



**Silvia del Valle Márquez**

**Tips de una mamá de 5 hijos**

## CAMBIO DE MENTALIDAD O MENTALIDAD DE CAMBIO

abril 25, 2024

Compartir

Facebook Twitter Email WhatsApp

**ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.**

En la actualidad se vuelve cada vez más necesario tener presente estos dos conceptos, que a veces se confunden, pero que son complementarios para lo que nuestros tiempos requieren de nosotros.

Sin duda nos ha tocado un cambio de época, esto provoca que seamos capaces de adaptarnos a los cambios vertiginosos que este proceso implica y no siempre es tan fácil porque tenemos estructuras mentales que nos llevan a generar patrones de comportamiento que poco a poco se hacen costumbres y que son muy difíciles de cambiar.

La frase “aquí las cosas se hacen así porque siempre se han hecho así” es muy común y a la mayoría nos da miedo romper paradigmas porque nos implica un cambio y una adaptación al cambio.

Es necesario clarificar que el cambio de actitud se refiere a una acción concreta, puntual y específica; y la mentalidad de cambio se refiere a una actitud, una disposición interior de apertura al cambio y a la adaptabilidad. Todo esto no es fácil ya que requiere de toda nuestra voluntad y hasta de un estilo de vida, por eso aquí te dejo mis 5Tips para lograrlo.

**PRIMERO.** Haz un alto en el camino y analiza en donde estas parado.

Para saber qué es necesario cambiar primero hay que hacer un análisis de nuestra realidad para saber en dónde estamos parados, es decir, lo que camina bien, lo que esta atorado y lo que en serio hay que cambiar en nuestra vida personal y familiar.

Las listas son muy buenas para esta tarea. La lista de lo que va bien para que no lo perdamos de vista, la lista de lo que está atorado para hacer estrategias para que las cosas mejoren y la lista de lo que va mal para que sea lo primero que estemos dispuestos a cambiar.

Segura estoy que esta última lista será la más larga pero la que nos permitirá comenzar con los cambios. Es bueno que lo podamos traducir a acciones concretas, medibles y alcanzables.

**SEGUNDO.** Realiza los cambios de mentalidad que la vida te vaya requiriendo.

Cuando hemos avanzado en el proceso de hacer cambios en nuestra vida, debemos comenzar a trabajar en un cambio de actitud para que los cambios no nos generen angustia o irritación.

Cambiar cosas puntuales es más fácil que cambiar nuestra mentalidad y actitud, ya que necesita de nuestra voluntad constante.

Es bueno que comencemos nosotros para que después eduquemos a nuestros hijos con nuestro ejemplo.

Recordemos que todo esto es un proceso y que requiere de tiempo para lograr la mentalidad de cambio.

**TERCERO.** Cuestionate si lo que haces es suficiente.

Hace poco escuché que si no encontramos algo que cambiar en nosotros y en nuestra forma de ser y actuar, entonces debemos replantearnos las cosas ya que probablemente estemos tan acostumbrados a nuestra rutina que no nos damos cuenta de la necesidad de cambio.

Se hace necesario, darnos un momento para pensar si estamos dando nuestro cien para lograr un cambio de mentalidad en lo cotidiano y llegar a la verdadera mentalidad de cambio.

**CUARTO.** Haz de la mentalidad de cambio un estilo de vida.

Cuando hacemos nuestra una actitud y la llevamos al día a día, en lo cotidiano, en lo pequeño, entonces generamos un estilo de vida, en este caso, de apertura al cambio, adaptabilidad, empatía y resiliencia.

Con un estilo de vida claro, podemos educar a nuestros hijos para que vivan así, que desde pequeños adquieran estas actitudes y vean como lo más normal tener una mentalidad de cambio. Esto les hará más fácil y llevadera la vida cotidiana.

**Y QUINTO.** Que se te note.

El testimonio es mucho más valioso que solo las palabras porque nuestros hijos ven que somos coherentes y los que nos rodean pueden vivir con nosotros este estilo de vida.

Si vamos por la vida con una mentalidad de cambio, seremos capaces de contagiarla a los demás y ayudar a los que nos rodean a que tengan un cambio de actitud, así poco a poco colaboraremos a generar un cambio de actitud, de forma de ser y de ver las cosas en nuestra sociedad, logrando que todos nos encaminemos a tener una mentalidad de cambio para caminar juntos, en sinodalidad.