

El Factor: Actitud

La Mentalidad Importa. La verdad es que –ya sea que este batallando con un resfriado, retrocediendo por un gran error que cometió, peleando con un bajón de ánimo, o esté tratando de aprender una nueva habilidad- la mentalidad es más importante de lo que usted podría pensar. Dios ha creado nuestros maravillosos cerebros con capacidad para mejorar funciones, habilidades y actitudes con un tratamiento, uso y ejercicio apropiado.

El cerebro es constantemente cambiante de acuerdo a lo que este aprende, piensa, siente y espera. El Neurocientífico Jhon Ratey explica: “Experiencias pensamientos, y emociones realmente cambian la estructura de nuestros cerebros.”¹ “Pero,” el advierte, “Un precursor para cambiar nuestros pensamientos, es frecuentemente un cambio de actitud.”²

Nuestra actitud puede ser más importante que los hechos cuando se trata de conquistar montañas en la vida. Cuando tenemos mala actitud, podemos gastar mucha energía escalando montañas y colinas y nos incapacita cuando necesitamos una actitud de coraje para escalar picos de verdaderas dificultades.

Arregle su Mentalidad: Arregle los Resultados. La Psicóloga Social Carol Dweck ha estudiado lo que ella denomina “arreglar” versus “crecer” en mentalidad tanto en niños en adultos.³ La gente con una mentalidad fija cree que características como inteligencia, habilidad, personalidad y competencia son innatas y básicamente incambiables. Estos creen que la necesidad de “trabajar” para mejorar significa falta de inteligencia o habilidad. Ellos tienden a verse ellos mismos como inteligentes o tontos, débiles o fuertes, ganadores o perdedores.

Niños con esta mentalidad van a elegir un rompecabezas fácil de armar en lugar de los que tienen mayor grado de dificultad para asegurarse a sí mismos que son competentes. Porque tienen una necesidad fuerte de “ser inteligentes” y no de “volverse inteligentes,” un individuo de mentalidad fija tiende a evitar retos; desiste fácilmente cuando se confronta con un obstáculo, ve el “esfuerzo” improductivo, ignora las críticas, y encuentra amenazante el éxito de otras personas. Un estudiante de mentalidad fija que saca una baja calificación en un examen se ve asimismo como un “tonto” en lugar de verse como alguien que necesita estudiar más o planificar mejor. Esta actitud lo hace que él tienda a desistir de sus metas.

En un matrimonio, el de mentalidad fija cree que “el amor lo conquista todo”, un buen matrimonio no debe requerir trabajo; esto debe ser como un suave navegar y ajustarse por sí mismo con el tiempo, el cónyuge debe ser capaz de leer la mente del otro y los defectos indican problemas profundos. La persona de mentalidad serrada tiende a ser negativo, ellos sufren de más ansiedad y depresión; ellos encuentran dificultades para perdonar a otros porque ellos son muy duros con ellos mismos.

El sociólogo Benjamin Barber concluyó: “Yo no divido el mundo en fuerte y débil, o éxito y fracaso; en quienes hacen esto y quienes no lo hacen. Yo divido el mundo en dos grupos, quienes aprenden y quienes no aprenden.” Es posible tener una mentalidad fija o definida en

ciertas áreas pero no en otras. La buena noticia es que “hay solución” para los de mentalidad fija.

Crecimiento de Mentalidad: Crecientes Resultados. Personas con mentalidad en crecimiento creen que aunque la gente pueda diferir en aptitudes básicas, intereses o temperamento, todos pueden cambiar, crecer y mejorar. Ellos tienen pasión por mantenerse en crecimiento constante, aún cuando ellos cometen errores y enfrentan retos. Niños con una mentalidad de crecimiento elegirán rompecabezas más difíciles en lugar de fáciles porque ellos disfrutan de los retos.

Puede ser que la persona con mentalidad de crecimiento no se “sienta” inteligente pero está interesada en “volverse inteligente.” Ellos tienden a abrazar retos, ellos persisten frente a los obstáculos, ven los esfuerzos como un camino para dominar o perfeccionarse en algo, ellos aprenden de las críticas, y encuentran inspirador el éxito de los demás. Los de mentalidad de crecimiento tienden a ser positivos, son capaces de creer en otros, ellos pueden “retroceder” cuando las dificultades los agobia; ellos tienen a ser más perdonadores. Un estudiante con esta mentalidad, al obtener una mala calificación en un examen reevaluará sus hábitos de estudio, se unirá a un grupo de estudio o retomará la clase si fuera necesario. Él está determinado a “aprender” y por eso es menos posible que abandone sus metas.

En el matrimonio, el de mentalidad de crecimiento cree que el amor necesita mucha ayuda práctica; los problemas son parte de la vida y las buenas relaciones requieren esfuerzo y mantenimiento. Cree que las parejas raramente están de acuerdo en todo y que definitivamente ¡no pueden leerse la mente el uno al otro! Estos creen que las relaciones se profundizarán y crecerán y que los retos son enfrentados y conquistados –y que va a salir bien-

Cambia de Mentalidad. Victor Frankl era un Psiquiatra Judío quien estuvo prisionero en Auschwitz durante la Segunda Guerra Mundial. Él perdió su familia, su carrera, su libertad y su salud. Cuando finalmente salió libre, él escribió: “Todo puede ser despojado de una persona, menos una cosa: la última cosa que libera a la humanidad –escoger su propia actitud en cualquier circunstancia dada”⁴

Escoger una nueva forma de pensar es como cambiar cualquier otro hábito –esto requiere práctica, perseverancia y paciencia. “Lo que aprendemos a hacer lo aprendemos haciendo. Por lo tanto, la excelencia no es un acto sino un hábito.”⁵

¿Viene usted de una larga fila de personas negativas?, No se preocupe. El Neurocientífico John Ratey nos anima: “No somos prisioneros de nuestros genes o nuestro ambiente. La pobreza, enajenación, drogas, y desbalances hormonales y depresión no dictan fracaso. La riqueza, la aceptación, los vegetales y el ejercicio no garantiza éxito. Los genes colocan barreras en el comportamiento humano pero entre estas barreras hay un inmenso espacio para el cambio determinado por la experiencia, las elecciones personales e incluso las oportunidades. Nosotros siempre tenemos la habilidad de cambiar o remodelar nuestros cerebros.”

Primero, aprenda a identificar pensamientos fijos o cerrados. Segundo, propóngase a reemplazar muletillas negativas internas. Tercero, Lea la Biblia para dirección y poder. Jesús dijo: “Aprendan de mí.”⁶ Es posible aprender nuevas y mejores formas de vivir y pensar. Nuevas creencias toman lugar juntamente con las viejas creencias, al mismo tiempo que las nuevas se fortalecen con la práctica en el tiempo. Por tanto practique una nueva actitud –eso le ayudará a alcanzar una mejor actitud cuando se enfrente con los retos de la vida!

1 Ratey J. User’s Guide to the Brain, Vintage Books, New York; 2001. p. 17.

2 Ibid, p. 356.

3 Dweck C. Mindset. Random House, New York; 2006.

4 Frankl V. http://www.brainyquote.com/quotes/authors/v/viktor_e_frankl.html

5 Aristotle. <http://www.goodreads.com/author/quotes/2192.Aristotle>
6 Matthew 11:29.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.