

LOS ARREPENTIMIENTOS PUEDEN AYUDARTE A CRECER

Una de las emociones negativas más comunes
tiene sorprendentes virtudes

Contenido inspirado en el libro
“The Power of Regret” de Daniel H. Pink



EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



EXTRACTOS

www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



EN ESTE EXTRACTO:

- Porqué el arrepentimiento puede ser beneficioso
- Los tipos de arrepentimiento y cómo abordarlos
- Utiliza el arrepentimiento a tu favor en 3 pasos
- Trucos para gestionar tu arrepentimiento



Puede ser que con la palabra “arrepentimiento” te lleguen recuerdos o sentimientos negativos. Sin embargo, hay una nueva luz [científica] para ver el arrepentimiento. Las investigaciones más recientes demuestran que es más saludable ver el arrepentimiento como una emoción que, aunque sea incomoda, sirve para tomar las mejores decisiones

Puedes construir una mejor vida transformando tus remordimientos actuales y anticipándote a tus arrepentimientos futuros; mirar hacia atrás puede hacerte avanzar. El académico e investigador Daniel H. Pink aborda el arrepentimiento desde la psicología y la neurociencia para entender cómo usarlo a nuestro favor

Pink es un licenciado en Derecho por la Universidad de Yale y se ha dedicado a la consultoría y a la asesoría. Ha publicado varios bestsellers. Sus artículos y reportajes sobre el mundo de la tecnología, la psicología y los negocios se publican periódicamente en distintas publicaciones destacadas alrededor del mundo

El libro se basa en distintas investigaciones y los resultados de una encuesta mundial que Pink realizó a más de 16,000 personas en 105 países. En este extracto se destaca lo más útil, incluyendo un proceso transformador de 3 pasos para que asumas el arrepentimiento de una forma diferente y logres un mejor futuro y calidad de vida

7 VERDADES SOBRE EL ARREPENTIMIENTO

- 1** No es “malo”, solo debes aprender a gestionarlo
- 2** Bien gestionado, puede abonar a tu felicidad futura
- 3** Te ayuda a aprender y a conocerte mejor
- 4** Es saludable porque te puede ayudar a ser una mejor persona
- 5** Aclara e instruye con lecciones del pasado útiles para el futuro
- 6** Bien gestionado, no tiene porqué arrastrarte, sino empoderarte
- 7** El arrepentimiento puede fortalecer la responsabilidad personal



LAS 4 CATEGORIAS DEL ARREPENTIMIENTO

El arrepentimiento es el sentimiento desagradable asociado a alguna acción o inacción. Según la causa, se puede clasificar en 4 categorías:

Audacia

Se refiere a las oportunidades que no tomamos por temor

Fundacional

Se refiere a cargos de conciencia, falta de responsabilidad o imprudencias

Moral

Se refiere a las decisiones moralmente dudosas que tomaste

Conexión

Se refiere al descuido o apatía hacia quienes te ayudan a establecer plenitud



“ Si tienes el corazón roto, significa que has hecho algo lo suficientemente grande e importante como para haberte roto el corazón ”

Daniel H. Pink

7 ENSEÑANZAS DEL ARREPENTIMIENTO MORAL

Si en tu futuro no quieres pensar: “si hubiera hecho lo correcto”, haz lo siguiente:

- 1** Siempre elige, a conciencia, el camino correcto
- 2** Procura siempre hacer el bien a los demás
- 3** Habla y actúa siempre con la verdad
- 4** Sigue los principios básicos de la justicia
- 5** Desaprueba o aléjate de cualquier conspiración
- 6** Respeta los votos y la autoridad
- 7** Enaltece lo que amerita ser venerado

6 CONSEJOS PARA EL ARREPENTIMIENTO FUNDACIONAL

La vida está plagada de dolor y tratar de evitarlo solo causa más problemas. Es mejor opción comprenderlo y utilizar nuestra valentía para afrontarlo

Comprende mejor el dolor y acéptalo como algo natural usando estas claves:

- 1 La tarea que sabes que debe hacerse hoy, hazla hoy
- 2 Visualizar el dolor que te puede traer una decisión (aunque no sea inmediato)
- 3 No dejar acumular fuerzas que puedan convertirse en tornados
- 4 Evitar los arrepentimientos fundacionales; son difíciles de superar
- 5 Hacer lo que debes hacer para evitar sentir que perdiste una oportunidad
- 6 Busca la causa de los problemas en vez de buscar un remedio



CÓMO EVITAR ARREPENTIMIENTOS MORALES

Los arrepentimientos morales más recurrentes son: engaño, infidelidad, robo, traición y sacrilegio. Al tomar decisiones ten en cuenta las siguientes bases morales:

Amabilidad: Defender a los vulnerables te hace amable, lo contrario te hace cruel

Equidad: Valora a aquellos en quien puedes confiar y desprecia a los no confiables

Lealtad: Tu supervivencia depende de la cohesión de tu grupo y tu lealtad

Autoridad: Respeta la jerarquía para mantener el grupo a salvo

Rectitud: Físicamente gozas de un sistema inmunológico; moralmente haz igual

4 CONSEJOS SOBRE EL ARREPENTIMIENTO DE AUDACIA

Arriégate hoy para que mañana no pienses: "si hubiera tomado ese riesgo"

- 1 No siempre elijas en automático el camino seguro
- 2 Elige tomar alguna acción en lugar de no hacer nada
- 3 Sé más atrevido[a] al tomar decisiones; toma más riesgos
- 4 Recuerda que aun fracasando se puede aprender algo



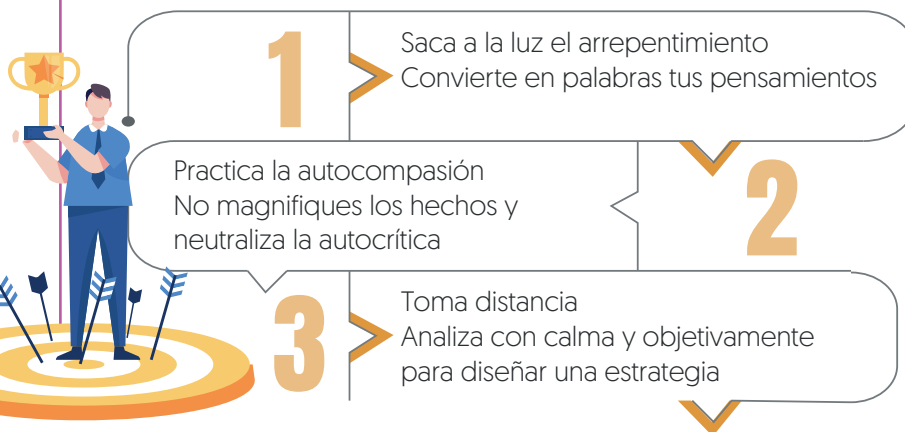
4 LECCIONES DEL ARREPENTIMIENTO DE CONEXIÓN

Los arrepentimientos de conexión surgen de las relaciones que se pierden o están dañadas. Suenan así: "si hubiera estado cerca...", evítalas así:

- 1 No descuides tus relaciones y arregla las que están dañadas
- 2 Toma el riesgo de reparar relaciones aun a costa de ser rechazado[a]
- 3 No dejes sin resolver las diferencias con seres queridos
- 4 Si es por causa de muerte, debes dejarlo ir y pasar la página

3 PASOS PARA GESTIONAR EL ARREPENTIMIENTO

Sigue estos 3 pasos para replantear tu forma de ver el arrepentimiento y aplicar las lecciones previas:



1-Saca a la luz el arrepentimiento

Revelar o sacar a la luz tus pensamientos (de arrepentimiento o en general) te aportará una serie de beneficios físicos, mentales y profesionales:

- A**-Exprésate verbalmente, pon en palabras lo que piensas
- B**-Escribe lo que sientes y piensas en un diario o cuaderno
- C**-Usa el lenguaje para obligarte a organizar tus pensamientos



2-Practica la autocompasión

Necesitas un nivel básico de autoestima para sobrevivir y prosperar. Pero demasiada autoestima puede conducir al narcisismo, disminuir la empatía y avivar la agresividad. A través de la "autocompasión" encuentra un punto medio:

- A**-Cuando tropieces o fracasas, ofrécete la calidez y comprensión que darías a otros
- B**-Recuérdate que ser imperfecto[a] y cometer errores forma parte de la vida
- C**-Normaliza las experiencias negativas para volverlas neutras

3-Toma distancia

Cuando te acosen las emociones negativas, un enfoque eficaz y duradero es alejarte de ti mismo[a] y contemplar tu situación desde la distancia. Al observar el arrepentimiento de forma fría es más fácil extraer una lección para el futuro

- A**-Puedes distanciarte de tus arrepentimientos a través del espacio, de forma física o mental, a través del tiempo.
- B**-El método del autodistanciamiento consiste en dejar de hablar en primera persona para convertirte en observador[a] distante

10 BONDADES DE LA AUTOCOMPASIÓN

- 1 Es algo que puedes aprender y reforzar con la práctica
- 2 Está asociada a un mayor optimismo, felicidad, curiosidad y sabiduría
- 3 Tiene relación con una mayor iniciativa personal e inteligencia emocional
- 4 Te da una mayor fortaleza mental
- 5 Te brinda conexiones sociales más profundas
- 6 Puede proteger tu mente de divagar de forma improductiva
- 7 Se relaciona con menos depresión, ansiedad, estrés y perfeccionismo
- 8 Puede promover una mejor salud física, incluso mejora la función inmunitaria
- 9 Ofrece los beneficios de la autoestima sin sus inconvenientes
- 10 Puede aislarte de las consecuencias debilitantes de la autocrítica

LOS 7 BENEFICIOS DEL ARREPENTIMIENTO

Si bien el arrepentimiento es una sensación incómoda y etiquetada como “negativa”, puedes gestionarlo y obtener los siguientes beneficios:

- 1 Agudiza tu capacidad para tomar decisiones porque aprendes del pasado
- 2 Eleva tu rendimiento en las tareas donde ya tienes experiencia
- 3 Fortalece tu sentido de vida y conexión porque valoras tus relaciones
- 4 Experimentas mayores niveles de sentimiento espiritual porque fortalece tu moral
- 5 Experimentas un propósito más profundo al enfocarte en lo importante
- 6 Profundiza tu sentido de la vida y te orienta en la búsqueda de la felicidad
- 7 Te impulsa a revisar tus objetivos vitales y te evita cometer errores

“Así como sentir es para pensar y pensar es para hacer, el arrepentimiento es para volvernos mejores”

Daniel H. Pink



TÉCNICA DE LA ANTICIPACIÓN

A la hora de tomar una decisión, la técnica de la anticipación consiste en predecir si a futuro una acción puede conducir a una de las 4 categorías de arrepentimiento.

Ante la indecisión hazte esta pregunta: “En el futuro, ¿me lamentaré de esta decisión?”

En muchas situaciones, el posible dolor a futuro del arrepentimiento es mayor que la ganancia de la acción a tomar. La anticipación o “arrepentimiento anticipado” funciona por las siguientes razones:

- Vuelves más racional tu pensamiento Te da pistas para reunir información adicional
- Te ofrece más elementos para reflexionar antes de decidir

Imaginar arrepentimientos futuros nos puede llevar a decisiones más inteligentes. A continuación, se ilustra con varios ejemplos:

- Hacer ejercicio y comer más verduras para evitar deterioros de salud
- Utilizar preservativos y vacunarnos contra enfermedades
- Buscar signos tempranos de padecimientos de salud

BUSCAR BALANCE Y EQUILIBRIO

Todo en la vida requiere balance y un equilibrio. Siempre revisa los pros y contras, incluso respecto a técnicas que plantea el autor. Toma precauciones recordando estos puntos de equilibrio:

1

Por lo general somos ineptos para predecir el arrepentimiento

2

Sobrestimar el arrepentimiento puede nublar tu toma de decisiones

3

Anticipar el arrepentimiento a veces puede alejarte de la mejor decisión

4

Minimizar el arrepentimiento no significa minimizar el riesgo

5

Centrarte demasiado en el arrepentimiento previsto puede estancar tu progreso



5 TRUCOS PARA GESTIONAR TU ARREPENTIMIENTO

- 1 Crea un círculo de arrepentimiento con amigos y pónganse metas
- 2 Crea un “catálogo de fracasos” y revísalo fría y objetivamente
- 3 Estudia la autocompasión y frena la autocrítica excesiva
- 4 Combina los propósitos de Año Nuevo con los arrepentimientos de Año Viejo
- 5 Anticipa el arrepentimiento y cambia tus comportamientos para evitarlo