículos cómodamente en tu email, te invitamos a [suscribirte a nuestro blog](#).



[Ángels Mora](#)

**Socia y Directora de Consultoría de RR. HH. en Human Performance.**

Te invito a visitar mi [perfil completo](#).