

Connect Care

Vaso Medio Lleno...

BY DR. ROGER HABER

¿Eres por naturaleza una persona optimista? ¿Esperas lo mejor? ¿O eres una persona que anticipa lo peor – que las cosas van a salir mal?

Recientemente leí un artículo en *Forbes.com* titulado “*Los empleados optimistas están un 103% más inspirados para dar lo mejor de sí en el trabajo...*” (por Mark Murphy, colaborador principal, *Forbes.com*, 26 de febrero de 2020).

Murphy escribe que “las personas con mucho optimismo esperan resultados positivos y favorables”.

El Continúa diciendo que no podemos ser pasivos ante el optimismo. Necesitamos participar activamente. Necesitamos trabajar activamente para generar bienestar para nosotros mismos (y a menudo para nuestros amigos y colegas).

Un estudio reciente demostró que entre los pacientes de mediana edad que se sometieron a una cirugía de bypass en la arteria coronaria seis meses después de la cirugía, los optimistas tenían sólo la mitad de probabilidades que los pesimistas de necesitar una nueva hospitalización. En un estudio similar de pacientes con angioplastia, los pesimistas tenían tres veces más probabilidades que los optimistas de sufrir ataques cardíacos o requerir angioplastias repetidas u operaciones de bypass.

Llevemos esto al mercado. Una encuesta entre 11.308 empleados se les preguntó sobre su inspiración en el trabajo y sus sentimientos sobre sus carreras. El estudio reveló que el optimismo aumentaba el compromiso y la felicidad en el trabajo incluso más que trabajar para un buen jefe.



“EL OPTIMISMO ES UN IMÁN DE FELICIDAD. SI TE MANTIENES POSITIVO, LAS COSAS BUENAS Y LA BUENA GENTE SE SENTIRÁN ATRAÍDAS HACIA TI.”

MARY LOU RETTON



¿Cómo podemos aumentar nuestro cociente de optimismo?

El primer paso podría ser trabajar para eliminar el lenguaje pesimista y negativo de tus conversaciones laborales, especialmente de tus correos electrónicos. Si puedes detener y reformular el lenguaje pesimista, lo más probable es que crearás una mentalidad más optimista. ¿Estas utilizando palabras como "queja, preocupación, conflicto, difícil, error, fracaso e imposible"? Pregúntate: "¿Hay alguna manera de comunicarme más positivamente?"

Por ejemplo, en lugar de enviar un correo electrónico que diga: "Será imposible para nosotros cumplir con este plazo si no vencemos esta nueva meta", ¿qué tal si "¿Podemos evaluar dónde estamos en el plazo y asegurarnos de que ¿Están todos en la misma página?"

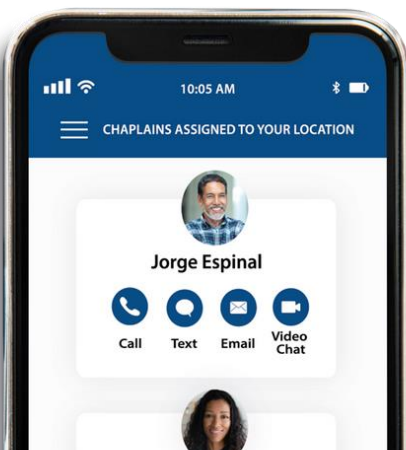
Promover un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal también puede crear una mentalidad más optimista entre tu y tus colegas. (Marketplace ofrece un taller sobre equilibrio entre la vida laboral y personal).

Busca formas de reconocer a tus compañeros de trabajo y exprésales una afirmación positiva.

Pasa tiempo con otras personas positivas. ¡Podría ser contagioso! Una persona positiva con la que podrías hablar sobre esto es tu capellán.

Es importante ser un optimista realista. Heidi Grant, en *Harvard Business Review* escribe: "Los optimistas realistas creen que tendrán éxito, pero también creen que tienen que lograrlo a través de cosas como esfuerzo, planificación cuidadosa, perseverancia y elección de las estrategias correctas. Los optimistas poco realistas, por el contrario, creen que el éxito les llegará a ellos."

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID: 121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Glass Half Full or...?

BY DR. ROGER HABER

Are you by nature an optimistic person? Do you expect the best? Or are you a person who anticipates the worst—that things are going to turn out badly?

I recently read an article on Forbes.com entitled, *"Optimistic Employees Are 103% More Inspired to Give their Best Effort at Work..."* (by Mark Murphy, Senior Contributor, Forbes.com, Feb 26, 2020.)

Mr. Murphy writes that "people high in optimism expect that they're going to experience positive and favorable outcomes."

He continues by informing us we can't be passive about optimism. We need to actively participate. We need to actively work to generate well-being for ourselves (and often for our friends and colleagues).

A recent study showed that among middle-aged patients who underwent coronary artery bypass surgery that six months after surgery, optimists were only half as likely as pessimists to require re-hospitalization. In a similar study of angioplasty patients, pessimists were three times more likely than optimists to have heart attacks or require repeat angioplasties or bypass operations.

Let's bring this to the marketplace. A survey among 11,308 employees asked them about their inspiration at work and feelings about their careers. The study revealed that optimism increased engagement and happiness at work even more than working for a great manager.



**“OPTIMISM IS A
HAPPINESS
MAGNET. IF
YOU STAY
POSITIVE GOOD
THINGS AND
GOOD PEOPLE
WILL BE
DRAWN TO
YOU.”**

MARY LOU RETTON



How can we increase our optimism quotient?

The first step might be to work toward eliminating pessimistic and negative language from your work conversations—especially your emails. If you can cease and reframe pessimistic language, you most likely will create a more optimistic mindset. Are you using words like “complaint, concern, conflict, difficult, error, fail, and impossible?” Ask yourself, “Is there a way I can communicate more positively?”

For example, instead of sending an email that says, “It’s going to be impossible for us to make this deadline if we don’t hit this new milestone” how about “Can we assess where we’re at on the deadline and ensure we’re all on the same page?”

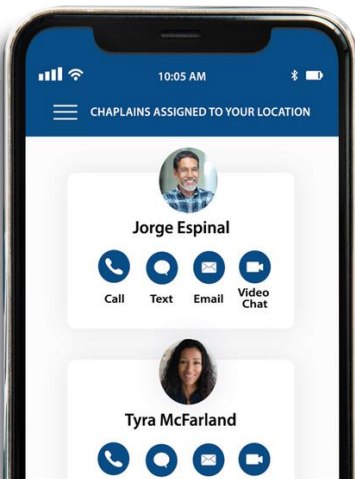
Promoting a healthy work-life balance can also create a more optimistic mindset among you and your colleagues. (Marketplace offers a workshop on work-life balance.)

Look for ways to recognize your fellow workers and extend a positive affirmation.

Spend time with other positive people. It might be contagious! One positive person you might want to connect with to talk about this is your chaplain.

It’s important to be a realistic optimist. Heidi Grant, in the *Harvard Business Review* writes, “Realistic optimists believe they will succeed but also believe they have to make success happen through things like effort, careful planning, persistence, and choosing the right strategies. Unrealistic optimists, on the other hand, believe that success will happen to them.”

**Have you downloaded the MyChap App?
Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect?
You can call, text, email, or video chat.**



**24/7 access to your
Chaplain Team
via MyChap App**

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:

121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources