

Boletín

Integridad

Tira tu basura irracional

¿Ya te sientes "viejo" para aprender algo nuevo?



iD.E.O.

Integridad de Oro

¡Bienvenido!, este es tu boletín Integridad, un medio para expandir el crecimiento personal a través de artículos amenos para leer.

Hace un año y medio que dejamos de publicar el medio portátil de nuestros artículos y nos enfocamos solo en nuestro blog. Muchos nos solicitaron que volviéramos a tener este medio, para poder llevarlo en sus tabletas electrónicas cuando no tuviesen acceso a la internet. Porque lo pidieron, el boletín en formato para "llevar", está de vuelta.

Cada uno de nuestros artículos puedes accederlos desde nuestra página en blog.integridaddeoro.org.

Comparte esta información y ayuda a más personas a ser parte del crecimiento. Por cada persona que con intencionalidad decida crecer, nuestro mundo será cada vez mejor.

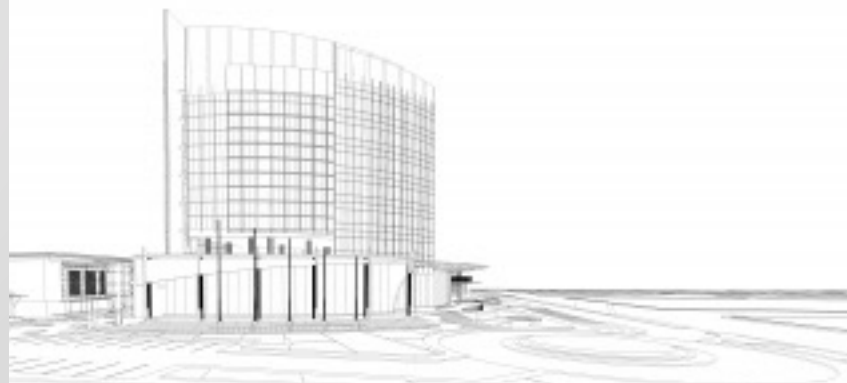
-Abner Huertas



Dirección: Abner Huertas



Edición: Chrisina Monzón



Visítanos: www.integridaddeoro.org

Y en nuestro sitio en Facebook
www.facebook.com/integridaddeoro

contactos@integridaddeoro.org

Tira tu basura irracional

Por Abner Huertas



-“De plano que le caigo mal. Si miren como me mira.”

-“Es que él/ella lo que quiere es que yo haga las cosas mal, así se queda con mi puesto.”

-“¿Viste cómo se me quedó viendo? ¿Y hasta murmuró algo?”

-“Es que yo no lo puedo hacer sin ti.”

-“Viste que pasó y no me saludó...”

Estas frases pueden seguir. ¿Las reconoces?, ¿Alguna vez has pensado de esa manera?. Nuestra mente es increíble para armar historias. Una mala mirada de alguien hace que armemos una historia completa dentro de nuestra cabeza.

Cuando armamos historias de un evento real sin tener evidencias, caemos en los pensamientos irracionales. Un pensamiento irracional es la falsa interpretación que le damos a algo que nos ocurre, donde nuestras creencias nos hacen

creer algo que no lo es.

Muchas veces creemos tener una bola de cristal con la cual suponemos saber el pensamiento de los demás. Cada vez que alimentamos estos pensamientos, vamos acumulando basura irracional dentro de nuestra mente. La basura se puede llegar a acumular hasta tal punto, que lo único que queda es estallar.

Los pensamientos irracionales son como la basura. Se deben tirar en su lugar. Dar una falsa interpretación a algo es fácil. Cuestionar es lo difícil, encontrar evidencia y llegar a una conclusión, es el reto.

De acuerdo con Michael Shermer, nuestros cerebros están preparados para creer casi cualquier cosa. Por eso, es sencillo suponer lo que otras personas pueden estar diciendo sobre nosotros, o que algún evento ocurrirá porque vimos cómo se movió una silla.

Mientras más basura irracional acumulamos,

más estrés y ansiedad tendremos. Los pensamientos como: "Mejor no le hablo porque ya sé lo que me va a decir...", "Yo sé por qué lo hizo...", "Tú lo que deberías hacer...", "Yo tengo que ser..."; provocan estas enfermedades.

Estos pensamientos pueden ser provocados por muchas circunstancias. Una de ellas está en nuestra creencia que debemos caerle bien a los demás, que debemos tener éxito a toda costa, que tenemos que ser mejores, entre otras. Los tengo, debo y/o necesito, casi siempre son usados en pensamientos irracionales.

-
"Necesito tu amor. Así no puedo vivir."

-*"Debo ser mejor que mi contrincante"*

-*"Tú tienes que hacer lo que te digo."*

Medita por un momento

en las frases anteriores. Cuando las piensas continuamente, te darás cuenta de que generas dependencia en algo que no necesitas. Tienes ansiedad por algo que no sabes si podrás ser mejor. Sufres estrés al sentir que te imponen hacer algo, que quizá, no quieras hacer. Como mencionaba antes, es fácil pensar de forma irracional, solo se necesita dejar volar la imaginación. Pensar de forma racional nos lleva a cuestionar nuestras creencias. Pensemos las frases anteriores de esta forma:

-*"Sería bonito tener tu amor, pero si no es posible, continúo con mi vida."*

-*"Mi contrincante es bueno. Me gustaría ser mejor que él. Haré lo posible por lograrlo."*

-*"Preferiría que hagas lo que te digo."*

Lo anterior es similar. Pero le damos otra connotación. Los pensamientos irracionales son parte de nuestra vida. Son fáciles de pensar. Decir que se pueden erradicar sería muy ambicioso. Sin embargo, podemos identificarlos. ¿De qué manera?, cuestionando nuestras creencias. Para poder cuestionar las creencias, fíjate en cómo reaccionas ante los estímulos. Si sientes, estrés, ansiedad al pensar en algo, es muy probable que haya alguna falsa creencia que se haya convertido en un pensamiento irracional.

Para finalizar quiero dejarte con un pequeño secreto para ser un poquito más feliz en la vida. Te ayudará con los pensamientos irracionales. Esto lo dijo Albert Ellis autor de la

Terapia Racional Emotiva, presta atención a las tres claves para ser un poquito más feliz:

1. Apréciate tal y cómo eres.
2. Precia a los demás tal y cómo son.
3. Precia la vida tal y cómo es.

1. Apréciate tal y cómo eres.
2. Precia a los demás tal y cómo son.
3. Precia la vida tal y cómo es.

¿Ya te sientes "viejo" para aprender algo nuevo?

Por Abner Huertas

Cuando me encontraba a un año previo para iniciar mi carrera diversificada, nos dijeron que era un requisito indispensable tener un certificado de mecanografía. Por fortuna mía, cerca de mi casa había una academia. Tan solo me tomaba unos quince minutos en llegar.

En ese entonces el aprendizaje era utilizando máquinas de escribir, la verdad ignoro si aún las utilizan. De lo mejor que viví en esa etapa de mi vida fue el haber conocido a Tomás.

Tomás era un señor al que podríamos decir "ya era grande", yo tendría unos 12 años y él tendría unos 60. Más allá de la edad, lo interesante y motivador de él era su ánimo por aprender. Sin importar lo que unos inmaduros adolescentes pensarán, él tomó la decisión de aprender a escribir a máquina.

Tomás es una prueba clara de que uno puede aprender a cualquier edad, lo único que se necesita es tener la intención y el coraje para iniciar. Esa frase despectiva de "no se le pueden enseñar trucos a un perro viejo", pierde valor al conocer a personas que logran alcanzar las metas que se proponen ya siendo "grandes".

Cuando has hecho del aprendizaje un hábito, ya no querrás darle espacio a la mediocridad. Sin importar qué edad tengas, tú puedes aprender algo nuevo.

Es cierto que los niños tienden a aprender cosas más rápido, después de todo sus cerebros están en pleno desarrollo, pero eso no es excusa para no aprender cuando ya somos adultos. En



la medida en la que nos desarrollamos aprendemos a pensar y actuar de determinada manera; esto nos hace que aprender requiera mayor esfuerzo.

Mi invitación para ti es simple: "Atrévete a aprender algo nuevo, cada día.", ¡no importa tu edad!, tú puedes desarrollarte para ser quien debes ser, solo necesitas dar el primer paso en el aprendizaje. Busca qué te motiva aprender. Busca algo a lo que le encuentres sentido aprender. ¿Recuerdas ese instrumento que has querido aprender?, ¿Por qué no empezar ahora?, ¿Recuerdas ese curso que siempre quisiste sacar?, ¿Qué te está deteniendo?

Nadie, nadie y te lo repito, nadie te puede decir que estás "grande" para aprender. Mira a Tomás... no le importó ser el mayor de la academia, él tan solo quería su certificado de mecanografía, ¿Y sabes?... ¡ lo logró!