

## OPTIMISMO VS PESIMISMO EN EL TRABAJO

Todos hemos experimentado alguna vez una situación adversa.  
Como una respuesta ante la Adversidad aparecen creencias sobre esa situación.

Estas Creencias generan Consecuencias, es decir son las acciones que tomamos.

Tenemos la capacidad para modificar nuestras Creencias y por lo tanto las Consecuencias. Las Creencias pueden ser Optimistas o Pesimistas.

Adversidad ---- Creencia ---- Consecuencia

Una Creencia Pesimista:

¡ Tengo sobrecarga de trabajo !

¡ Seguro no voy a terminar !

Total, que quede como sea ¡ no me importa !

¡ Tengo sobrecarga de trabajo !

Siempre es mejor solicitar apoyo y ayuda

Seguro va a ser cansado, ¡ manos a la obra !

La vida causa los mismos contratiempos y tragedias a los optimistas que a los pesimistas, pero el optimista los supera mejor

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

México D.F.

[www.mipae.com](http://www.mipae.com)



Programa de  
Asistencia al  
Empleado