

EL VALOR DE LA ACTITUD

SI VALORA LA ACTITUD, PENSARÁ Y SE SENTIRÁ CORRECTAMENTE ACERCA DE USTED MISMO Y SU FUTURO

¿CUÁL FUE SU PASO DE ACCIÓN LA SEMANA PASADA? ¿CUÁLES FUERON LOS RESULTADOS?

+ TOME TURNOS PARA LEER EN VOZ ALTA LOS PÁRRAFOS A LA DERECHA. CONFORME LEE, SUBRAYE LAS IDEAS QUE CAPTAN SU ATENCIÓN.

La actitud es un sentimiento interno que tenemos para expresarnos externamente. Otros pueden identificarla a través de nuestro lenguaje corporal, expresiones faciales y palabras. Con frecuencia, nuestra actitud se puede detectar sin decir nada. La actitud juega un rol muy importante en nuestra vida diaria. Existe una conexión definitiva entre la actitud y el éxito. Sin embargo, cambiar nuestra actitud puede ser una de las cosas más difíciles.

Muchas cosas impactan nuestra actitud y no será automáticamente buena. Nuestra personalidad, experiencias y entorno juegan una parte en cómo interpretamos y respondemos al mundo que nos rodea. Debido a esto, es importante conocernos y tomar control de nuestras mentes. Debemos reconocer que, aunque no podemos controlar todo lo que nos sucede, somos los únicos responsables de controlar lo que pensamos y cómo actuamos. Nuestra actitud puede ser la que nosotros deseamos que sea. Nosotros elegimos todos los días.

Tener una actitud positiva no significa que siempre estemos felices acerca de todo lo que nos sucede. Todos pasamos por situaciones difíciles y dolorosas. Mantener una buena actitud requiere no permitir que los problemas o dolor nos vengzan. Nos enfocamos en lo que podemos hacer en lugar de enfocarnos en nuestras debilidades o falta de control. Ser positivo es más que sólo repetir palabras de afirmación. Es buscar una oportunidad en cada situación y reconocer que cada experiencia nos da la oportunidad de crecer y aprender de las personas y circunstancias involucradas. Algunas veces la experiencia de aprendizaje es aún más valiosa que el resultado.

La actitud que elegimos afecta cómo abordamos cada aspecto de nuestras vidas. Con frecuencia, cuando tenemos dificultad para lidiar con otros, la raíz es un problema de actitud. Nuestra actitud también afecta cómo sobrellevamos el cambio y cómo crecemos por nuestros fracasos. Si elegimos una buena actitud en medio del cambio, seremos más adaptables y maduros. Si mantenemos la perspectiva correcta respecto a nuestros fracasos, estos nos ayudarán a aprender y crecer. El político británico del siglo 20, Sir Winston Churchill, una vez dijo “La actitud es algo pequeño que hace una gran diferencia.”

LECCIÓN 16

BENEFICIOS

Si practica el Valor de la Actitud, experimentará los siguientes beneficios:

1. Experimentará crecimiento. Cuando su actitud es positiva, su mente se expande y el progreso inicia.
2. Las personas querrán estar a su alrededor. Otros serán atraídos por su perspectiva optimista.
3. Descubrirá oportunidades en los problemas.
4. Aprenderá de sus fracasos en lugar de ser vencido por ellos.
5. Disfrutará más la vida. El camino será igual de emocionante que el destino.
6. Otros empezarán a reflejar su actitud, su actitud es contagiosa.

PASOS A SEGUIR

1. **ELIJA MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA.** Disciplínese a buscar cosas buenas en las situaciones y en otros.
2. **CAMBIE SUS PATRONES DE PENSAMIENTO.** Pase tiempo con personas positivas y elija leer material que le motive a tener una buena actitud.
3. **DESE LA OPORTUNIDAD DE REVISAR SU ACTITUD CUANDO ESTÉ BAJO PRESIÓN.** Aprenda a discernir las señales negativas. Algunas señales de negativismo son: pesimismo, impaciencia, falta de motivación y apatía. Si descubre esto en su vida, tome la iniciativa de ajustar su actitud.
4. **TENGA UNA VISIÓN CLARA ACERCA DE SU PROPÓSITO EN LA VIDA.** Busque cosas específicas que le acercarán a sus metas, luego alinee su comportamiento.
5. **SEA UNA PERSONA ORIENTADA A SOLUCIONES.** Busque la oportunidad y posibilidad en las situaciones difíciles.
6. **IDENTIFIQUE LAS LECCIONES VALIOSAS EN MEDIO DE LA ADVERSIDAD.** Haga una lista de ideas o pensamientos que adquiera en medio de una situación difícil.

⊕ ELIJA ALGO QUE SUBRAYÓ QUE ES IMPORTANTE PARA USTED. TOME UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE USTED ELIGIÓ Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA USTED.

CARACTERÍSTICAS

Las personas que demuestren el Valor de la Actitud muestran ciertas características.

1. Eligen buscar lo mejor en cada situación. Creen en ellos mismos y en otros.
2. No le temen a los problemas. Ellos creen que los problemas tienen un propósito y ofrecen oportunidades. Cada experiencia vale la pena porque tiene el potencial para crecer.
3. Aprenden de sus errores y luego los dejan ir.
4. Buscan soluciones creativas cuando surgen circunstancias difíciles. Constantemente piensan acerca de qué pueden hacer en lugar de qué no pueden hacer.
5. No se dan por vencidos fácilmente y se empeñan en mantenerse enfocados y optimistas. Frecuentemente evalúan y ajustan su actitud.

EVALUACIÓN Y ACCIÓN

EVALÚESE A USTED MISMO DE 1 A 10



¿Por qué obtuvo esta calificación?

¿Qué beneficios obtendrá al mejorar su calificación?

¿A quién conoce que demuestra este valor? ¿Qué admira acerca de esa persona?

¿Qué acción específica puede poner en práctica para poner a prueba los beneficios de este valor?

Lista de verificación para la lectura diaria de este valor.



⊕ TOME UN MINUTO PARA COMPARTIR SUS RESPUESTAS A LA SECCIÓN DE AUTO-EVALUACIÓN, QUE INCLUYE EL PASO QUE TOMARÁ PARA MEJORAR EN ESTA ÁREA