

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU



► La actitud es el estado del ánimo que se expresa de una cierta manera

LAS ACTITUDES



1 **Pueden ser** positivas y negativas.
2 **Se pueden** elegir y cambiar.
3 **Se pueden** aprender y desaprender.
4 **Modifican** el comportamiento particular y grupal.
5 **Afectan** la realidad y crean nuevas realidades.
6 **Afectan** nuestro sistema inmunológico.
En suma, la Actitud es el resultado materialmente tangible y visible de al menos tres coherencias humanas: (1) lo que pensamos-decimos (Lenguaje), (2) lo que sentimos (Emociones) y (3) lo que hacemos (Cuerpo), que son reconocidas e interpretadas por nosotros y por otros, impactando grandemente nuestros ámbitos de vida: personal, familia, relaciones, trabajo, profesional, espiritual y nuestros resultados.

• ¿Qué sucede cuando decimos algo y nuestra emocionalidad sugiere otra cosa?

La actitud y las coherencias humanas

¿CÓMO CAMBIAR NUESTRA ACTITUD?

Respire: establezca rutinas de respiración que le permitan regular la tensión corporal.

Silencio: dedique espacios para "callar la mente" y conectarse con su cuerpo y emociones.

Pregúntese: ¿qué lo hace sostener actitudes negativas? ¿Por qué me pasa esto? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo puedo resolverlo? Vaya al fondo, dese tiempo para responder.

No busque culpables: Las razones de su actitud están en usted, dependen de su tipo de observador, los demás son solo una caja de resonancia de lo que pasa dentro de usted.

Muévase: El movimiento corporal es un aliado cuando deseamos modificar actitudes y generar espacios de aprendizaje celular, porque nuestras células tienen memoria. Los cambios de actitud se hacen duraderos cuando se hacen desde el fondo de nuestras células.



Paradójicamente hemos aceptado que las actitudes se aprenden, convirtiéndonos en seres pasivos que, de acuerdo con experiencias aprendidas, desembocamos en una actitud determinada, como la Ley de Causa-Efecto

LUIS E. DÁVILA J.
Coach ontológico profesional/ LED Formación y Coaching / ledformacionycoaching@gmail.com

En la vida moderna, los líderes afirman que la actitud proporciona al hombre la oportunidad para aceptar circunstancias y adaptarse a los cambios que ocurren dentro y fuera de su entorno. No obstante todos hablan de actitud y muy



pocos logran estimular dichos cambios en positivo, y no porque "ni modo".

La Real Academia Española menciona tres definiciones de la palabra actitud, un término que proviene del latín "actitudo". La actitud es el estado del ánimo que se expresa de una cierta manera (como una actitud conciliadora). Las otras dos definiciones hacen referencia a la postura del cuerpo de una persona (cuando transmite algo de manera eficaz o cuando la postura está asociada a la disposición anímica), o de un animal.

La Actitud es afectada, y al mismo tiempo creada por al menos dos elementos: (1) Emocionalidad, (2) Lenguaje y (3) Postura. Paradójicamente hemos aceptado que las actitudes se aprenden. Convirtiéndonos en seres

pasivos que de acuerdo con experiencias aprendidas desembocamos en una actitud determinada, como la Ley de Causa-Efecto.

Desde la mirada del Coaching Ontológico, Cuerpo, Emoción y Lenguaje (CEL) son ámbitos que componen la Coherencia Humana.

Por ejemplo la persona que ha sido contactada para una entrevista de trabajo y durante el proceso le hacen preguntas sobre su salida del empleo anterior o los motivos que la han llevado a buscar otro empleo. Ella va a buscar en su cerebro las respuestas, pero el entrevistador experto escuchará su respuesta poniendo mucha atención en los cambios de expresión corporal y emocional, solo con eso puede intuir el nivel de veracidad de la respuesta aunque la respuesta intelectual sea extraordinaria-

Estrés.
La falta de armonía en nuestra Coherencia CEL genera situaciones de infelicidad que desembocan en afectaciones de nuestro sistema inmunológico

mente elaborada. Conforme a las conclusiones del entrevistador, el solicitante podría ser contratado o no.

Ahora, ¿qué sucede cuando decimos algo y nuestro cuerpo y emocionalidad muestran otra cosa? Diariamente decimos: "Hola, ¿cómo estás?", y la

respuesta es "ahí"; y notamos que en esa persona la corporalidad es flácida y su emocionalidad muestra tristeza o pesar. ¿Cómo creer que ella/él realmente "está bien"? La falta de armonía en nuestra coherencia CEL genera situaciones de infelicidad que desembocan en afectaciones del sistema inmunológico (estrés).

Las actitudes positivas son aquellas que contribuyen con la persona y lo favorecen para encarar las circunstancias de la vida de forma sana y eficiente, manteniendo su "Armonía", donde el acto lingüístico está sincronizado con la corporalidad y la emocionalidad. Las negativas por el contrario son aquellas que dañan el desempeño personal y entorpecen las relaciones y gestión del entorno, dejando ver la falta de Armonía entre su Coherencia CEL.