



UNA REVOLUCIÓN MÁS ALLÁ DE NUESTROS HÁBITOS

Repetimos habitualmente los comportamientos con los que nos sentimos cómodos, tanto a nivel individual como en las relaciones con los demás. Esa es la raíz de los obstáculos que tenemos para transformar genuinamente las condiciones y características de nuestra vida, pues si bien el hecho de no tener que aprender de nuevo todos los días algunas conductas nos economizan tiempo y esfuerzo, también es cierto que esa economía no necesariamente se traduce en nuevos aprendizajes. Nos acomodamos rápidamente a lo que ya conocemos.

Es importante explorar este mundo de los hábitos para tratar de comprender su impacto e identificar el potencial de cambio que existe en ellos. Empecemos por reconocer que la naturaleza del hábito es la inconsciencia (no nos damos cuenta de su acción) y, por tanto, la tarea más importante que podemos emprender es hacerlos conscientes para trabajar sobre y con ellos. Se pueden diferenciar **tres tipos de hábitos** que están indisolublemente relacionados:

HÁBITOS MENTALES

Utilizamos frecuentemente los mismos pensamientos para examinar la realidad, los mismos esquemas mentales y conceptos iguales sobre las cosas. Cuando alguien pone en duda alguna de nuestras afirmaciones solemos reaccionar defendiendo lo que pensamos y asegurando que esa es la manera correcta de ver y hacer las cosas. En su momento se denominaron paradigmas, luego modelos mentales, pero en la práctica son los esquemas que nuestra mente mantiene para sentirse segura de que lo que piensa es lo cierto. Existen muchos ejemplos en los que es evidente que creemos lo que pensamos como una certeza más que como una aproximación. Aceptamos teóricamente que cada uno percibe de acuerdo con sus creencias lo que sucede en el entorno, pero en el momento de actuar nos encerramos en las mismas creencias para defender como verdad lo que es MI VERDAD. Adicional a esto, nos encerramos en nuestro propio “caparazón” para evitar ser “contaminados” con lo que los otros perciben. Basta recordar que en la historia de la humanidad un porcentaje enorme de guerras han sucedido por la defensa a ultranza de una verdad. ¿Cuál es el resultado del hábito mental? Las creencias. Cuando somos capaces de poner nuestras creencias “sobre la mesa”, valorar su verdadero alcance, iniciamos un proceso de cambio perdurable.

HÁBITOS EMOCIONALES

El cerebro humano tiene dos mecanismos fundamentales para orientar el comportamiento: la adaptación y la supervivencia. Lo más interesante es que esos dos mecanismos están activados por estructuras distintas: la adaptación por los lóbulos prefrontales y la supervivencia por el sistema límbico, especialmente por las amígdalas que se encuentran en ese sistema. Cuando se activa la adaptación aparecen cuatro procesos “en línea”:

- a) atención (nos damos cuenta de muchas más cosas que cuando simplemente reaccionamos);
- b) exploración (despertamos la necesidad de indagar y ser curiosos);
- c) aprendizaje (nos interesamos por saber hacer en contexto); y
- d) creatividad (surgen nuevas opciones que no habíamos contemplado antes).

Ahora, cuando es la supervivencia la que se activa, surgen tres procesos:

1 ATAQUE 2 HUIDA 3 BLOQUEO

¿Por qué menciono esto? Porque los procesos de supervivencia no solo se activan frente a una amenaza externa (un depredador que nos persigue), también se activan frente a una amenaza interna (emociones negativas). Incrementar nuestra inteligencia emocional es posible cuando nos damos cuenta del mecanismo que estamos activando y su impacto en nosotros y en nuestras relaciones con los demás. Es muy diferente la vida cuando nuestra actitud es la de estar atentos, indagar, aprender y crear, a la de encerrarnos en nuestras reacciones de ataque, huida o bloqueo originadas en percibir todo lo que pasa como una amenaza para nuestra integridad y nuestra seguridad.

¿Cuál es el resultado del hábito emocional? El estado de ánimo. Siempre estamos “secuestrados” por nuestros estados de ánimo; nuestros estados de ánimo (como suelen ser inconscientes) nos tienen a nosotros. Ahí radica la importancia de hacer el ejercicio de volverlos conscientes para transformarlos.



HÁBITOS DE COMPORTAMIENTO

La evidencia de los dos tipos de hábitos anteriores se da en nuestro comportamiento observable. Probablemente, el mejor laboratorio para investigar esto sea el tipo de conversaciones que tenemos cotidianamente: el lenguaje que utilizamos cuando nos hablamos y cuando hablamos con otros. Existen básicamente dos tipos de lenguajes: el de la víctima y el del propietario. El primero se caracteriza por trasladar todo lo que sucede a causas externas, “yo no tengo nada que ver con eso...”, “es que a mí no...”, siempre se es “víctima de las circunstancias”. El segundo, es el lenguaje del responsable, de quien asume las consecuencias de sus acciones y es dueño de sus decisiones. El propietario comprende que lo único que puede controlar son sus decisiones-acciones; el resto de lo que sucede es incontrolable, por lo tanto, siempre define lo que personalmente puede hacer y lo hace.

Con frecuencia actuamos dependiendo de las circunstancias y eso nos hace mucho daño pues dejamos a un lado lo que consideramos adecuado y pertinente para “endosarle” nuestro comportamiento a otros. Inmediato surge la resignación (¿que más podía yo hacer si los demás son los que deciden por mí?) que está acompañada por el resentimiento. Esta es una mezcla explosiva pues genera de inmediato frustración, la raíz de toda la agresión humana. Nos hacemos daño y se lo hacemos a otros debido a la enorme frustración inconsciente que tenemos y no comprendemos.

¿Cuál es el resultado del hábito conductual? La conducta. Podemos entrar en una cadena sin fin y loca cuando nos permitimos reaccionar inconscientemente a lo que nos sucede sin hacernos dueños de las decisiones que podemos tomar para construir una vida plena y feliz. Como dice una frase que recibí en el Facebook: “¿Qué tomas para ser feliz? Decisiones”.

El reto más importante que tenemos es lograr que nuestros hábitos sean nuestros principales aliados y no nuestros enemigos silenciosos. Las creencias que acompañan nuestros estados de ánimo y generan nuestras conductas son materia de examen permanente. Hacer evidentes los supuestos que tenemos sobre las cosas para validarlos o modificarlos es una tarea que no da espera si queremos mantener vigente nuestra acción en el mundo. Tener la suficiente maestría de contexto para comprender las maravillosas oportunidades que estamos dejando pasar por no estar atentos a lo que nos sucede es indispensable para convertirnos en una opción deseable tanto en la vida personal como en la laboral y social.

Jesús Antonio Muñoz Cifuentes es Magíster en Dirección Universitaria; especialista en Administración, Gerencia de Recursos Humanos y Alta Gerencia; experto en Control Total de la Calidad; y psicólogo. Es Profesor de la Facultad de Administración de la Universidad de los Andes, así como profesor invitado en universidades suramericanas y norteamericanas.

Universidad de los Andes
Facultad de Administración



EVENTOS 2013

Santo Domingo, República Dominicana



- **Pricing: Estrategias de Fijación y Administración de Precios**
Jueves 18 y viernes 19
Abril, 2013
- **Gerencia del Punto de Venta**
Jueves 20 y viernes 21
Junio, 2013
- **Gestión Estratégica del Servicio al Cliente**
Jueves 29, viernes 30 y sábado 31
Agosto, 2013
- **Gestión de Riesgos Corporativos**
Jueves 5, viernes 6 y sábado 7
Septiembre, 2013

Esta información esta sujeta a cambios sin previo aviso.

Información e inscripciones:

809.542.0126

informacion@intras.com.do

www.intras.com.do



Síguenos en: