

Nuevo Management

Actitudes clave para disfrutar en la vida

Actitudes clave para disfrutar en la vida

“Lo importante no es lo que nos pasa... sino qué actitud tomamos con lo que nos pasa”. (Carmen Fiestas, 2008).

Lo que nos sucede es lo que ya está ocurriendo, con nuestra actitud elegimos como va a ser el futuro de dicho suceso, si vamos a abordarlo como una oportunidad en la que las posibilidades tengan consecuencias favorables y constructivas (todos ganamos), o bien, si lo abordamos desde el descontrol emocional, la frustración, la ansiedad, el victimismo, la evitación y, por tanto, donde las posibilidades que elegimos van en contra de nosotros (todos perdemos).

Las actitudes que tomamos son un pilar clave porque van a incidir directamente en los resultados.

¿Qué es la actitud?

Diversos autores han aportado distintas definiciones, siento las más completas aquellas que contemplan el componente cognitivo, el afectivo y el conductual en su formación, como por ejemplo las siguientes:

Floyd Allport: “Una actitud es una disposición mental y neurológica, que se organiza a partir de la experiencia que ejerce una influencia directriz o dinámica sobre las reacciones del individuo respecto de todos los objetos y a todas las situaciones que les corresponden”.

Rodríguez definió la actitud como una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto.

C. Fiestas: “Un estado de disposición mental que influye en nuestra forma de responder a las circunstancias de la vida. Depende de la forma en que aprendimos a ver las cosas. Evaluamos la situación más por la opinión que tenemos sobre los hechos, que por la realidad de los hechos mismos”. (*Carmen Fiestas: Conferencia Día Internacional de la Mujer 8 de marzo de 2009, Auditorio de Novartis en Barcelona.*)

Es importante que adoptemos actitudes constructivas y resilientes* (*Resiliencia: capacidad de una persona para sobreponerse ante una situación adversa), ya que éstas no solamente influyen en los resultados sino también en nuestro equilibrio racional y emocional.

También la asertividad y la autoestima nos ayudarán a adoptar las actitudes mencionadas porque están relacionadas con la forma de comunicar lo que nos pasa haciendo uso de nuestros derechos, respetando nuestros intereses así como los intereses de los demás, desde un estado interior de autoconfianza.

Existen actitudes que nos limitan, así como condicionantes culturales que predisponen negativamente, como por ejemplo: la "cultura del sufrimiento", creencias basadas en el dolor y el sufrimiento como forma de aprendizaje en la vida, autoexigencia elevada, ser una víctima, sentir apego al pasado, no confiar en uno mismo... en definitiva frustrarse, no hacer nada.

¿Qué puede hacer una persona para ser resiliente?

Aceptar la situación: La situación no va a cambiar, pero nosotros si podemos cambiar, revisando nuestros valores y creencias. Ser realista con las nuevas limitaciones del acontecimiento.

Adaptarse a ella: Crear hábitos biopsicosociales (corporales, mentales y sociales) pertinentes. Por ejemplo: hacer ejercicio, dieta sana, delegar algunas tareas habituales, nuevos horarios...

Ser proactivo para buscar nuevas posibilidades: Dando pasos a favor de las nuevas necesidades. Por ejemplo, cambiar de trabajo o de planes, tener iniciativas, cambiar nuestras relaciones, no seguir repitiendo un patrón de comportamiento que sabemos que no funciona...

Ser flexible y tolerante: Tampoco todo lo conseguido hasta hoy tiene que perecer o ser destituido.

Gestionar el tiempo: Ser capaces de cambiar la forma en que empleamos nuestro tiempo, ya que la situación ha cambiado no podemos regirnos por el orden y prioridades de antes.

Sentido del humor: Dentro de cualquier circunstancia, por dura que sea, podemos sustraerle dramatismo a las cosas. Restarle sensiblería y exageración.

En la actualidad tenemos suficiente información fidedigna y científica para aprender de ella cómo actuar preventivamente y no tras hechos consumados, lo cual nos aventaja para obtener acierto en nuestras actuaciones. Nunca es tarde para empezar a vivir disfrutando de cada cosa que hacemos.

www.NuevoManagement.com

Reconceptualización empresarial, actividades y servicios para el cambio y la innovación



@NuevoManagement



E-mail de contacto:

nm@nuevomanagement.com