

¿ES POSIBLE VIVIR SIN QUEJARNOS?

Hugo Urdaneta (*)

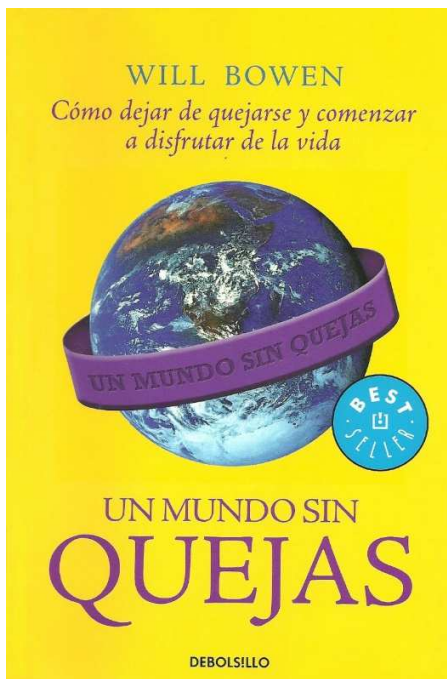
El Periodiquito

Publicado en EL PERIODIQUITO de Aragua el 30 de mayo de 2014

PARA QUE NOS QUEJAMOS

La respuesta al título de este artículo pareciera obvia, es imposible no quejarse de los distintos eventos que ocurren a nuestro alrededor, y porque no a nuestro interior.

Vivimos en una sociedad en donde la desconfianza es reinante, nuestro día a día se desarrolla en ambientes cada vez más complejos y anárquicos, ciudades superpobladas y contaminadas hacen nuestra sociedad compleja y plagada de retos y adversidades.



Las malas noticias nos invaden y nos son bombardeadas por distintos medios, la televisión, la prensa escrita, la radio, la computadora, el teléfono etc.

Al levantarnos y encender la televisión o la radio escuchamos los titulares de las noticias, que por lo general son más negativos que positivos.

Que la inflación ha crecido, que el desempleo subió, que vendrán nuevos impuestos, que criminales han realizado un atentado terrorista, que se destapó una olla de corrupción en un organismo público, que una empresa cierra y una cantidad de personas quedan sin empleos, que el tráfico hoy está peor que nunca porque ha ocurrido un accidente masivo en la autopista, que hará que llegue tarde a mi trabajo, que se complicará el día porque además del pronóstico de lluvia, debo atender una cita en el colegio de mi hijo a media mañana.

En fin lo que percibo son un catarata de adversidades para las caulas mi único alivio es **QUEJARME**.

La queja represente una medicina que es gratis, no requiere esfuerzo, y no me exige llevar a cabo una conducta o acción de cambio. Cuando me quejo estoy descargando de alguna manera la culpabilidad en otras personas o situaciones.

Sin embargo la queja cuando se convierte en hábito es altamente destructiva para la salud emocional y las relaciones interpersonales.

El quejarse innecesariamente no ayuda. Es un error crear que la queja tiene un beneficio terapéutico, ya que nos permite drenar y canalizar la rabia y la frustración.

"Si algo no te gusta, cámbialo. Si no puedes hacerlo, cambia tu actitud. No te quejes"

Dr. Maya Angelou

PENSAMIENTOS DESTRUCTIVOS

Por lo general no nos damos cuenta de nuestros pensamientos destructivos.

Simplemente pensamos y luego justificamos esos pensamientos.

No podemos leer los pensamientos de las personas pero si podemos escuchar lo que dicen. Nuestros pensamientos crean nuestras vidas y las palabras indican lo que estamos pensando.

La mayoría de las personas piensan que son positivas, alegres, y optimistas, pero resulta que nos quejamos de todo constantemente. Y lo peor es que ni siquiera nos damos cuenta de la cantidad de veces que nos quejamos.

Aquí no estamos hablando de las quejas razonables, sino de las quejas triviales y de cosas que no están a nuestro alcance cambiar: el clima, el tráfico, nuestro jefe, la economía etc.

La queja no debe confundirse en muchos casos con un comentario. Si yo le mencionó a un compañero de trabajo que viniendo de mi casa había mucho tráfico, dependiendo de la voz, la entonación, la postura corporal puede ser un mero comentario o una **QUEJA**, la cual se caracteriza por una energía negativa y autodestructiva .

Nos quejamos en el mejor de los casos unas 30 veces al día, lo que hace unas 900 veces al mes para un total de 10.800 quejas al año. La queja nos hace enfocarnos en lo que no queremos, cuando sabemos que es más efectivo enfocarnos en lo que queremos, quejarse es hablar de las cosas que no te gustan, más que la que si te gustan.

LAS CUATRO ETAPAS PARA EL DESARROLLO DE UNA COMPETENCIA

Para desarrollar una competencia, y en este caso la competencia de ser una persona "libre de quejas" hay que transitar por cuatro etapas.

- 1.- Incompetencia Inconsciente
- 2.- Incompetencia Consciente
- 3.- Competencia Consciente

4.- Competencia Inconsciente

INCOMPETENCIA INCONSCIENTE

Es cuando somos inconscientes de que desconocemos algo. Es siempre la primera etapa de todo proceso de cambio.

En nuestro caso desconocemos que no poseemos la competencia libre de quejas.

Muchas veces no somos conscientes de las razones por las cuales nos quejamos, nos quejamos para obtener aprobación o compasión, por ejemplo en personas aquejadas de ciertos problemas de salud. Otras veces nos quejamos como justificación para evitar dar un paso o tomar una decisión sobre algo que nos atemoriza.

INCOMPETENCIA CONSCIENTE

Las personas que se quejan constantemente por lo general terminan aisladas ya que el resto le rehúyen por temor a contagiarse con esa energía negativa, por eso y muchas otras razones es vital hacernos conscientes de esta incompetencia.

Will Bowen creó un método que consiste en colocarse una pulsera de goma color morada con el lema "A Complaint Free World" "Un Mundo Libre de Quejas" y cada vez que nos quejamos debemos pasarnos la pulsera de una mano hacia la otra. De esa manera comenzamos a darnos cuenta de la cantidad enorme de veces que nos quejamos durante el día.

En este momento comenzamos a dejar la etapa de la Incompetencia Inconsciente y pasamos al de la Incompetencia Consciente.

El reto consiste en lograr pasar 21 días continuos sin quejarnos. Si por ejemplo en el día 20, como me pasó a mí cuando seguía este programa nos quejamos de algo, debemos volver a cero y comenzar de nuevo.

Los 21 días vienen dados porque se estima que es solo después de 21 días seguidos haciendo algo que se convierte en un hábito.

Aunque pudiera parecer fácil pasar 21 días seguidos sin quejarse, no lo es, en promedio la persona puede demorar 6 meses para lograr esa meta.

COMPETENCIA CONSCIENTE

En esta etapa comenzamos a hablar en forma más positiva, porque piensas más los comentarios que haces para evitar caer en las quejas.

Comienzas a entender que no necesitas quejarte para obtener lo que quieres, por el contrario la posibilidad de lograrlo aumenta expresando lo que quieres en vez de quejarte de cómo son las cosas.

Otra consecuencia negativa de la queja es que la persona que siempre se está quejando por lo general no trabaja en la solución.

Algo positivo que también ocurre en esta etapa es que comenzamos a reducir las **QUEJAS** que nos hacemos a nosotros mismos, lo que aumenta nuestra auto estima y optimismo.

“Alberto vivía quejándose de las horas que pasaba a diario para ir y venir de su trabajo, un día haciéndose consciente de que nada beneficioso sacaba de esa quejadera decidió iniciar dos estrategias, la primera a corto plazo fue comprar un curso de inglés en CD’s y cada día aprovechaba las horas en cola para aprender un nuevo idioma, la estrategia a mediano plazo fue buscar un trabajo más cerca de su habitación, el cual logró en 6 meses”

COMPETENCIA INCONSCIENTE

En esta etapa ya hemos superado los 21 días sin una queja, lo que quiere decir que un hábito se ha incorporado a nuestra conducta.

Aquí comienzas a ser una persona más feliz, y no solo eso, las personas que nos rodean también lo serán.

Ya has desarrollado la competencia “libre de queja” de forma inconsciente, siendo una parte natural de tu hablar, pensar y actuar.

Al ser una persona que no se anda quejando, la gente querrá estar a tu lado porque solo transmites mensajes y emociones positivas.

**"Nuestro pensamientos crean nuestra vida y
nuestras palabras indican lo que estamos
pensando"**

(*) Sociólogo, Master en Gerencia de Recursos Humanos, Diplomado en Psicología Positiva, Master en Programación Neurolingüística, Coach, Consultor Organizacional, experto en temas de Recursos Humanos y Relaciones Laborales.