

APTITUD vs. ACTITUD (Parte 2)

Cómo saber si usted es el mejor para encarar un proyecto.

por Enrique Farías Cortés (*)

Antes de encarar un proyecto personal o un emprendimiento comercial usted debe estar absolutamente convencido de su capacidad individual para llevarlo adelante. No solo se trata de "aptitud", que por supuesto hay que tenerla, sino fundamentalmente de "actitud".

En esta 2da. entrega completaremos los conceptos anteriores y analizaremos juntos de qué forma podemos cambiar nuestra actitud frente a los desafíos cotidianos. Veremos también que el éxito es, en realidad, una cuestión de convencimiento y automotivación. Esto lo comprobaremos frente a cualquier empresa que queramos llevar adelante -ya sea un emprendimiento comercial, profesional o personal- mediante simples herramientas desarrolladas especialmente para evaluar nuestras debilidades y confrontarlas con las propias fortalezas. De este modo, la verdadera capacidad de gestión se fortalecerá con nuestros valores individuales y provocará en cada uno una actitud manifiesta y ganadora frente a cualquier proyecto que encaremos.

Nuestro peor enemigo: "El crítico interior"

Preste atención a lo que voy a decirle: **las personas tenemos nuestro peor crítico "adentro nuestro"**. Así es, permanentemente nos decimos a nosotros mismos cosas terribles como: *"qué tonto soy, nunca me doy cuenta de nada, soy irracional, me dejo llevar por emociones, soy lento, aburrido, feo, tímido, frío, sumiso, gordo, ineficiente, dominante, chiquilín, patotero, miserable, charlatán, un perdedor..."* y qué se yo cuántas calamidades más.

Pero ¿quién da más...? Resulta que "nuestro crítico interior" tiene una lista interminable de cosas malas de nosotros mismos con lo cual, si no estamos suficientemente alerta, podemos ser terriblemente despiadados con nosotros mismos... y esto sí que nos puede hacer mucho daño. Recordemos siempre que en el reino animal solo los seres humanos poseen la capacidad de hacerse miserables a sí mismos. ¿Acaso podríamos imaginarnos a nuestro propio perro o al gato del vecino dando vueltas y diciéndose cosas tan terribles a sí mismo...? ¿Verdad que no?

Y a veces puede ser peor. Tengan en cuenta que en muchos casos esa visión negativa de nosotros mismos puede ser transmitida inconscientemente a las personas que conozcamos, nuevas relaciones y a otras personas del entorno antes de que ellos tengan tiempo de formarse una impresión propia de nosotros. No tenga usted duda de que si andamos por ahí diciéndole a la gente que somos inadecuados, ellos podrían hacernos el mal servicio de creernos ¿no?

LECTURAS RECOMENDADAS

"APTITUD VERSUS ACTITUD"

Lic. Enrique E. Farías Cortés

Enero de 2003

Página 1 de 4

Viene al caso que les cuente una experiencia con una persona que participó en uno de los seminarios de Creatividad e Innovación que dimos en el CEDEI. Esta persona se desvalorizaba a sí misma anteponiendo a cada una de sus intervenciones lo siguiente: "tengo dudas si mi idea sirve para algo, pero..." y, sin darse cuenta, el curso cada vez prestaba menos atención a sus ideas, al menos hasta que se detuvieron a examinar el mensaje que "encerraba" esa frase.

Presisamente, el mayor costo de una *autoestima negativa* es que impide lograr lo que queremos, desperdiciando las oportunidades de crecer y disfrutar. Como ya dijimos, las profecías sobre nuestras faltas sociales tienden a ser de *autocumplimiento*.

Más ejemplos. La chica tímida que rechaza invitaciones amistosas será juzgada como fría, distante o desdeñosa y quienes la hayan invitado es muy poco probable que lo hagan otra vez. Aquel estudiante que está ansioso por rendir un examen difícil, se presenta y se pone tan nervioso al rendir que se queda "en blanco" y es aplazado, cumpliéndose el pronóstico.

Muchas personas están repletas de imágenes negativas que experimentaron durante encuentros sociales. Por ejemplo, un hombre tiene dificultades para hablar en público porque cada vez que debe hacer un discurso se acuerda de una ocasión en la que se había quedado afónico frente a la audiencia, debiendo retirarse del escenario y sintiéndose totalmente humillado.

Las imágenes que impiden a las personas actuar seguras de sí mismas están sostenidas por recuerdos de sus debilidades, errores previos e inadecuación en situaciones específicas. Del mismo modo, las personas también suelen imaginar castigos o reprobaciones por actuar inadecuadamente, tales como sus cónyuges regañándolos, sus amigos ridiculizándolos o sus jefes despidiéndolos.

En resumen, las imágenes y mensajes negativos inhiben continuamente a las personas que no poseen una adecuada autoestima, por concentrarse en evaluaciones negativas de ellos mismos, estas personas desperdician valiosas oportunidades de crecer y disfrutar.

MEJORE SU AUTOESTIMA

Cómo asumir una actitud positiva y proactiva?

Para tener una actitud positiva y actuar proactivamente frente a cualquier situación usted debe adquirir seguridad de sí mismo y creer que puede actuar efectivamente.

No es tan difícil. Solo tiene que estar convencido de lo que quiere y seguir estos 3 pasos:

Paso 1

Piense durante un momento y luego haga una lista de tres a cinco buenos atributos personales de usted o de su vida, creencias positivas sobre su apariencia, inteligencia, nivel de intereses, logros, o cualquier otra cosa. Ojo, tenga en cuenta que estos deben ser

LECTURAS RECOMENDADAS

"APTITUD VERSUS ACTITUD"

Lic. Enrique E. Farías Cortés

Enero de 2003

Página 2 de 4

confiables y concretos. Por ejemplo: "tengo buena presencia", "estoy bien informado sobre los avances en internet", "he criado cuatro chicos felices" o "hago buenos asados". Todo vale.

Paso 2

Ahora, su objetivo es incrementar el número de veces que usted evoca estos pensamientos estimulantes. Puede hacerlo dándose un premio (un caramelo) después de cada afirmación positiva. Hay muchas actividades diarias que pueden ser gratificantes: escuchar música, arreglar las flores, jugar un determinado juego, telefonar a una amiga, tomar un baño, descansar, leer el diario, mirar la televisión, etc. (si la evocación va bien no se coma todos los caramelos juntos).

Simplemente diciéndose estas frases *auto-aprobatorias* siempre que tenga un momento libre (*digamos, mientras que maneja el auto o espera el colectivo*) puede incrementar su frecuencia aún cuando no esté seguida por una recompensa.

Paso 3

Si usted encuentra dificultad para recordar estas frases auto-estimulantes o nota que está olvidándose de practicar sus frases positivas, puede recordarse a sí mismo un "*mensaje periódico*" que lo obligue a ensayar (agenda electrónica, pager, imán en la heladera o átese un hilo en el dedo... lo que prefiera... pero no se olvide)

Una amiga llevaba siempre una lista de mensajes positivos en su cartera, de modo que se acordase cada vez que la habría. Un colega escribió "*AHORA !!!*" a diferentes horas específicas en su agenda para recordarse que debía ensayar sus aspectos positivos durante unos minutos.

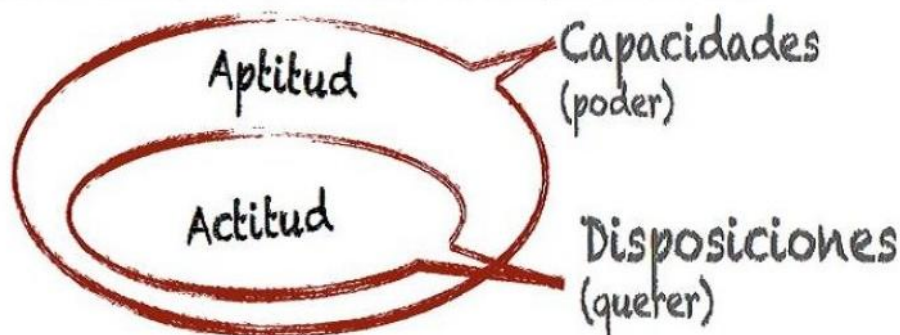
Una conocida de mi esposa dudaba de su habilidad para diseñar aún cuando era reconocida en el medio, entonces escribió un mensaje simple y positivo de sí misma en su estudio: "*soy buena diseñando*"; después de leer y ensayar la afirmación durante varios días cuando sus colegas le preguntaron porqué había puesto ese mensaje, ella respondió "*porque necesito verlo frente a mí para convencerme*".

En este último caso, el hecho de hacer pública su afirmación le trajo a esta persona muchos elogios y confianza en cuanto a que la afirmación era verdadera. Tenga en cuenta que publicar una afirmación sobre sí mismo no es jactancia ni "*estar pescando elogios*". Usted le está diciendo a los otros simplemente lo que le gusta de usted mismo. En todo caso será un problema de ellos si están de acuerdo o no.

En síntesis, desarrollar una actitud positiva frente a las dificultades de la vida cotidiana nos ayudará a tener una elevada *autoestima* y a adquirir una importante habilidad, dado que es la *piedra fundamental para asegurarnos el éxito.*

Téngalo siempre en cuenta, recordando y amplificando lo que usted ya posee de bueno desarrollará su *auto-confianza* y hará de ella una sólida base sobre la que se apoyarán las otras habilidades de una personalidad proactiva y de actitud positiva.

Todos tenemos cierta "aptitud" o conocimiento para encarar una empresa, pero solo se destacará aquel que posea la "actitud" para implementarla con éxito.



Muchos éxitos!

Prof. Mg. Enrique Farías Cortés

(*) **Enrique Farías Cortés** es Licenciado en Comercialización graduado en la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES) en Buenos Aires, especializado en Marketing de Retención. Cursó la Maestría de Administración y Marketing Estratégico (MBA) de esa Universidad y es Profesor titular de la Fundación de Altos Estudios en Ciencias Comerciales (FAECC), habiendo dictado cursos y seminarios en entidades locales y del exterior. Actualmente es responsable de las relaciones con clientes en una entidad financiera internacional e integra el Consejo Consultivo del C.E.D.E.I.

CEDEI©Enrique Farías Cortés 23/01/2003, todos los derechos reservados. Se permite la reproducción total o parcial de este artículo citando el autor y la fuente.