

Controla
tu
Actitud
en 30 días

Deborah Smith Pegues



La misión de Editorial Portavoz consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *30 Days to a Great Attitude* © 2009 por Deborah Smith Pegues y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Controla tu actitud en 30 días* © 2010 por Deborah Smith Pegues y publicado por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Beatriz Fernández

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960, © Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ

P.O. Box 2607

Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1594-4

1 2 3 4 5 / 14 13 12 11 10

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America



*Este libro está dedicado a todo lector
que se atreva a comprometerse a adoptar
la actitud correcta en cada situación.*

Reconocimientos

Doy las gracias especialmente a mi amiga Billie Rodgers, a la líder de mi grupo celular Shyrea Mills y a Ricky y Diane Temple por sus oraciones de apoyo para este proyecto. Mi hermano Rube Smith y su esposa, Gina, además de mi hermano Gene Smith me apoyaron de muy diversas maneras permitiéndome tener tiempo libre para escribir.

Agradezco a toda la familia de Harvest House por su flexibilidad y compromiso para conseguir un producto de calidad. Gracias en especial al presidente, Bob Hawkins (h), a Terry Glaspey, director de compras, y a mi editor Rod Morris, por impulsarme siempre a pasar al siguiente nivel, a pesar de mis protestas.

Finalmente, le estoy eternamente agradecida a mi esposo, Darnell, por su apoyo desinteresado, por estar dispuesto a sacrificar nuestro tiempo juntos y por ser el esposo más cariñoso y autosuficiente del mundo.

Contenido

Reconocimientos	4
Prólogo: Y entonces, ¿qué?	7

Actitudes para superar

1. Actitud distante	11
2. Actitud de enojo.	16
3. Actitud apática.	20
4. Actitud condescendiente.	25
5. Actitud discutidora.	29
6. Actitud desdeñosa	33
7. Actitud defensiva	37
8. Actitud elitista	41
9. Actitud de sentirse con derecho a algo	45
10. Actitud fatalista	50
11. Actitud gruñona.	54
12. Actitud crítica	58
13. Actitud impaciente.	64
14. Actitud envidiosa	68
15. Actitud arrogante	72
16. Actitud intolerante	76
17. Actitud racista	80
18. Actitud inflexible	85
19. Actitud de mártir	90

20. Actitud sarcástica	94
21. Actitud vengativa	98
22. Actitud de escasez	102
23. Actitud farisaica	106
24. Actitud huraña	111
25. Actitud victimista	115
26. Actitud pesimista	120
27. Actitud desafiante	125
28. Actitud egoísta	130
29. Actitud mediocre	135
30. Actitud controladora	141
Epílogo: Tú eliges tu actitud	147
Notas	151
Apéndice 1: Citas famosas sobre la actitud . . .	153
Apéndice 2: Escrituras para mantener una buena actitud	155

Prólogo

Y entonces, ¿qué?

—Alicia, me han dicho que hoy te expulsaron del colegio. ¿Qué sucedió? —preguntó Ana a su sobrina.

—Mi profesor fue irrespetuoso conmigo, y cuando las personas no me respetan, reciben lo mismo de mi parte —dijo Alicia.

Aunque solo tenía once años, la actitud de Alicia ya estaba firmemente enraizada. ¿Cómo llegó a pensar así? Ana sabía que Alicia únicamente estaba repitiendo el mantra de su abuela: “Las personas que no te respetan no merecen tu respeto”.

Sí, la programación de nuestra actitud comienza muy temprano en la vida. A menudo las actitudes más destructivas las aprendemos de nuestros padres, de nuestros abuelos o de otras figuras de autoridad en las que confiamos implícitamente, pero que a menudo, se ven a sí mismas como víctimas de las injusticias de la vida. Por desdicha, la abuela no le contó a Alicia que tal actitud sabotearía su relación con los profesores y con otras personas, y hasta su futura carrera, aunque esta pareciera estar a años luz de distancia todavía. Además de



por su abuela, la actitud de Alicia se irá formando por la manera en que le respondan los demás, por los amigos que tenga, por los libros que lea, por su trabajo y por varios otros factores. Cada día tendrá que decidir cómo enmarcar y responder a las inevitables experiencias negativas de la vida.

De eso se trata este libro. No es un discurso enérgico sobre cómo mantener una actitud positiva. Ya se han escrito muchos libros muy buenos sobre eso. No los someteré a otro enfoque general del tipo “piense positivamente” respecto a este tema. Al contrario, exploraré treinta actitudes específicas que pueden sabotear nuestra vida personal y profesional. Para cada una de las actitudes que exponga, proporcionaré una breve explicación de la raíz del problema, su efecto en nuestras relaciones y cómo liberarnos de sus garras. Si necesitas un tratamiento más exhaustivo sobre una actitud en particular, ponte en marcha y busca más recursos en la Internet y en la biblioteca de tu zona.

En este libro, encontrarás ejemplos sacados de la vida moderna y de la Biblia sobre personas que representan o no el modelo de la actitud correcta a la hora de responder a algún tipo de situación. Te mostraré cómo vencer actitudes que van desde la intolerancia hasta sentirse con derecho a algo o ser un controlador, y te presentaré principios basados en las Escrituras, preguntas que te hagan meditar, oraciones y afirmaciones alentadoras, y estrategias para poner en marcha inmediatamente. Aunque estas últimas sean simples y realizables, eso no quiere decir que sean siempre fáciles. Seré muy transparente al

compartir contigo varias actitudes equivocadas a las que tengo que enfrentarme incluso hoy día, a pesar de tener buenos líderes espirituales y mentores, y haber invertido muchos años en el estudio de la Biblia para aprender el modo en que Dios quiere que vivamos nuestra vida en toda su plenitud.

Sí, al igual que yo, puede que conozcas el camino hacia la victoria. Desdichadamente, el conocimiento no es la única clave del éxito. Tenemos que comprometernos a cambiar: empezar con un cambio en nuestra manera de pensar y en las emociones que asociamos a esos pensamientos sobre las inevitables situaciones negativas a las que nos tenemos que enfrentar. La doctora Caroline Leaf, autora y especialista en aprendizaje, lo resumió de la siguiente manera: “El comportamiento comienza con un pensamiento. Los pensamientos estimulan las emociones que después traen como resultado actitudes y finalmente producen comportamiento. Esta sinfonía de reacciones electroquímicas del cuerpo afecta a nuestra manera de pensar y de sentirnos físicamente. Por lo tanto, los pensamientos tóxicos producen emociones tóxicas, las cuales a su vez producen una actitud tóxica que acaban por acarrear un comportamiento tóxico”.¹

Pensamientos. Emociones. Actitud. Comportamiento. Sí, podemos controlar cada paso del proceso.

Finalmente, he comprendido que mi actitud determina que sea mediocre o excelente, ansiosa o calmada, intolerante o receptiva, o que exhiba muchas otras actitudes que acabarán por afectar mi calidad de vida. Como la elección es mía, he decidido elegir la plenitud



en todos los aspectos de mi vida: en las relaciones, en las emociones, en las finanzas, en lo físico y en lo espiritual.

Te invito a unirme a mí en este viaje. Espero que aprendamos a mostrar la actitud correcta en todas las situaciones y a ser la luz brillante que disipa la oscuridad de un mundo negativo.

Día 1

Actitud distante

*Altivo, indiferente, impersonal,
emocionalmente frío*

Todos llegamos solos a este mundo y nos iremos solos de él. Sin embargo, Dios nunca pretendió que ningún hombre fuera una isla para sí mismo. Poco después de crear a Adán, Dios reconoció que su obra no estaba completa todavía. “Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él” (Gn. 2:18). Así que creó a Eva. Aunque a algunos les gusta citar este pasaje para convencer a los jóvenes solteros a casarse, lo cierto es que no importa nuestro sexo o nuestro estado civil, todos hemos sido creados para tener relaciones significativas con otras personas. Si estudiamos la vida de Jesús, nos damos cuenta de que era una persona muy sociable y a menudo acudía a bodas, cenas y otros eventos sociales.

La frase “unos a otros”, o parecido, aparece al menos ochenta y dos veces en la Reina Valera 1960. Está claro que el plan divino era que nos conectáramos y comunicáramos con otras personas de forma mutuamente



beneficiosa, satisfactoria y productiva. Comportarse de otra manera es ir en contra del propósito que Dios tiene para su creación. Y es responsabilidad nuestra iniciar el contacto con los demás. “El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo...” (Pr. 18:24).

Ser distante o emocionalmente indiferente va en detrimento de tu vida personal y también de tu carrera o tu negocio. En algunas profesiones, una actitud distante puede significar la muerte de una relación. ¿Has ido alguna vez a un médico o a algún hospital donde te hayan tratado con fría indiferencia? ¿Tienes ganas de volver por allí? ¿Qué pensaste de esa persona?

¿Y qué pasa con las personas emocionalmente distantes que proporcionan otros servicios? Estuve comprando en una tienda hace poco, y la empleada fue muy fría conmigo, a pesar de los intentos que hice para charlar un poco con ella. Como hay otros vendedores en la misma zona que ofrecen productos similares, me prometí eliminar esta tienda de mi lista para futuras compras. Créeme, cuando eres frío con otros, es muy probable que ellos emitan juicios sobre ti.

Bueno, antes de poner la soga para que se cuelgue toda persona fría con la que yo me haya encontrado alguna vez, he de confesar que a veces finjo ser indiferente para evitar que alguien entable una conversación conmigo, como por ejemplo cuando viajo en avión y me apetece leer. Suelo arrepentirme e iniciar una conversación, ya que el Espíritu Santo me condena rápidamente si no aprovecho la oportunidad de hablar del Señor y del estado del alma de la persona con la que hablo.

Quizá por razones justificables para ti, te hayas encontrado más de una vez mostrándote distante con otros. ¿Qué estabas intentando evitar o de qué te intentabas proteger? ¿Qué mensaje estabas enviando para no atreverte a hacerlo con palabras?

Como con la mayoría de los comportamientos sociales negativos, la frialdad se aprende desde la niñez. Una persona distante puede haber experimentado una serie de actitudes negativas en su familia, o por parte de profesores poco considerados, figuras de autoridad de su entorno o compañeros de clase mezquinos. Ejemplos de este tipo de experiencias pueden ser el traslado frecuente de colegio o de ciudad; el abandono; padres emocionalmente fríos o indiferentes; sufrir acoso escolar o ser ridiculizado; y otras relaciones negativas. Todas estas experiencias nos gritan: “¡Relacionarse con las personas es doloroso!”. No obstante, Dios no quiere que pongamos a la raza humana la etiqueta de “No segura”; lo que quiere es que sigamos tratando de conectarnos con los demás. Una vez que empieces a abrirte a personas seguras, tus sentimientos de frialdad irán cambiando.

A fin de no simplificar en exceso la solución a este problema, tengo que advertirte que tomar con firmeza la decisión de cambiar no es suficiente. Necesitas la ayuda de Dios. Lucas 8:27-39 nos ofrece un relato sobre un hombre social y espiritualmente desconectado que estaba poseído por varios demonios. No tenía hogar, iba desnudo y vivía en un cementerio a las afueras de la ciudad. Es obvio que no mantenía relaciones normales con las demás personas. Pero tras su encuentro con Jesús, que



expulsó los demonios de su cuerpo, estuvo preparado para relacionarse.

“Y el hombre de quien habían salido los demonios le rogaba que le dejase estar con él; pero Jesús le despidió, diciendo: Vuélvete a tu casa, y cuenta cuán grandes cosas ha hecho Dios contigo. Y él se fue, publicando por toda la ciudad cuán grandes cosas había hecho Jesús con él” (Lc. 8:38-39).

No estoy diciendo que la frialdad se deba a la influencia de un espíritu maligno, sino que es un obstáculo emocional que puede ser sanado por nuestro Señor.

Una vez que busques la ayuda de Dios, pon tu fe en acción uniéndote a un pequeño grupo de estudio en la iglesia o a un grupo de apoyo. Si has estado fuera de la esfera social en tu trabajo, ¿por qué no les pides a algunos compañeros que te dejen unirme a ellos a la hora de la comida? ¿De verdad piensas que van a negarse? Puedes escuchar e intervenir en distintas conversaciones. Habla de lo que sabes y no creas que tienes que estar de acuerdo con la opinión de todos para ser aceptado. Ten el valor de decir: “Tengo otra opinión sobre el tema”. Incluso aunque no tengas nada que aportar, haz preguntas y muestra interés. Resístete al espíritu del miedo cuando este te impulse a retirarte a tu caparazón o a evitar la intimidad con un pequeño grupo.

Mantén el rumbo. Dios quiere que estés conectado con otros.

Oración

Padre, ayúdame a mostrarme amistoso y a encontrar personas buenas con quienes relacionarme con regularidad para que pueda dar y recibir los beneficios de relacionarme con los que tú has dispuesto que estén en mi vida. En el nombre de Jesús. Amén.