



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 487: Manteniendo Una Actitud Positiva

Introducción: La energía cerebral que utilizamos como conciencia es tan solo el 6 por ciento total de nuestra capacidad total cerebral. Esta cifra puede subir al 17 por ciento cuando tome en cuenta lo que ocurre dentro del cerebro subconscientemente. Discipline su mente y cerebro para utilizar esta energía de una manera positiva y efectiva mientras que este en el trabajo. Lo siguiente son iniciativas que debe tomar para mantener una actitud positiva.

- **Sea fiel** a si mismo al crear una balanza entre su vida y el trabajo. Su propia definición de felicidad debe crearse por usted solo.
- **La información** es poder: Así que tómelala. Maximice su influencia. Utilice criterio imparcial y objetivo. Aumente su confianza y reduzca su ansiedad con entrenamiento. Recuerde que el trabajo que realiza tendrá un impacto significativo en los demás.
- **La clave** para ganar es planificar y el conocimiento. Entérese de cual debe ser el resultado. Póngase metas agresivas y alce sus expectativas. La confianza cambiara la percepción que todos tienen de usted.
- **Manténgase ocupado** y concentrado en la tarea a mano.
- **Póngase en contacto** con la emoción de ganar. Acepte los retos y desarrolle un fuego competitivo. Alcance hasta el mas profundo de su ser y saque todos sus recursos para ganar.
- **Comparta su punto** de vista positivo sobre la vida con sus compañeros de trabajo y olvídense de las palabras e pensamientos negativos.
- **Cuando** se encuentre con conflictos y retos con sus compañeros de trabajo, no lo tome personal. Calmadamente y pacientemente involucre a la persona que hace las decisiones y, racionalmente platique del problema, no de las culpas de su compañero de trabajo.
- **Los empleados** cuales están seguros de si mismos son más fáciles de mantener una actitud positiva, que aquellos quienes constantemente dudan de si mismos y de la compañía.
- **Debe expresar su gratitud** a los demás cuando un trabajo este bien hecho.
- **No** se encierre dentro de un solo tipo de capacidad, o de una idea rígida de lo que puede realizar. Sea curioso, optimista y listo para intentar cosas nuevas. Espere cambios y las buenas y las malas.
- **Mantenga** un buen sentido de humor.
- **No solo** le diga a la gente que es parte del equipo, demuéstreles. Así le demuestra a la gente que respeta lo que hacen, y eso multiplica el respeto que tienen hacia usted.
- **Refleje** el comportamiento de los modelos positivos de su vida.
- **Siempre es** mejor a enfocarse en la solución, que en describir el problema.
- **No se apure** por las cosas pequeñas. No tome más de lo que pueda aguantar. Pida ayuda.
- **Escoja** al mentor correcto.
- **El Compasión** se puede demostrar en el trabajo con palabras, acciones, y hasta con pensamientos. Intente ponerse en el lugar de la otra persona. Recuerde, no tiene idea por lo que están pasando los demás.
- **Piense** en su trabajo como si fuera su propia empresa. ¿Como se puede mejorar el desarrollo o la entrega de su producto, o servicio?
- **Los líderes** toman 100 por ciento de la responsabilidad no solo por sus propias acciones, pero también por las de sus compañeros de trabajo.
- **Busque** el consejo de la persona más eficiente que conozca, solicite su consejo. Es mejor dos cabezas que una.
- **Su próxima buena idea** puede estar tan cerca como el siguiente libro que lea. Tome inspiración de las fuentes positivas.
- **Acepte el cambio.** Piense afuera de la caja. Busque un mejor modo de hacerlo. Comprométase a mantener una mente abierta.
- **La vida es** 10% de lo que me pasa, y 90% en como reacciono.
- **Entienda** sus virtudes y defectos. Trabaje en las áreas de su vida cuales son una debilidad, pero no piense demasiado en sus defectos. Utilice sus virtudes a su máximo, y desarrolle sus virtudes dentro de su trabajo.



Conclusión: Manteniendo una actitud positiva puede conseguirse a través de adaptación, logro de orientación, y pasión por el trabajo en el que esta involucrado. Manteniendo una actitud positiva es clave para gozar su trabajo, y vivir una vida completa.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado: _____ *(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)*

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.