

La gran mentira del ¡SÍ quieres... puedes!



¿Podemos conseguir todo lo que queremos?

En nuestra sociedad parece que el efecto “Mr Wonderfull” ha trasladado la concepción de que **podemos conseguir todo lo que queremos** sólo deseándolo en base a una idílica e irreal actitud ultra-positiva.

“Me gusta decir que a estas alturas de la vida por mucho que quisiera no sería portada de Vogue ni cantante de ópera, pero si puedo seguir trabajando día a día en ser la mejor versión de mi misma.”

Para entender el talento (que todos tenemos dentro y si no sabes cual es el tuyo deberías descubrirlo) hay que hacerlo desde unas **aptitudes y destrezas** que podemos entrenar para desarrollarlo.



Pero de nada sirve este **talento** sin la **actitud** necesaria que está en la inter- relación entre la **gestión emocional y nuestro temperamento**. Tal y como expresa el gráfico nuestra mejor versión no depende sólo de lo que queremos y por ello debemos diferenciar entre las **capacidades y las actuaciones/compromiso**. Siendo estas últimas las que hablan de como respondemos ante la realidad en línea con nuestras **acciones y motivaciones** .

Lo que si creo es que la **actitud influye de manera muy positiva en nuestro talento** y se trata de un potenciador del mismo. A este respecto debemos plantearnos que peso tienen las circunstancias sobre nosotros y el poder que le damos a todo lo demás frente a lo que hacemos.

En este sentido tiene especial interés la **regla 90/10 de Stephen Covey**. El 10% de la vida está relacionado con lo que nos pasa, y el 90% de la vida está relacionado con la forma en cómo reaccionamos en definitiva nuestra actitud.

Esto quiere decir que no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede pero si sobre el resto en función de como reaccionamos ante ello, el manejo de nuestro estrés y la gestión emocional que hacemos.

“En definitiva, el 90% es el resultado de nuestros reacciones y actitudes donde el quiero toma mucho peso en los resultados”.

Para ello Covey pone el siguiente ejemplo:

Un día cualquiera no te suena el despertador y te levantas tarde bajas corriendo a desayunar con tu familia.

Tu hija sin querer te tira la taza de café justo sobre tu camisa. Te pones de pie de inmediato y le gritas, diciéndole que es una torpe. Le reprochas a tu mujer por haber puesto la taza muy cerca del borde de la mesa. Corres al dormitorio para cambiarte de ropa y, al volver tu hija está llorando, no ha terminado su desayuno, ni ha preparado su mochila para ir al colegio.

Como resultado, ella pierde la ruta del colegio. Tu mujer se tiene que ir al trabajo corriendo y tú tienes que llevarla a clase. Como llegas tarde, vas muy rápido, infringiendo las reglas de tráfico. Llegas tarde al trabajo, te das cuenta de que olvidaste unos papeles importantes en casa. Tu día empezó fatal y sigue peor. Al volver a casa, ves que tu mujer y tu hija están de mal humor.

¿Por qué?

1. ¿El despertador lo causó?
2. ¿El café lo causó?
3. ¿Tu hija lo causó?
4. ¿Tú lo causaste?

La respuesta adecuada es la 4 y es la única que dependía de tu actitud. Ciertamente, tú no tenías control sobre el hecho de que ni sonara el despertador ni sobre lo que pasó con el café. Fue la forma en cómo reaccionaste **esos 5 segundos lo que determinó el cauce de tu mal día.**

Vamos a ver que podría a ver sucedido.

El despertador no te suena tampoco y bajas corriendo a desayunar. Tu hija te vuelve a tirar el café y está a punto de llorar. Entonces le dices: "no te preocupes, cariño, sólo necesitas tener más cuidado la próxima vez". Después de ponerte una camisa limpia y coger tu maletín, regresas al comedor, miras a través de la ventana y ves a tu hija cogiendo el autobús escolar y te dice adiós con la mano.

¿Notas la diferencia? Dos escenarios diferentes. Ambos empezaron igual. Ambos terminaron diferentes.

Sophya.
CONSEJO ASesorAR

"La constancia vence al talento cuando este no se esfuerza por desarrollarse, por ello el éxito depende de nuestras habilidades pero también de cómo las potenciamos en nuestra vida diaria"

SARA MOLINA

WWW.SOPHYA.ES