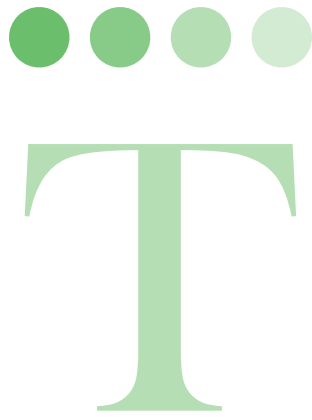


¿CUÁL ES TU ENFOQUE  
**POSITIVO O  
NEGATIVO?**







Te subes al carro para irte al trabajo, son las 7:05 a.m., apenas vas a alcanzar a llegar a tiempo; hoy tienes que entregar un reporte muy importante y no puedes llegar tarde. Antes de salir de la cochera te das cuenta que un carro está bloqueando la salida, entras de nuevo a la casa gritando que muevan el carro: **¡Cuántas veces te he dicho que no dejes tu carro atrás del mío porque yo tengo que salir primero!** No encuentras la reacción que esperabas, no encuentran las llaves, no se acuerdan en dónde las dejaron. Sigues gritando y les haces ver lo desconsiderados que son contigo.

Estás ansioso y esto no ayuda nada. Por fin encuentran las llaves, estaban arriba del refrigerador. Ya son las 7:25 a.m., sales de la cochera rápidamente, aceleras y recuerdas que no traes gasolina, le ibas a poner ayer antes de llegar a tu casa, pero te dio flojera y dijiste **"al rato voy"**, y no lo hiciste. Dejas el carro, estás de pésimo humor, a regañadientes pides que te lleven. Llegas tarde al trabajo, la junta para presentar el reporte ya empezó y tu jefe hace una mención algo incómoda refiriéndose a ti. A pesar de que preparaste bien tu reporte, tu pensamiento está bloqueado y no logras presentarlo de manera adecuada, no te acuerdas de nada. **Obviamente el resultado será muy malo y todo por culpa de...**



### ¿Te suena conocido?

Todos conocemos la negatividad, pues frecuentemente domina nuestro diálogo interno y nuestras opiniones. **La negatividad genera emociones negativas** —como enojo, depresión o ansiedad—, las cuales son dañinas para la salud. Las podemos sentir en nuestro cuerpo como un ardor o dolor en el estómago, o la tensión arterial, haciendo que los músculos del cuello y los hombros se endurezcan, sentimos la cara tensa. Avanzamos en el día, encontrando errores y culpas en cualquier lado.

Ante la fuerza de las emociones negativas, las emociones positivas parecen débiles, pero éstas incluyen un amplio repertorio de emociones que son la base para construir la positividad, la positividad tiene un amplio repertorio de emociones que constituyen la base para construir significados positivos, actitudes optimistas, mentes abiertas y caras serenas y relajadas. Las emociones positivas tienen un alto impacto en nuestras relaciones, nuestras comunidades y nuestros entornos **(Fredrickson, 2009)**.

Antes de continuar la lectura, escribe de nuevo la historia anterior con un enfoque positivo, sin cambiar las circunstancias.



"La negatividad genera emociones negativas..."

"Obviamente el resultado será muy malo y todo por culpa..."



**Antes de continuar la lectura, escribe de nuevo la historia anterior con un enfoque positivo, sin cambiar las circunstancias”.**