

# Cambiando nuestras actitudes negativas



**Dr. J.R. Román**

www.motivando.com  
jrromanmotivando@gmail.com

**D**efinimos la actitud como la reacción afectiva, positiva o negativa, hacia un objeto o proposición. Podemos decir que las actitudes se reflejan en la forma en que uno se ve, en que uno habla o en que uno actúa.

Las actitudes se componen de tres elementos: lo que se piensa (componente cognitivo), lo que se siente (componente emocional) y la forma de manifestarnos (componente conductual). La actitud puede mantenernos funcionando o impedirnos avanzar. Con actitudes correctas, no hay barreras altas ni sueños imposibles, ni esfuerzo demasiado grande. La vida es la interpretación de lo que así sucede. El secreto está en invertir el 10% del tiempo en el problema y 90% en la solución.

Quien busque producir un cambio en su vida, debe analizar lo que no es perfecto. Así, verá que algo que quita fuerzas son las actitudes negativas, por ejemplo hacia el trabajo o a quienes nos rodean.

Una forma de cambiar de actitud es alimentarla de una forma diferente, trabajando primero con uno mismo. No podemos cambiar a la gente que nos rodea si no cambiamos primero nuestras actitudes. Recomiendo visualizarnos en un momento especial donde se tuvo control de los pensamientos, actitudes y emociones. Esto pudo haber sido al graduarse, al nacer un hijo, al lograr un empleo o en unas vacaciones. Es importante que ese conjunto de actividades positivas sean agrupadas como en un *“banco de reserva de momentos felices”* y se evalúe cómo eran las actitudes en esos momentos inolvidables. Hoy, tenemos que readiestrarnos para poder enfocarnos en las cosas que nos enriquecen y poder crear un corto-circuito en las cosas que nos debilitan.

¿Cómo cambiar las actitudes que nos debilitan? Una de las herramientas que utilizo ante una adversidad es preguntarme: ¿Qué tiene de bueno o qué puedo aprender de esta situación?”.

Nuestro sistema nervioso tiene herramientas que identifican que, detrás de una adversidad, hay una oportunidad y una posibilidad para sacar provecho. Es importante reconocer lo que se puede aprender de una situación y que una adversidad puede traer una bendición.

Así, automáticamente se desarrolla una actitud positiva ante la adversidad. De la misma manera que, todos los días, uno descansa, se alimenta y se baña, así también se tiene que alimentar las actitudes. Mi recomendación: rodéese de personas que enriquezcan su vida, que le apoyen en sus metas, que sean sus consejeros, y que tengan actitudes y hábitos que le sirvan de modelo para poder lograr las metas. Esto es vital. La calidad de gente que nos rodea, generará calidad de vida.

Es importante alimentar las actitudes escuchando mensajes que fortalecen la autoestima, la visión de la vida, el estado emocional y las actitudes. Alimente sus actitudes leyendo libros que tengan relación con su visión, con su carrera, con sus metas, con su negocio, con su familia, con su área espiritual. Toda persona que tiene una actitud positiva tiene un vocabulario positivo y la forma en la que uno habla confirma que es una persona que alimenta sus actitudes. Las personas que alimentan sus actitudes sacan tiempo para pensar, para reflexionar y meditar sobre su persona, su familia, su vida y sobre lo que no es perfecto todavía; son personas que están buscando información y participando en actividades que ayudan a desarrollar sus conocimientos. Esa actitud y ese deseo de mejorar producen calidad de vida y desarrollan una vida balanceada. Así, cuando sucede un acontecimiento negativo, uno tiene en su poder la capacidad de desarrollar la actitud correcta para enfrentarse a él. No siempre podemos cambiar un acontecimiento, pero sí se puede desarrollar la actitud correcta para enfrentarse a esa situación.

*Recuerda que no es lo que te sucede, es cómo interpretas lo que te sucede.* **G**