

La actitud: ¿Amiga o enemiga?

INTRODUCCIÓN

En la rutina diaria nos enfrentamos a nuevos retos, circunstancias, adversidades o simplemente eventos esporádicos que suceden en un determinado momento, estas situaciones pueden llegar, la mayoría de las veces, a arruinarnos el día - pero ¿te has llegado a preguntar: ¿Qué papel juega mi actitud frente a esas situaciones? Algo que no muchas veces tomamos en cuenta, es precisamente eso, nuestra actitud durante el transcurso del día, pues es esta la que determinará como es que reaccionamos ante esas adversidades, claro, nuestra actitud también puede determinar cómo reaccionaremos a buenas situaciones.

Es así que en el presente ensayo reflexionaremos sobre la actitud, conceptos relacionados a esta y como es que influye en nuestras vidas.

DESARROLLO

La actitud recibe muchas definiciones, pero hay una en concreto que la define muy bien: "la actitud es nuestra respuesta emocional y mental a las circunstancias de la vida" (Ander-Egg, 1987). A raíz de esta definición entramos en un aspecto personal, ya que somos nosotros quienes tenemos el control sobre ella, pues nosotros la vamos creando y los únicos que pueden cambiar - ya sea para bien o para mal esa actitud, somos nosotros mismos.

La actitud es algo que vamos formando con el paso de nuestras vidas, es algo personal como se mencionó, pero al ser seres sociales queramos o no, la actitud es algo que inevitablemente se verá influenciada por factores de nuestro entorno, así como nosotros podemos influir en la actitud de otras personas.

La actitud se puede trabajar o desarrollar tengas la edad que tengas, la actitud va formando nuestra forma de ser e incluso puede definir nuestros valores, no es lo mismo una persona que va sin motivación en su día, una persona cuya actitud es pesimista, a una persona con excelente actitud - alguien que va motivado y alegre en su día, el primero seguramente será grosero con las personas que se encuentra, mientras el motivado será alguien bondadoso e ira transmitiendo esa actitud, la energía que tiene.

Es aquí en donde nos damos cuenta que la actitud influye de manera significativa en nuestras vidas, puedes pasar de una persona brillante, un gran profesional a una persona mediocre al estar desmotivado, si tienes una actitud negativa pondrás menos empeño en lo que haces, no disfrutarás lo que haces, seguirás siendo un profesional, seguirás teniendo todo ese conocimiento que te llevo a ser uno, pero la actitud es lo que marca la diferencia.

El estado de ánimo y la actitud pueden hacerte ver la mejor o peor versión de ti. Cuantas veces hemos recibido buenas noticias y nuestra actitud es tan positiva que queremos ayudar a los demás, estamos de buenas, queremos abrazar, demostrar nuestra felicidad - esa es la mejor versión de nosotros, versión que está dentro de cada una de las personas, solo es cuestión de actitud para sacar esa versión. Por otro lado, tenemos la peor versión, versión que mas a menudo se presenta, ¿Cuántas veces has recibido malas noticias?, ¿Eres consciente de la actitud que tomas en esos momentos? Personalmente mi actitud es negativa, me enoja incluso con personas que no tienen nada que ver, me vuelvo alguien amargado, esa es la versión que considero es la peor de mi, he aquí la importancia de la actitud en nuestras vidas, si nuestra actitud es positiva, manejaríamos mejor nuestras emociones al recibir malas noticias o al estar en malos momentos.

Ahora bien, la amabilidad y la actitud son conceptos estrechamente relacionados entre si. La amabilidad es la forma más fácil y eficiente de vivir con alegría, cuando haces algo bueno por alguien te sientes bien, lo contrario a cuando haces algo malo. Al ser amables nuestro carácter cambia nuestra actitud cambia y nos permite desarrollar la mejor versión de nosotros. Mencione la alegría debido a que la actitud de igual manera es parte fundamental para lograr la alegría y felicidad que tanto anhelamos.

CONCLUSIÓN

Tomando la vida de una manera positiva y una buena actitud logramos hacer que las situaciones difíciles no lo sean tanto y vivimos de una manera alegre, además de que podemos influir en otros de manera positiva.

La actitud determinará nuestro estado de ánimo, recuerda que solo nosotros tenemos el control sobre ella y permitamos si la vemos afectada por otras personas o algún factor externo. Tú decides si tu actitud será una buena amiga o una mala enemiga, dime, ¿Qué estás esperando para adoptar una buena actitud?