



Nacional Femenina
Mensual

Tirada: **244.640**
Difusión: **103.276**
(O.J.D)
Audiencia: **361.466**
01/08/2010

Sección: -
Espacio (Cm_2): **616**
Ocupación (%): **100%**
Valor (€): **12.200,00**
Valor Pág. (€): **12.200,00**
Página: **54**

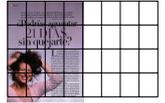


Imagen: **Si**

AR PSICO

El "reto de los 21 días", una idea de Will Bowen, un pastor de Kansas, se está extendiendo por decenas de países. Lo que parece un juego de niños podría cambiar tu vida...

Texto: MARTA CHAVERO

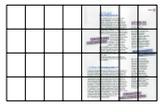
¿Podrías aguantar 21 DÍAS sin quejarte?



La iniciativa de este norteamericano tiene seis millones de seguidores que se distinguen por llevar una pulsera morada con el lema "Un mundo sin quejas". Se la colocan en la muñeca en el día 1 de su reto (aguantar tres semanas sin protestar) y cuando fallan, cambian la pulsera de mano y vuelven a empezar. La media es de cinco meses para superar el reto, pero se puede conseguir: sólo hay que empezar. La pulsera se puede solicitar gratuitamente en acomplaintfreeworld.org, aunque también nos puede servir cualquier otra que nos recuerde nuestra meta. Lo importante es intentarlo y no desanimarse con el primer fallo. Hemos hablado con un consultor norteamericano, Jon Gordon, autor del libro *Prohibido quejarse* (Ed. Empresa Activa) y él mismo reconoce que tiende a ser un "quejica profesional". Ya hemos dado el primer paso: reconocer que protestamos a todas horas.

Pero, ¿por qué nos quejamos? Enrique García Huete, psicólogo clínico y director de *Quality Psicólogos*, nos explica que la queja es buena porque tiene un efecto social importante: "Buscamos una solución externa. El problema es la cantidad y la intensidad de nuestras quejas: cuando son muy excesivas pierden su función social y terminamos siendo unos pesados".



Nacional Femenina Mensual		Tirada: 244.640 Difusión: 103.276 (O.J.D) Audiencia: 361.466 01/08/2010	Sección: - Espacio (Cm_2): 579 Ocupación (%): 94% Valor (€): 11.470,00 Valor Pág. (€): 12.200,00 Página: 55	 Imagen: Si
---	--	--	--	--

PSICO **AR**

¿POR QUÉ PROTESTAMOS?

Para conseguir nuestro reto, hay que saber de qué nos quejamos. García Huete nos propone: "Durante uno o dos días anotemos todas las quejas del día. Así se puede obtener una buena radiografía de lo que ocupa nuestra mente". Comprobaremos que la lista de quejas es larga y que cualquier tontería engrosa la columna de los "lamentos". Cuando lo veas en el papel, te darás cuenta de la cantidad de quejas tontas que expresas al día. Mira a tu alrededor y comprobarás esta máxima de Jon Gordon: "Los quejicas se centran en las quejas y en los problemas, no en las soluciones. Y de esta manera ven sólo lo negativo, no lo positivo". Quejarse es normal, pero el problema, nos comenta García Huete, surge cuando la queja se convierte en una actitud constante, "porque se dejan de percibir otros aspectos amables de la vida". Anota las razones que da Bowen para proseguir nuestro reto de estar 21 días sin quejarnos: mejor ánimo, menos dolores, más autoestima y relaciones más satisfactorias con los demás".

Convertir la queja en una oportunidad

¿CÓMO CONSEGUIRLO?

Si quieres profundizar, el pastor de Kansas ha escrito *Un mundo sin quejas* (Ed. Grijalbo). Con este libro "aprenderás qué es una queja, por qué nos quejamos, qué beneficios creemos que obtenemos al quejarnos, por qué quejarnos resulta destructivo para nuestra vida y cómo podemos ayudar a los demás para que dejen de quejarse. Aprenderás los pasos para erradicar esta forma de expresión que sólo envenena tu vida. Si te comprometes y sigues este método, no sólo no te quejarás más, sino que quienes te rodean también dejarán de hacerlo". ¡Casi nada! Pero volvamos a la lista: nos aconseja Jon Gordon que nos demos cuenta de que la mayoría de nuestras quejas son "parloteo puro": el tiempo, el tráfico, el dolorcillo de cabeza y el "recadismo", una actividad eminentemente femenina que hace alusión a la ingente cantidad de gestiones que implican colas, atascos, ventanillas, aparcamientos imposibles... y que a la vez cargan de energía negativa nuestras vidas. No dejes que pequeñas cosas como éstas te impidan alcanzar tu reto y entorpezcan tu bienestar diario.

El fracaso de hoy conduce al éxito de mañana

LAS QUEJAS ENVENENAN

Si todavía no te has convencido de la necesidad de no quejarse, García Huete nos da algunas razones bastante convincentes: "Cuando la queja es constante, envenena. Te haces mala sangre, de alguna forma te vuelves obsesivo y esta actitud acaba absorbiéndote". Quizás tenemos que dejar de tomarnos tan en serio, aprender a mirar a nuestro alrededor y

Positivo o negativo: la opción es tuya

elevar nuestra autoestima. Eso es lo que nos recomienda Jon Gordon: "Deja de sentirte frustrada por lo que eres y empieza a ser optimista con lo que serás". En definitiva, y volvemos al "reto de los 21 días", es una forma desenfadada de mejorar, que puede incluso tomarse lúdicamente, como un juego, pero que tiene una base científica. ¿Qué hay que hacer? Se trata de aplicar el lema de Will Bowen: "Si algo no te gusta, cámbialo. Si no puedes hacerlo, cambia tu actitud. No te quejes."



Nacional **Femenina**
Mensual

Tirada: **244.640**
Difusión: **103.276**
(O.J.D)
Audiencia: **361.466**
01/08/2010

Sección: -
Espacio (Cm_2): **489**
Ocupación (%): **79%**
Valor (€): **9.682,16**
Valor Pág. (€): **12.200,00**
Página: **56**

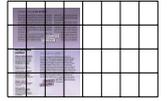


Imagen: **Si**

CADA UNO A SU ESTILO

Una vez que sabemos de qué nos quejamos, hay que tener muy claro que cada uno tiene que conseguirlo a su manera, porque algo que parece tan evidente como que no todos somos iguales, es vital para lograr este reto. García Huete nos explica que hay distintos estilos de quejicas: “Los muy emocionales tienden al neurotismo. Cuando las noticias son positivas, las amplifican; pero cuando son negativas, también. Al amplificarlas, si el entorno no les ayuda a restar importancia al problema, la persona se angustia, aunque sus allegados lo vivan como algo absurdo, como una exageración”.

Y pasa lo contrario con las personas muy estables, “que lo viven todo con más dureza, no se quejan porque no tienen capacidad para detectar los problemas. Carecen de señales internas para preocuparse y, sobre todo, para

*Demuéstrate
que puedes*

pedir ayuda”. Ni lo uno, ni lo otro. Son los dos extremos. Cada persona tiene que ir marcando su propio ritmo según su personalidad.

Por eso, si ya tenemos la lista y estamos preparados, sólo necesitamos menos semanas de lo que duran las ansiadas vacaciones de verano para conseguirlo. Es decir, tenemos tres semanas para lograr el “reto de los 21 días”. Hay que volver al trabajo con el reto conseguido,

“porque no hay metas, ni sueños imposibles, sino personas incapaces”, y esta frase, que escuché hace unas semanas, no es nueva pero sí oportuna.

No protestes, ¡actúa!

Utiliza el agradecimiento

Es fisiológicamente imposible estar estresado y agradecido a la vez. Las investigaciones demuestran que cuando expresamos nuestro agradecimiento tres veces al día, obtenemos un aumento considerable de la felicidad.

Elogia a los demás

Procura ofrecer tres veces más elogios que críticas.

Concéntrate en el éxito

Inicia un diario del éxito: cada noche, antes de acostarte, anota algo importante acerca de la jornada; un logro, una conversación fructífera o algo de lo que estés satisfecho.

Ignora lo que no puedes controlar

Cuando intentamos no controlarlo todo, las cosas, de algún modo, se resuelven.

Reza y medita

Las investigaciones científicas muestran que estas prácticas diarias reducen el estrés, aumentan las energías positivas y favorecen la salud, la vitalidad y la longevidad.

UN NUEVO HÁBITO

No es una ocurrencia de Will Bowen que el reto dure exactamente 21 días. Nos lo corrobora el psicólogo Enrique García Huete: “Se considera científicamente que se puede adquirir un nuevo hábito en 21 días. Es el tiempo crítico suficiente para conseguir cambiar la conducta. Por ejemplo, para dejar de fumar”. Por lo tanto, no es un simple reto frívolo o divertido, sino que puede generar nuevos modos de conducta. Puede cambiar tu vida. García Huete nos explica que lo importante es analizar lo que nos ocurre, saber por qué nos quejamos, qué nos genera una preocupación y buscar la solución. Te damos una última pista de Jon Gordon: “Hay que elegir entre ser positivos y libres o ser prisioneros de nuestro propio negativismo”. Y si necesitamos cinco meses,

no importa: será el reto de los 21 días en 2011. Quizás sea cuestión de paciencia.

*Diseña tu
propio plan*