

EL PODER DE LA ACTITUD

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga de FEDEMA

Podemos definir la ACTITUD como la forma en la que miramos la vida, es la manifestación de un estado de ánimo y/o una tendencia a actuar de un modo determinado. La actitud influye tanto en la manera en la que pensamos y percibimos las cosas, como en la forma de enfrentar los problemas y los reverses de la vida.

Cuando nos imaginamos a una persona que tiene éxito en su vida, inmediatamente pensamos que tiene una buena actitud, una actitud positiva, nunca le asignamos una actitud negativa. Y lo mismo pasa, al contrario.

Por lo tanto, el poder de la actitud es tan fuerte que podemos construir o destruir cualquier situación.

Ser una persona con una actitud positiva implica intentar sacarle partido a cada una de las situaciones que se nos presentan en la vida. No implica ver el mundo de color de rosa ignorando los aspectos negativos de nuestra vida, sino abordar cada uno de los retos con una perspectiva positiva. Aquellas personas que tienen una actitud positiva son más capaces de afrontar los problemas, los fracasos y los miedos.

Lo esencial está en cómo afrontamos lo que nos ocurre. No podemos evitar lo que nos ocurre. No podemos evitar lo que sentimos, pero si podemos elegir como lo interpretamos.

Evidentemente no siempre podemos estar contentos, es imposible y también debe de ser agotador. A veces la vida es maravillosa y hay otros momentos en que se hace insoportable y nos pone ante situaciones que son realmente difíciles, por ejemplo ante el diagnóstico de la EM. No nos sale estar contentos y por supuesto tenemos derecho a estar enfadados, tristes,... o cómo queramos estar porque son las únicas emociones posibles. Pero esto no puede durar eternamente y tampoco podemos extenderlo a todas nuestras situaciones vitales porque no nos beneficia, no nos ayuda a afrontar la realidad de la mejor manera posible.

La felicidad o el sufrimiento no dependerán de las circunstancias que se presentan en la vida, sino de la actitud que tengas.

“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”

Buda

Por lo tanto, podemos escoger como afrontar las circunstancias, al menos sobre eso si tenemos el control. Un error que cometemos es anticipar lo que nos va a pasar porque vivimos el presente de forma angustiada imaginando un hipotético futuro catastrofista.

Debemos preguntarnos ¿Por qué hay personas que en la misma situación (incluso negativa) son alegres, tienen sentido del humor, sonríen y otras que, con las mismas circunstancias, están siempre tristes, son irascibles, tienen mal humor,...? ¿Cuál es la diferencia?

La diferencia es la actitud que tienen ante la vida

Pero tener una actitud positiva no es fácil, puede ser sencillo, pero no es nada fácil. Es un trabajo continuo, porque en muchas ocasiones la vida se encarga de hacernos perder la alegría, así las personas optimistas trabajan constantemente por no perderla.

Y, ¿se puede aprender a tener una actitud positiva? SÍ.

Una persona no nace triste, aprende a estarlo a través de las experiencias de vida. Por lo tanto, nuestra actitud y nuestra manera de ser podemos desarrollarla y mejorarla tengamos los años que tengamos. Pero no es algo fácil porque en muchas ocasiones nos encontramos que con cada alegría que tenemos, tenemos 20 cosas regulares. Dejarse llevar por todas las emociones desagradables es más fácil, simplemente hay que dejarse invadir por los pensamientos negativos. Por lo tanto, ser pesimista es más fácil que ser optimista, ya ser optimista supone una lucha constante y, en ocasiones, descomunal. Pero si queremos ser optimistas tendremos que luchar para que suceda.

¿CÓMO SE CONSIGUE SER OPTIMISTA Y TENER UNA ACTITUD POSITIVA?

1º.ELEGIR: sabiendo que es una elección, somos nosotros quienes elegimos serlo. Ser optimista no es una consecuencia de lo que nos toque vivir en la vi-

da, hay muchas personas que tiene una vida, que desde fuera podemos considerar fácil y son pesimistas, viven amargados. Por lo tanto, ser alegres no es una consecuencia, es una elección, las personas eligen optimistas, tienen un mal día y siguen porque ha elegido ser optimistas.

2º ROMPER CON NUESTRAS CREENCIAS LIMITANTES Y CAMBIAR NUESTRA MANERA DE PENSAR:

las creencias que tenemos alrededor de nosotros mismos son las que determinan como irá nuestra vida y qué actitud tomaremos para afrontarla. Cambiar nuestro lenguaje interno y hablarnos de una forma más positiva, hará que nuestros pensamientos vayan en esa dirección.

3º RESPONSABILIDAD: debemos hacernos responsables de nuestro estado de ánimo. Algo que denota inmadurez es esperar que todo vaya bien en la vida para tener una buena actitud, porque la vida funciona totalmente al revés, debemos elegir nuestra mejor actitud en cada momento para propiciar que las cosas vayan lo mejor posible.

4º. ESFUERZO: debemos poner todo de nuestra parte y trabajar para ello porque en muchas ocasiones el entorno no ayuda a vivir con optimismo.

Cuando estamos alegres sacamos nuestra mejor versión, vemos las cosas de diferente manera, nos creemos capaces de afrontar la vida. Tenemos nuestra mejor actitud y nuestros mejores sentimientos.

Cuando estamos enfadados, frustrados, tristes, sacamos la peor versión de nosotros mismos, todo nos molesta y vemos la vida bajo el manto del pesimismo. Potenciamos nuestra peor actitud y sentimientos.

La diferencia por lo tanto de nuestra mejor y nuestra peor versión es nuestro estado de ánimo.

5º. DIFERENCIAR: debemos tener muy claro las cosas que son más importantes y las que son importantísimas. Es decir, diferenciar entre lo que verdaderamente nos hace estar mal y los que nosotros convertimos en situaciones negativas sin serlo.

Evidentemente nos podemos enfadar por cosas que no son de gran importancia, quejarnos y ca-

brearnos, pero una vez que nos quejamos y nos desahogamos, deberemos de buscar la solución y no quedarnos en la queja.

6º ACEPTACIÓN: Las cosas son como son. El objetivo es encontrar la serenidad que te da saber qué es así. No es conformismo ni resignación, es ser inteligente y saber que las cosas son como son, no como nos gustaría que fueran.

Es decir, aceptar lo que no podemos cambiar, a partir de aquí nuestra energía no la gastaremos en quejarnos, sino en construir y avanzar. El no aceptarlo es de las cosas que más nos hacen sufrir.

En esta aceptación tenemos que aprender a vivir lo mejor posible dentro de las situaciones de la vida y de la incertidumbre que estas generan. Darle muchas vueltas a lo que no controlamos e intentar cambiarlo nos hace pequeñitos y nos paraliza. Ante esto hay dos posturas: quejarse y lamentarse o tirar para adelante y ser valientes.

Por lo tanto, hay que empezar a aceptar. Ser valientes es tener nuestra mejor actitud ante un momento de problemas e incertidumbre.

7º FOMENTAR: hay tres aspectos que nos ayudarán a tener una actitud positiva y que debemos trabajar:

- Desarrollar la BONDAD, ser buenas personas. Una mala persona no puede tener una actitud positiva ante la vida.
- No perder nunca la alegría de vivir. Hay personas que luchan por vivir con alegría, por valorar lo positivo, por quejarse poco, por sonreír cada día y por disfrutar de cada momento a pesar de la adversidad.
- Ver la simpleza de la vida, porque la vida es simple, pero nosotros nos la complicamos bastante.

BENEFICIOS DE TENER UNA ACTITUD POSITIVA

- Mejora el estrés.
- Mejor bienestar psicológico.
- Mayor bienestar físico.
- Más oportunidades ante los acontecimientos.
- Vida más plena.

PATROCINAN

