

## HAZLO POR UN DIA

### **DIA 10 – ASEGURA EL ENFOQUE**

*Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien.*

*Génesis 50:20*

En diciembre de 1944, las fuerzas estadounidenses se encontraban rodeadas por las tropas enemigas en Bastoña, Bélgica. El general alemán exigía la rendición inmediata e incondicional. La situación era desalentadora, los suministros eran pocos y la moral era cada vez más baja.

El general Anthony McAuliffe reunió a la 101ª división aérea y estudió la situación: **“Muchachos, estamos rodeados por el enemigo”**. Sabes lo que sigue a continuación, ¿no es cierto? ¡La bandera blanca! Pero el general McAuliffe no estaba hecho de esa madera. Cambió el curso de la historia al cambiar el guion. En lugar de desplegar la bandera blanca, cambió la perspectiva con una pequeña reformulación: **“Tenemos la mejor de las oportunidades que jamás haya tenido el ejército. Podemos atacar en cualquier dirección”**.

**En psicología, “reevaluación cognitiva” es una frase elegante para contarte a ti mismo un relato diferente sobre lo que está sucediendo.** Es cambiar el guion al observar las circunstancias desde un punto de vista ventajoso. ”

“Cuando se trata de reevaluación cognitiva, **José es un buen ejemplo.** Fue traicionado por sus hermanos, vendido como esclavo y declarado culpable por un delito que no cometió. Después de trece años de dolor y sufrimiento, **José podría haber jugado la carta de víctima. ¿No es así?** Luego, cuando fue promovido, podría haber jugado a ser Dios. Estaba en las manos de José incluso tomar la misma venganza sobre sus hermanos. No hizo nada de eso. José miró hacia atrás, hacia todos los altibajos y las idas y venidas, y dijo:

**Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para... salvar la vida de mucha gente.**

De acuerdo con el Dr. Martin Seligman, ex presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología, todos nosotros tenemos una forma de explicar: “La forma de explicar es la manera en que habitualmente te explicas a ti mismo las cosas que suceden. **Son esas explicaciones —no las experiencias en sí mismas— las que nos forman o nos quiebran.**”

¿Cuál era la forma de explicar de José? José confrontó los hechos crueles: **“Ustedes pensaron hacerme mal”**. **¡Pero no perdió la fe en el final de historia!** José veía con los ojos de Dios. Cambió el guion al identificar la metanarrativa: “pero **Dios transformó ese mal en bien para... salvar la vida de mucha gente**”.

“La felicidad es la realidad menos las expectativas”, ¿no es cierto?

**Esta es la conclusión: tus sentimientos no se determinan por las circunstancias. Tus sentimientos son una función de tu enfoque.** Dicho de forma simple: tu enfoque determina tu realidad. ¿Cómo arreglas tus pensamientos? ¡Asegurando o fijando el enfoque! La idea es tan antigua como estas palabras escritas por el apóstol Pablo desde la celda de una prisión cerca del año 62 d. C.

*Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. (Fil 4:8 NTV)*

“Cierta vez escuché al gurú del matrimonio Gary Smalley decir que todo matrimonio es aproximadamente un 80% bueno y un 20% malo. En otras palabras, todos tenemos asuntos maritales que arreglar. De acuerdo con Smalley, la diferencia entre los matrimonios felices y los infelices es el enfoque. Sí, necesitas arreglar ese 20% que es malo. Pero necesitas dirigir tu enfoque hacia el 80% bueno. En el mundo del liderazgo organizacional, se llama “indagación apreciativa”: identifica lo que está funcionando y luego haz más de eso.

Si te sientes frustrado con tu pareja, vuelve a enfocarte en las cosas que hicieron que te enamoraras al principio. Lo mismo sucede con el trabajo que te solía gustar. No vemos el mundo como es. ¡Vemos el mundo como somos! Gran parte de lo que vemos es una proyección de nuestra personalidad, nuestro dolor, nuestro pasado y nuestros prejuicios. Esa es la razón por la que las personas hieren a otras. Sí, ver es creer. Pero creer también es nuestra personalidad, nuestro dolor, nuestro pasado y nuestros prejuicios. Esa es la razón por la que las personas hieren a otras. Sí, ver es creer. Pero creer también es ver. “Lo que ven los ojos”, dijo el autor Richard Restak, “está determinado por lo que el cerebro ha aprendido”

“Cooley lo llamó “el yo espejo”,<sup>13</sup> y es nuestro sentido del yo, que basamos en cómo creemos que nos ven los demás. Esa es la razón por la que necesitamos **fijar los ojos en Jesús, el autor y consumidor de nuestra fe**. Tomamos nuestras señales de las Escrituras, y se convierten en nuestro guion-sanador. Luego interrumpimos el patrón asegurando o fijando nuestro enfoque.”

“No hay lugar para el orgullo cuando sigues a Cristo. Dicho esto, la falsa humildad es igual de peligrosa. Es pensar de ti mismo menos de lo que Dios dice que eres. *Eres la niña de sus ojos. Eres la obra maestra de Dios. ¡Eres más que vencedor!*”

¿Cuán grande es tu Dios? ¿Es más grande que tu problema más grande? ¿Que tu desafío más grande? ¿Que tu error más grande? **“Una visión corta de Dios es la causa de cientos de males menores”, dijo A. W. Tozer. Una visión alta de Dios es la solución a “diez mil problemas temporales”.** Muéstrame el tamaño de tu sueño, y te mostraré el tamaño de tu Dios.”

---

“¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?”

### **Contando las bendiciones**

En un clásico estudio contrafactual, la psicóloga Vicki Medvec reveló la importancia relativa de las actitudes sobre y frente a las circunstancias. Medvec estudió a los medallistas olímpicos y descubrió que los medallistas de bronce estaban cuantificablemente más felices que los de plata. No tiene sentido, ¿no es cierto? ¡Los ganadores de la plata habían superado a los del bronce! ¿Dónde estaba la diferencia? Los medallistas de plata tendían a enfocarse en lo cerca que habían estado de ganar la medalla de oro, así que no estaban satisfechos con la plata. Los medallistas de bronce tendían a enfocarse en lo cerca que habían estado de no ganar ninguna medalla, así que estaban felices por ocupar el podio.

Puedes elegir tu enfoque, y esa elección determinará tu realidad. ¿Mi consejo? Elige el gozo. Sí, es una opción. El gozo no es obtener lo que quieres. Es apreciar lo que tienes. ¿Cómo? Al hacer un inventario al final del día. No solo cuentes las ovejas; cuenta tus bendiciones.

**Si estás buscando algo por lo que quejarte, siempre lo encontrarás.**

**Si estás buscando algo por lo que alabar a Dios, siempre lo encontrarás.”**

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días / Do It For A Day:

How to Make or Break Any Habit in 30 Days

Mark Batterson