GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# ¿Cómo se cambia la actitud de otra persona?

Actualidad Empresarial | 15/04/2024 | 00:00

Fernando Pena, psicólogo de Valencia, concede una entrevista acerca de la actitud positiva, uno de los temas que ha estudiado más durante toda su carrera profesional.

Este psicólogo es el director del Centro de Psicología Calma Al Mar y presidente de la Asociación Española de Psicología Sanitaria AEPSIS. A lo largo de los últimos años, se ha convertido en uno de los conferenciantes más especializados en hablar de la importancia de la actitud positiva en las empresas, en las familias, en las parejas e incluso para el desarrollo personal de uno mismo.

Fernando, muchas gracias por estar hoy con nosotros para hablar de la actitud positiva. ¿Por qué es tan importante la actitud de las personas?

Gracias por haberme invitado. Efectivamente, es importante trabajar con la actitud de uno mismo y ayudar a otras personas a ser conscientes de su actitud. También es importante, en su caso, poder modificarla si esta está afectándonos, o afectando a los resultados de una empresa, a las ventas, a la relación de pareja, o a la relación con las personas de nuestro entorno.

En los últimos años, la ciencia ha comenzado a desentrañar los misterios del cerebro y cómo influye la actitud. Diversos estudios, como el realizado por la Universidad de California en Berkeley, han demostrado que una actitud tiene un impacto directo muy importante en nuestro bienestar. Se ha visto que los niveles de felicidad y la protección contra la depresión guardan una relación con la actitud que uno tiene. Pero los beneficios no terminan ahí. La actitud se ha relacionado científicamente con elementos como la protección contra enfermedades, el éxito profesional, las relaciones personales de calidad y nada más y nada menos que con la longevidad. Por todo esto, es de máxima importancia fomentar una mejor actitud.

Empecemos por el principio ¿cómo se relaciona la actitud con nuestro bienestar?

Cuando adoptamos una actitud positiva, nuestro cerebro libera una serie de neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, que se asocian con la felicidad, la motivación y la sensación de bienestar. Las actitudes negativas, como un hábito de pensamientos catastróficos y derrotistas, en cambio, disparan la hormona del cortisol, conocida como la hormona del estrés, que sostenida en el tiempo deteriora nuestras células y daña los cromosomas. A partir de ahí, empezamos a interpretarlo todo como una amenaza, nos ponemos a la defensiva a la mínima y desde ese momento empezamos a ver el mundo como un lugar hostil en el que no se puede confiar en nadie. Esto repercute en el deterioro de nuestras relaciones laborales, familiares y de pareja. Por supuesto, también repercute en nuestro estado de ánimo, en nuestra felicidad y

nuestro bienestar.

Has hablado ahora de la pareja ¿cómo puedo lograr que mi pareja sea una persona más positiva?

En las relaciones de pareja suele ocurrir que uno de los dos es manifiestamente más positivo que el otro. En ocasiones, esta diferencia en la personalidad puede ser tan grande que puede afectar emocionalmente a la otra persona.

En primer lugar, es importante hablar con tu pareja sobre cómo te afecta su actitud negativa. Elige el momento y el lugar adecuados para tener esta conversación.

Parte de la idea de que cada uno es libre de tener el comportamiento y una personalidad que desee, por lo tanto, tu pareja no lo debe interpretar como una regañina, sino como una pista de cómo puede lograr que tú aumentes tu bienestar cuando estás en su compañía. Entonces, parte de respetar su personalidad y su forma de ser. Uno de los problemas más importante que afrontan hoy en día todas las parejas es la insistencia que cada uno percibe ser cambiado, o de ser diferente, para acomodarse a los gustos de su pareja. Por lo tanto, todo cambio debe provenir de que uno mismo se dé cuenta de que le va a venir bien. Si consigues este punto, a continuación trata de encontrar acuerdos sobre aspectos concretos, palpables y específicos. No os quedéis en hablar de generalidades.

¿Y si no se ven cambios inmediatos?

Ten en cuenta que el cambio no se logra de un día para otro. Sé paciente. Es posible que esta misma conversación la tengáis que iniciar algunas veces más antes de que tu pareja empiece a generar un nuevo hábito. En las conversaciones sobre el mismo tema, no inicies con un reproche del tipo de «no lo has cumplido», o «ya volvemos con lo mismo de siempre». Al contrario: empatiza con la dificultad que la otra persona puede sentir y muestra tu apoyo en el proceso.

Acepta que cada uno puede tener un deseo de agradar a su pareja y a pesar de eso no lograr un cambio instantáneo, ni acertar siempre.

Valora que tu nivel de exigencia no esté sobredimensionado. Tal vez te encantaría que tu pareja tuviese un nivel de positivismo similar al tuyo, pero quizá ese nivel incluso esté muy por encima de la media. Pedirle a tu pareja que alcance tu nivel quizá sea irreal e injusto. Acepta límites no tan exigentes y valora cualquier progreso de tu pareja. Algo que para ti puede ser sencillo, para tu pareja puede suponer una dedicación y esfuerzo mayor.

Refuerza cualquier pequeño cambio que vayas encontrando en tu pareja. Que se dé cuenta de que valoras su esfuerzo, su buena intención y su progreso.

Si hablamos ahora de cómo trabajar en uno mismo ¿qué puede hacer una persona si quiere potenciar su propia actitud positiva?

Lo más importante es tomar la iniciativa y dedicar tiempo a aprender a modificar la actitud. Por ejemplo, a través de herramientas que utilizamos en la consulta como la discusión de Pensamientos Automáticos Negativos (PAN). Es una herramienta práctica que consigue cambios al cabo de muy pocas semanas de aplicación.

Otra herramienta que empleo con frecuencia en mi consulta es la creación de un Plan de Mejora Individual (PMI) asociado a una tabla de “Encaja/No encaja”. Es una forma de trabajar la actitud que logra cambios muy eficaces y sostenidos en el tiempo en tan solo 4 semanas.

Hay muchas otras, como el Diario Emocional, los DAFOS, etc. Pero por supuesto lo más importante es tener el deseo y la motivación de cambiar. La aplicación de estas herramientas, u otras que empleamos en una consulta de Psicología, requiere de intención, tiempo y dedicación. Del mismo modo que nadie podría aprender a tocar el piano sin practicar junto al instrumento, el entrenamiento en actitud requiere no solo conocer las técnicas, sino también ponerlas en práctica y mantener la constancia.

En tu caso has escrito libros y ofreces conferencias sobre actitud positiva, ¿hasta qué punto pueden ayudar estos recursos?

Efectivamente, mi último libro “Las 10 claves del bienestar” muestra muchas herramientas para trabajar la actitud y para ayudarle a otras personas (pareja, hijos, pacientes, …) a mejorar su propia actitud. Sin embargo, insisto un poco más en la idea de que conocer las herramientas como las que recoge este libro es algo importante, pero debe estar acompañado de una estrategia para ponerlas en práctica. Este libro, al igual que mis conferencias, puede utilizarse para disfrutar de un rato agradable, pero también para lograr cambios profundos en la personalidad si existe una intención y un plan de trabajo detrás.

Nuestros pacientes en Calma Al Mar nos dicen que la asistencia a consultas de Psicología resulta tan efectiva, entre muchas razones, porque no se quedan en proporcionar estas claves, sino que las citas periódicas ayudan a mantener en el tiempo este plan de acción.

¿Y a nivel laboral, también es importante la actitud?

Desde luego. En muchos aspectos. Desde el primer momento, en una entrevista de trabajo la actitud es uno de los elementos que más observan los reclutadores.

Ya en el puesto de trabajo, la actitud facilita las buenas relaciones entre compañeros. Nadie disfruta de su empleo si tiene al lado a un compañero con una actitud especialmente negativa.

La actitud predice el éxito profesional. Una mala actitud no compensa un conocimiento experto en un campo. De hecho, hay una vieja frase que dice “te contratarán por tus aptitudes y te despedirán por tus actitudes”, que refleja la importancia que tiene este tema en el ámbito laboral.

Dedico una buena parte de mi agenda a impartir formación a empresas, sobre todo en el ámbito de las ventas y el liderazgo de equipos. Estos dos campos son de los más sensibles a una buena actitud de los trabajadores. Los vendedores con mejor actitud suelen obtener resultados económicos más favorables. Cualquier negocio que ponga de cara al público a personas con actitud negativa está restando su capacidad de crecer y tener éxito. Los clientes huyen de las empresas y de los vendedores con actitudes negativas.

En la dirección y gestión de equipos la actitud también es un aspecto fundamental. He trabajado mucho con directores de empresas, con jefes de equipo y con encargados. Un cambio en la actitud del líder logra habitualmente un efecto dominó que cambia la actitud de todo su equipo en pocas semanas. De igual forma, un jefe con actitud negativa actúa como una manzana podrida que estropea toda la cesta. Por ese motivo, la formación en actitud debe ser algo necesario a todos los niveles en las empresas.

Gracias por compartir con estas ideas tan interesantes, Fernando.

Ha sido un gusto.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/235464-como-se-cambia-la-actitud-de-otra-persona.htm