

LA PSICOLOGÍA Y YO

Desarrollo Personal

NUESTROS PENSAMIENTOS – NUESTRO DESTINO

Lic. Carmen Tocha

Número de Palabras: 2 431

Tabla de Contenidos

La Victimitis

Cuida tus pensamientos, ellos se convierten en palabras

Cuida tus palabras, ellas se convierten en acciones

Cuida tus acciones, ellas se convierten en hábitos

Cuida tus hábitos, ellos se convierten en carácter

Tipos de temperamento

Cuida tu carácter, él se convierte en tu destino

NUESTROS PENSAMIENTOS – NUESTRO DESTINO

La Victimitis

El autor Sean Covey en su libro “7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos” nos habla de un virus contagioso que sufren muchas personas, el virus de la “victimitis”. La gente infectada con este virus siempre está echando la culpa a los demás de lo que le pasa, viven diciendo frases como:

“Yo sacaría buenas notas si los maestros no me llevaran ganas.”

“Me hubiera gustado ir a la universidad, pero como mis papás nunca me motivaron a estudiar, ni siquiera terminé tercero básico.”

“Hubiera podido ser el mejor futbolista de Guatemala, pero como nunca pude comprar zapatos de fut no lo logré.”

¿Conoces a alguien con victimitis? ¿Estás tal vez tú infectado también con ese virus? Sean Covey nos dice también que además de sentirse siempre víctimas, las personas con ese virus:

- Se ofenden con facilidad.
- Le echan siempre la culpa a los demás.
- Se enojan rápidamente y dicen cosas de las que después se arrepiente.
- Se quejan mucho.
- Esperan a que las cosas sucedan de forma casi milagrosa.
- Les cuesta cambiar.

Una buena vacuna contra el virus de la victimitis es comprender la cadena de sucesos que nuestros pensamientos desencadenan en nuestras vidas, sucesos que nos pueden llevar al éxito o al fracaso. Para entender esta cadena de sucesos iremos desglosando un texto famoso del filósofo Lao Tzu. Este sabio pensamiento, a pesar de que fue escrito hace miles de años cuando aún no se tenían los conocimientos acerca del cerebro que se tienen hoy, ha sido confirmado por la psicología moderna.

Cuida tus pensamientos, ellos se convierten en palabras.

Cuida tus palabras, ellas se convierten en acciones.

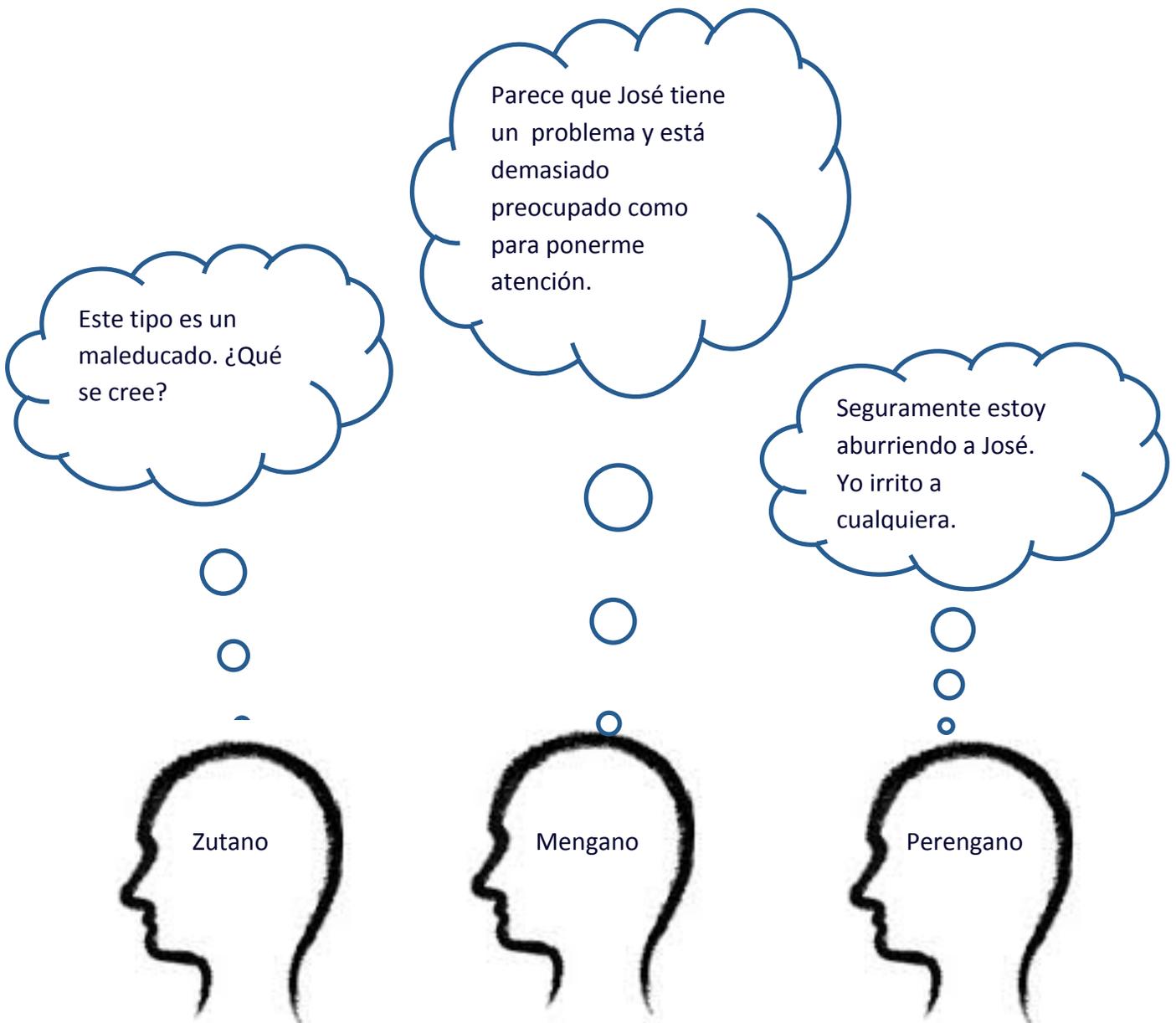
Cuida tus acciones, ellas se convierten en hábitos.

Cuida tus hábitos, ellos se convierten en carácter.

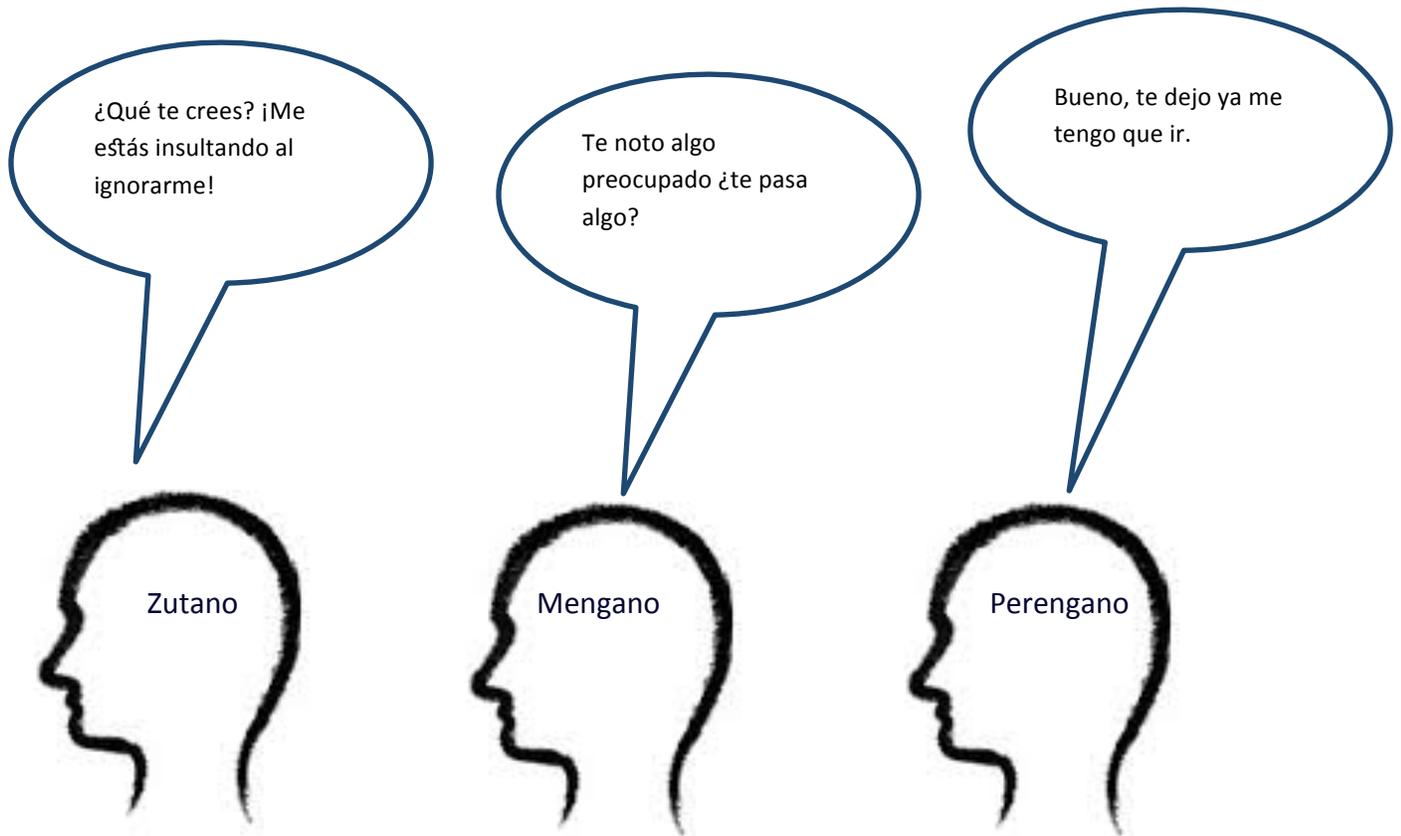
Cuida tus Pensamientos, ellos se convierten en palabras

Veamos algunas situaciones concretas para entender mejor este concepto. Para eso es necesario que tú imagines que estás viviendo la situación y luego reflexiones a quién de los personajes, Zutano, Mengano o Perengano, te pareces más.

Imagina que te encuentras a José, un compañero de clase, en una fiesta. Mientras estás contándole algo que para ti es importante, él parece distraído, no te mira a los ojos y parece aburrirse a muerte. Dependiendo de las experiencias previas de cada persona, hay por lo menos tres pensamientos diferentes que se podrían tener en esta situación:



Como cada una de estas personas pensó algo diferente, lo que dirán también será diferente.



¿Ves la estrecha relación que existe entre lo que pensamos y los que decimos? ¿Te das cuenta cómo nuestras palabras están siempre relacionadas con la forma en la que pensamos? Si nuestros pensamientos son positivos, de nuestra boca saldrán palabras que ayudan, divierten o confortan. Si tendemos a ver siempre lo negativo de las personas o las situaciones, nuestras palabras herirán y enojarán. Algunos tienen la tendencia a ver lo negativo en ellos mismos, estas personas reforzarán con sus palabras su propia inseguridad.

Veamos otro ejemplo: Estás tratando de estudiar en tu cuarto, pero tu hermano, Fernando, tiene la televisión con volumen muy alto. Veamos tres pensamientos que podrías tener:

Si eres una persona que tiende a pensar mal de los demás, que cree que lo que los otros hacen es siempre para molestarte, es posible que pienses algo como:

a) “¡Mi hermano siempre está tratando de fastidiarme, seguramente le pone el volumen alto a propósito para que yo no me pueda concentrar! “

Si eres alguien que tiende a pensar de forma positiva de los demás y que se siente querido y seguro, probablemente pensarías algo como:

b) “Seguramente que mi hermano no se acuerda que estoy estudiando para el examen y por eso tiene tan alto el volumen”.

Si eres alguien que “se traga lo que siente” porque prefiere no causar problemas, pensarías algo como:

c) “Me molesta que mi hermano tenga la tele con tanto volumen, pero mejor no le digo nada porque se puede molestar conmigo.”

¿Con quién te identificas tú? ¿Qué crees que dirías en cada uno de los casos?

Por lo general este tipo de pensamientos provocan que digamos algo. Aquí hay algunos ejemplos de las palabras que serían el resultado de los dos ejemplos anteriores.

a) “Eres un desconsiderado, siempre estás tratando de molestarme. Por tu culpa voy a perder los exámenes.”

b) “Fernando, te recuerdo que estoy estudiando ¿podrías bajarle el volumen a la tele?”

Si alguien tiene pensamientos como los del ejemplo c, muy probablemente no se va a atrever a decir nada, pero se quedará muy enojado en su interior y no podrá concentrarse en el estudio.

¿Entiendes ahora la frase “Cuida tus pensamientos, ellos se convierten en tus palabras”?

Cuida tus palabras, ellas se convierten en acciones

Sigamos con el ejemplo de José en la fiesta. Zutano, Mengano y Perengano, estando en la misma situación, pensaron tres diferentes cosas. Cada uno de esos pensamientos los llevó a decir cosas totalmente diferentes. Pensamos ahora cómo lo que cada uno pensó y dijo, lo llevará a actuar también de forma diferente.

Zutano

Pensamiento: Este tipo es un maleducado. ¿Qué se cree?

Palabras: ¿Qué te crees? ¡Me estás insultando al ignorarme!

Acción: Discusión, pelea, gritos.

Mengano

Pensamiento: Parece que José tiene un problema y está demasiado preocupado como para ponerme atención.

Palabras: Te noto algo preocupado ¿te pasa algo?

Acción: Mengano escucha atentamente el problema que tiene José y le ayuda a encontrar una solución.

Perengano

Pensamiento: Seguramente estoy aburriendo a José. Yo irrito a cualquiera.

Palabras: Bueno, te dejo ya me tengo que ir.

Acción: Perengano se va triste y frustrado a su casa. Cree que una vez más confirmó que es un tipo aburrido que le cae mal a los demás.

Hay entonces una estrecha relación entre lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos:

Pensamientos y palabras llenos de resentimiento y enojo →	Conductas violentas y destructivas .
Pensamientos y palabras llenos de comprensión y aliento →	Conductas asertivas y constructivas .
Pensamientos y palabras llenos de autocrítica e inseguridad →	Conductas autodestructivas acompañadas de frustración y tristeza .

Cuida tus acciones, ellas se convierten en hábitos.

Según Sean Covey “Los **hábitos** son cosas que hacemos repetidamente. Pero la mayor parte del tiempo no estamos conscientes de que los tenemos, están en piloto automático.” Para comprender bien esto, haz lo siguiente: Cruza los brazos. Ahora trata de cruzarlos al revés ¿Se siente raro, verdad? La forma en la que cruzamos los brazos es un hábito que sucede de forma automática. Lo bueno es que los **hábitos** se pueden cambiar. Haz el propósito de cruzar los brazos al revés durante los próximos 30 días y verás cómo ya no lo sentirás tan extraño.

Nuestra vida está llena de hábitos, éstos pueden ser realmente buenos o realmente malos, otros pueden ser cosas que nos hemos acostumbrado a hacer de alguna manera, pero que si se cambian no causarían ni daño ni beneficio.

Algunos ejemplos son:

Buenos Hábitos	Malos <u>Hábitos</u>	Hábitos no tan importantes
Hacer ejercicio regularmente.	Pensar negativamente.	Bañarse por las noches.
Pensar lo mejor de los demás.	Sentirse inferior a otros.	Comer los frijoles con tortillas.
Demostrar respeto hacia otros.	Echar la culpa a otros de lo que me pasa.	Empezar a leer las revistas de atrás para adelante.

Teniendo esto en mente, regresemos a nuestros tres personajes.

Zutano parece tener la tendencia de pensar negativamente, de pensar que las otras personas hacen las cosas para molestarlo. Esto lo lleva a decir cosas desagradables que ofenden a los demás y las consecuencias son pleitos y disgustos. Si esta forma de pensar, de hablar y de actuar se repite muchas veces, se convierte en un hábito, un hábito negativo.



Mengano tiene la tendencia de ponerse en los zapatos de la otra persona y de pensar lo mejor de los demás. Esto lo lleva a decir cosas que hacen sentir bien a los otros y la consecuencia es que las personas lo aprecian y desean estar con él. Si Mengano repetidamente piensa, habla y actúa de esta forma, habrá desarrollado un hábito positivo.

Perengano parece ser alguien que acostumbra pensar mal de sí mismo y se siente constantemente criticado por los demás. Esos pensamientos lo llevan a decirse cosas negativas o a no decir lo que piensa. La consecuencia es que vive sintiendo miedo de lo que los otros van a decir y evita relacionarse con las personas. Ha desarrollado el hábito de no dar su opinión y de temer el contacto con personas que no conoce bien.



Cuida tus hábitos, ellos se convierten en carácter.

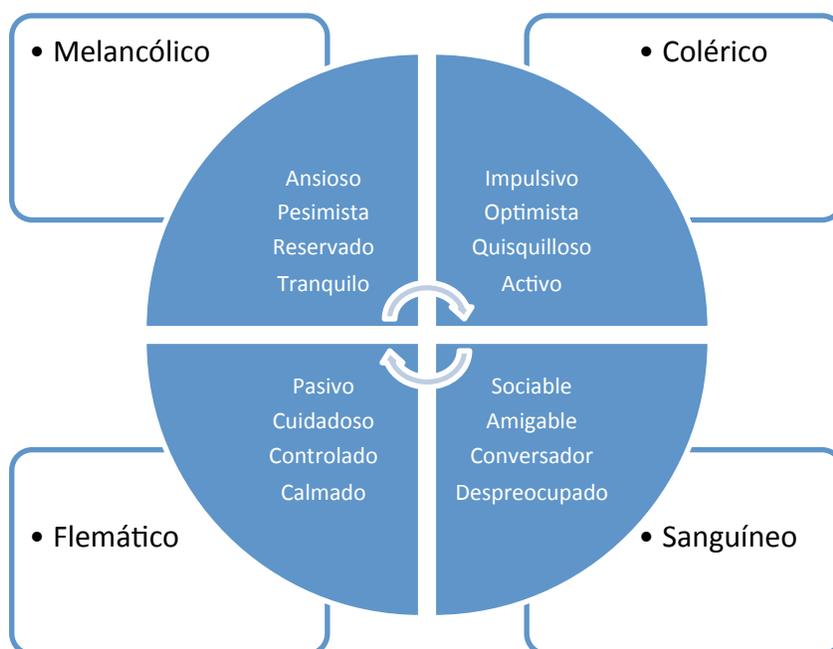
Si vamos a hacer pan, necesitamos ingredientes básicos o materias primas que no podemos cambiar: harina, levadura y agua. Luego, dependiendo del lugar donde vivimos, de nuestros gustos y costumbres, podremos darle cierta forma y agregarle una infinidad de ingredientes diferentes, por ejemplo semillas, frutas, azúcares o especias. La combinación de estos ingredientes nos dará como resultado un tipo de pan único por su tamaño, forma, color y sabor.



Al igual que el pan tiene ingredientes básicos e ingredientes adicionales, cada ser humano es la combinación de características básicas y heredadas e ingredientes adicionales y aprendidos. La combinación de ambos nos hace únicos e irrepetibles.

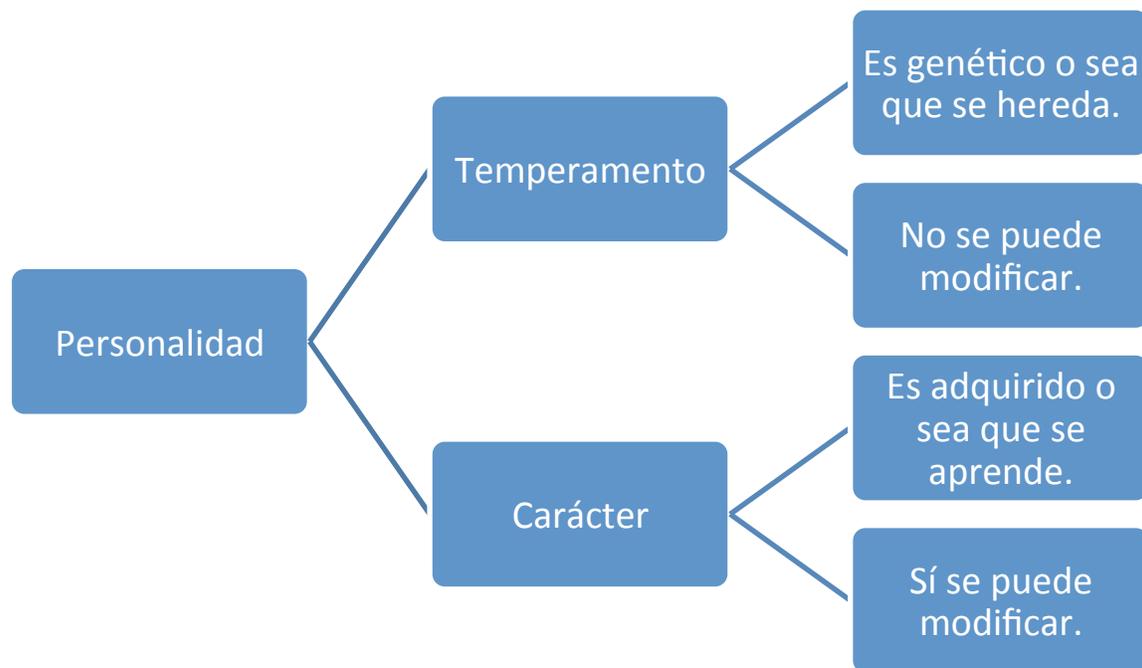
Cuando nacemos ya traemos características temperamentales heredadas de nuestros antepasados. A esas características heredadas se les llama temperamento. El temperamento es ese ingrediente básico que servirá de fundamento y de filtro a nuestras experiencias. Existen cuatro tipos básicos de temperamento.

Tipos de Temperamento



¿Cuáles de esas características reconoces en ti mismo? Generalmente tenemos características de dos o más tipos de temperamento, pero hay uno que es dominante, es decir uno del que tenemos más características.

Pero además de las características heredadas, durante el transcurso de nuestra vida, aprendemos a pensar, a reaccionar y a comportarnos de cierta forma. Esto lo aprendemos interactuando con otras personas y se llama carácter. El carácter es como los ingredientes extra que le ponemos al pan, es lo que nos hace ser personas únicas e irrepetibles. La mezcla de nuestro temperamento y nuestro carácter nos da el producto final que es nuestra personalidad.



Cuida tu carácter, éste se convierte en tu destino.



El destino es el punto de llegada al que se dirige una persona o cosa. ¿A dónde quieres llegar en tu vida? ¿Qué metas quieres alcanzar? ¿Te das cuenta ahora que para lograr ese destino que deseas es necesario pensar, hablar y actuar de tal manera que nosotros mismos no seamos obstáculo para alcanzarlo?

En el libro de Alicia en el País de las Maravillas hay un pasaje en el que Alicia habla con el gato, el diálogo es el siguiente:

Alicia: - Podría por favor decirme cómo salir de aquí?

Gato: - Eso depende de a dónde quieras ir.

Alicia: -No me importa a dónde.

Gato: -Entonces no importa hacia dónde vayas.

Si no tenemos claro hacia dónde nos dirigimos, es difícil saber qué camino elegir.

¿Sabes tú cuál quieres que sea tu destino? Eres joven y tienes todo un mundo de posibilidades delante de ti. ¿Vas a dejar que tus padres, tus maestros o tus amigos decidan por ti? ¿O vas a tomar tú las riendas de tu destino? ¿Vas a andar por la vida pensando, diciendo y haciendo cosas que te hacen daño a ti y a los demás? ¿O vas a empezar a cambiar tus pensamientos, tus palabras y tus acciones con el fin de lograr tus metas? Haciendo los ejercicios de esta lección podrás empezar a ser el dueño de tu propio destino. ¡Ánimo, tú puedes ser un triunfador!

Glosario:

Adquirido. Cada uno de los rasgos anatómicos o funcionales no heredados, sino adquiridos por una persona o animal durante su vida.

Ansioso. Se dice de una persona que frecuentemente y por cosas simples tiene sentimientos de angustia o aflicción.

Autodestructivo. Que se destruye a sí mismo.

Carácter. Conjunto de comportamientos aprendidos propios de una persona que la distingue de los demás.

Constructivo. Que construye o tiene el poder o facultad de construir.

Destructivo. Que destruye o tiene poder o facultad para destruir.

Dominante. Que sobresale o es superior entre otras cosas de su clase

Fundamento. Cimiento sobre el que se construye una cosa.

Hábitos. Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición.

Heredado. Cada uno de los rasgos funcionales o anatómicos que se transmiten de una generación a otra, en las personas y los animales.

Impulsivo. Se dice de una persona que suele hablar o proceder sin reflexión ni cautela, dejándose llevar por la impresión del momento.

Personalidad. Características individuales de cada persona, está compuesta por el temperamento y el carácter.

Quisquilloso. Se dice de una persona que se ofende fácilmente y por cosas pequeñas.

Resentimiento. Sentimiento de pesar, enojo o malestar.

Temperamento. Características emocionales genéticas particulares de cada individuo.

Referencias

Covey, Sean., “Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos”, México, Ed.Franklin Covey, 1998

Greenberger, Dennis; Padesky, Christine., “El control de tu estado de ánimo”, Madrid, ed. Paidós, 2010