



## ¿Es posible mejorar el carácter?

Psicología, 29/03/2016



“Yo soy así”. Esta frase comúnmente escuchada pareciera decir: “acéptame tal cual soy con mis defectos y cualidades, pues no puedo cambiar.”

¿Hasta qué punto es esto así? ¿Puedes mejorar en pro de tu felicidad? Uno de los principales puntos que te llevan a ser más feliz es poder desarrollar el potencial que está en tí y desechar aquellas conductas que entorpecen tu progreso.

Una de las conclusiones que obtuvo un [estudio](#) efectuado en la Universidad de Harvard que duró 75 años fue: “Las buenas relaciones nos hacen más felices y más saludables”. Creo que es muy importante expresar cualidades que favorezcan las relaciones familiares y sociales. Hay circunstancias en la que las pasiones priman por sobre la razón y es ahí en donde se debe hacer un esfuerzo tanto por el bien de uno como en el de quien está al lado, o sea, empeñarse por mejorar el carácter para sentirse bien y mantener buenas relaciones.

¿Qué hacer para cambiar emociones nocivas?

Concentra tu pensamiento en una cualidad que quieras desarrollar, como por ejemplo: la paciencia.

Intenta excluir palabras ofensivas de tu vocabulario.

Incluye sentimientos favorables tanto para tí cuanto para los demás, tal como lo son la calma, la esperanza y la empatía.

Intenta ser un observador de tus emociones.

Concentra tu pensamiento en una cualidad que quieras desarrollar, como por ejemplo: la paciencia.

Intenta excluir palabras ofensivas de tu vocabulario.

Incluye sentimientos favorables tanto para tí cuanto para los demás, tal como lo son la calma, la esperanza y la empatía.

Intenta ser un observador de tus emociones.

En cuanto a este último punto, recuerdo una vez que estaba lista para salir a una invitación que tenía, pero no pude llegar puntualmente porque una persona me impidió que saliera a tiempo y me mintió. Eso para mí fue una falta de respeto. En ese instante, me di cuenta que si pensaba con rabia, me iba a dañar a mí misma. Por eso, decidí estar calmada, a pesar de las circunstancias, y velar por lo natural: la armonía y la paz en mí misma. Pero, ¿cómo logré la calma ante esta situación?

Una idea que me ha ayudado a mejorar el carácter, a no enojarme con facilidad con alguien que es irrespetuoso conmigo, es pensar en que cada individuo es como una hoja de un árbol. Cuando ésta se llena de polvo, sigue siendo la misma hoja con sus cualidades, pero lleva algo externo, que no le pertenece. El polvo, que a mí entender son como las malas actitudes de cada uno, no es parte de su identidad espiritual. Cuando pienso en esto con relación a la persona, suelo a no enfadarme con ella, ya que como en las hojas, el polvo es ajeno a éstas. En esa y otras oportunidades el resultado ha sido muy bueno, he

podido sentir calma, entereza y paciencia con el otro.

Es posible revertir el carácter cuando nos empeñamos en sentir el bien en nuestra vida y nada puede ser diferente a eso.  
Intentar es comenzar.

Claudia Honorato integra el Comité de Publicación de la Ciencia Cristiana para Chile y escribe sobre la conexión entre conciencia y salud.

Email: [chile@compub.org](mailto:chile@compub.org) Twitter: [@puramentesana](https://twitter.com/puramentesana)