

Se Puede Cambiar.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Muchas veces las personas se obstinan en querer que alguien cambie algún comportamiento o alguna actitud que le resulta molesta. Al respecto la psicología se ha pronunciado estableciendo el concepto de personalidad, que dice que es un patrón o estructura de pensamientos, emociones y conductas estables en el tiempo. ¿Se puede cambiar la personalidad?, la respuesta es no. Lo que sí se puede cambiar es el contenido de los pensamientos y los comportamientos de una persona.

Para ello es necesario la psicoterapia, en la cual, la persona aprende a conocer cuál es el origen de su personalidad, y puede valorar la posibilidad de flexibilizarse en aras de una mejor convivencia con quienes le rodean.

Entonces el cambio es posible. Para poder lograrlo es necesario entender que la otra persona tiene posibilidad de mejorar su forma de ser. Si no se asiste a psicoterapia, y usted desea que otra persona mejore, tome en cuenta las siguientes perspectivas.

Todo ser humano tiene posibilidad de cambio, y reaccionará mucho más favorablemente a las palabras amables que al pleito y al reclamo. El pleito solamente deja heridas y resentimiento que después puede ser difícil de erradicar. Si usted alienta positivamente la reacción será más favorable.

El cambio es un proceso que puede demorar tiempo, no tenga expectativas inmediatas. Lleve un conteo de mejorías y no de errores, esto por cuanto si se reclama reiteradamente los errores la persona no verá que se valore su esfuerzo por ser mejor.

No viva en los errores del pasado, por eso hay un dicho que dice que “lo pasado, pasado es”, manténgase alentando los cambios favorables y no se concentre en lo ocurrido tiempo atrás.

Sea constante en ser amable, esto traerá mayores dividendos en su esfuerzo por ver algún cambio. Y muy importante, sepa que el cambio no es total, reconozca hasta dónde la otra persona es capaz de lograrlo y felicite este cambio, no pida más, esto podría traer al trate el esfuerzo previo.