

DEFINICIÓN Afrontar las situaciones con buen ánimo, focalizando/centrando la atención en las cualidades que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades.

SITUACIONES PRÁCTICAS

Búsqueda de empleo c/propia c/ajena



UNAI como consecuencia de la incorporación a la bolsa de empleo del centro en el que estudia recibe información sobre una oferta de empleo, decide participar en el proceso de selección y una vez finalizado éste, espera noticias. Unos días más tarde, recibe el agradecimiento por haber participado y la comunicación de que su candidatura ha sido rechazada. Lejos de deprimirse piensa que ya llegarán nuevas oportunidades porque está convencido de que puede recibir información interesante sobre cómo mejorar su participación en procesos de selección posteriores. Además decide actuar; vuelve a llamar a la empresa para preguntar en qué aspectos debe mejorar para tener éxito en ocasiones posteriores. Sabe que es cuestión de tiempo porque se ve capaz.

Empleo



ANE le cuenta a su madre que unos días atrás ha estado agobiada, pero que ha sido algo puntual porque se ha dado cuenta de que es capaz de hacer muchas cosas en la vida, le dice que tal vez sea el momento de dar un giro profesional, de hacer un parón, de pensar en cambios en su trayectoria profesional. Se siente segura de sus posibilidades y de poder llevar a cabo lo que se proponga. Piensa que ganas no le faltan y recursos personales tampoco. Además seguro que cuenta con el apoyo de su familia. Cuando su madre le dice que se puede encontrar con algunas trabas ella le contesta que todo tiene solución y que con persistencia y voluntad lo conseguirá.

Otros ámbitos



A MAITE el médico le detecta un pequeño problema de corazón y un alto incremento del colesterol. Le cuenta a una amiga que qué suerte ha tenido, que ha sido algo leve, que podía haber sido mucho peor, que con algunos consejos que el ha dado el doctor, en breve, estará como nueva. Además, le hará reconocimientos periódicos con lo cual se sentirá controlada y tranquila..

RECUERDA

- ▶ Cualquier situación adversa puede ser modificada para ser **MEJORADA**.
- ▶ Dedícale tiempo a pensar las **COSAS BUENAS** que hay en ti y en tu vida. Seguro que hay más de los que te imaginas.
- ▶ **DEJA LAS COMPARACIONES** negativas a un lado, no son buenas compañeras.



Fondo Social Europeo
Europako Gizarte Fondoa



Barakaldo
CIUDAD HIRIA

inguralde