



# Las quejas también ayudan a crecer

## Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

*El tiempo en tus manos* (Luciernaga) es su último libro, del que se vende ya la tercera edición.

[www.felixtoran.com](http://www.felixtoran.com)  
[felix.toran@gmail.com](mailto:felix.toran@gmail.com)  
Twitter: @FelixToran  
Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>



**Editorial:** Ediciones Luciérnaga.  
**Páginas:** 232.  
**Precio:** 20 € (en papel) y 14,99 € (e-book).

**E**l hábito de quejarse es una especie de catalizador de fracasos. Ciertamente si nadie se quejara de las cosas que no funcionan, no se podrían mejorar, pero eso es crítica constructiva, y de lo que hablo es del hábito de quejarse por quejarse, esa costumbre que nos lleva a pasar el tiempo hablando de lo que no nos gusta ni queremos alcanzar, en vez de hacerlo sobre lo que realmente deseamos. Puedes pensar que quejarse de vez en cuando tampoco es tan malo.... ¡tienes razón! Lo malo es cuando esa queja se convierte en hábito; eso sí es negativo.

Quejarse, a fin de cuentas, significa enfocar nuestros pensamientos en aquello que no deseamos, y se acompaña de emociones negativas. Enfocamos el poder de nuestro pensamiento y nuestras emociones en lo que menos nos va a ayudar para alcanzar nuestras metas. Incluso nos aleja de ellas. No olvidemos que aquello en lo que más enfocamos nuestros pensamientos termina por convertirse en realidad, sobre todo cuando lo transformamos en hábito. Además, como se dice al hablar de la ley de la atracción, cuando las emociones que acompañan a tus pensamientos son negativas, tienes una primera alarma de que estás atrayendo lo que no deseas realmente...

Quejarse es, por tanto, una forma negativa de programar nuestra mente. Si en esta el contenido más frecuente refleja lo que no deseamos, eso mismo es lo que terminaremos obteniendo. Pondremos el inmenso poder del subconsciente a trabajar en ello. Y cuando un hábito se instala en el subconsciente, se pasa el tiempo trabajando en nuestra contra sin que nos demos cuenta. Son muchas las personas que hacen infinidad de esfuerzos para trabajar positivamente en su crecimiento personal, pero los resultados no son los esperados, lo que es peor, son prácticamente opuestos a lo deseado. Es como si

todo se pusiera en su contra. Como si el universo entero conspirara contra ellas. En realidad, cuando algo así ocurre, la razón está en el contenido incorrecto que se ha programado en el subconsciente. Y una parte significativa de ese contenido se programa, habitualmente, por la vía de la queja repetitiva. Visto desde el lado contrario, también es útil, pues la queja frecuente es un indicio de que en la mente hay programadas resistencias mentales. ¡No lo dudes! Cualquier cosa que hagas para quejarte menos se transformará en un mayor crecimiento personal, puesto que contribuirás a crear menor oposición interior entre tú y tus objetivos.

## ¿CÓMO INVERTIR LA QUEJA?

En un número anterior de PSICOLOGÍA PRÁCTICA conociste las resistencias mentales, y aprendiste que no se pueden eliminar, pero sí invertir. La queja es un tipo de resistencia, y por tanto, se trata del mismo modo. Es necesario invertirla. ¿Cómo? Dejando de quejarte de lo que no quieres que pase y enfocándote en lo que sí deseas que ocurra. El proceso a seguir es el siguiente:

- 1 Proponte mantenerte alerta ante la queja.** Repítelo al comenzar cada día o pon un recordatorio en un lugar donde lo puedas ver, diciendo: “Me mantengo alerta ante la queja”.
- 2 Detecta el menor indicio de queja.** Pon atención a tu lenguaje y “observa” también tu diálogo interior, el que transcurre en tu mente. No está de más tener en cuenta lo que te puedan decir las personas de confianza, a quienes aprecias y que sabes que te quieren, ya que podrías reparar en quejas de las que no eras consciente. Por ejemplo: gracias a un familiar, te das cuenta de que pasas el día quejándote de que no tienes tiempo para nada..
- 3 Toma un papel y describe tu queja de forma breve.** Sé objetivo; no reflejes tu opinión ni intentes justificarte. Por ejemplo: “Cada hora que pasa me quejo de no tener tiempo para nada”.

UNA COSA ES QUEJARSE POR QUEJARSE, ES DECIR, LA COSTUMBRE O EL HÁBITO DE ENFOCARSE SOLO EN LAS COSAS NEGATIVAS, Y OTRA MUY DISTINTA ES QUEJARSE CON EL OBJETO DE PRETENDER CAMBIAR ALGO. ESTA SEGUNDA ES UNA ACTITUD CONSTRUCTIVA QUE TE AYUDA A CRECER PERSONALMENTE



**4 Decide dejar de quejarte.** Dilo en voz alta e incluso escríbelo en un papel. Por ejemplo: “He decidido dejar de quejarme de no tener tiempo para nada”.

**5 Sella esa decisión con un acto firme.** Toma la hoja, arrúgala y lánzala a la papelera con decisión. Puede parecer una tontería, pero ese gesto transmite un mensaje muy poderoso. Siente, con toda la intensidad posible, que, al hacerlo, estás tirando tu queja a la papelera.

**6 Ahora ya sabes qué es lo que no quieres (te estabas quejando de ello).** Escríbelo, por ejemplo: “No quiero sentir que me falta tiempo”. Eso te ayudará a determinar qué es lo que quieres realmente en lugar de ello. Escríbelo también, por ejemplo: “Deseo gestionar mejor mi tiempo y no vivir cada día con un constante estrés”.

**7 Escribe una afirmación positiva que refleje ese deseo.** Recuerda las siguientes pautas: a) escribe en primera persona; b) en presente; c) si puedes, usa el verbo ser; d) utiliza la voz activa (tú realizas la acción, no la recibes); e) refleja que el deseo ya es realidad; f) asocia emociones que reflejen cómo te sientes en ese momento, en el que el deseo ya es realidad; g)

refleja qué deseas lograr, pero no cómo. Por ejemplo: “Yo soy un buen gestor del tiempo, siempre tengo tiempo para los asuntos más importantes y termino el día con una maravillosa sensación de satisfacción por haber completado todas mis tareas importantes”.

**8 Cada día, lee y repite mentalmente un par de veces tu afirmación.** Para hacerlo más poderoso todavía, visualiza en tu mente esa situación ideal como si fuera ya real.

**9 Da al menos un paso.** ¿Cuál es el paso siguiente (por pequeño que sea) que podrías emprender para lograr hacer realidad tu afirmación? Por ejemplo: “Aprender a gestionar mejor mi tiempo visitando los recursos gratuitos sobre gestión del tiempo en [www.felixtoran.es](http://www.felixtoran.es) y leyendo el extracto gratuito del libro *El tiempo en tus manos* (<http://tinyurl.com/ETMExtracto>).

**10 Tan pronto vuelvas a darte cuenta de que te estás quejando** sobre el mismo tema, repite mentalmente tu afirmación, como un antídoto. Si aplicas este método, serás más consciente del hábito de quejarte y podrás darle la vuelta para que te ayude, en lugar de perjudicarte.

#### + INFO

<http://tinyurl.com/ETMExtracto>  
<http://tinyurl.com/ToranOcupat>  
<http://felixtoran.podomatic.com>