

AUTOAYUDA

El poder de la humildad

El logro sin humildad es un resultado vano.

PUNTOS

- En nuestra sociedad ferozmente competitiva, la integridad ha pasado a un segundo plano frente al logro individual.
- La humildad tiene un efecto positivo en la autoconciencia y fortalece los lazos sociales.
- Invitar a la retroalimentación y aprender de los demás son formas de cultivar la virtud de la humildad.

Por Lázaro Castillo, Jr.



En nuestra sociedad ferozmente competitiva, el logro se ha convertido en la máxima prioridad. Nos hemos obsesionado con el éxito personal y, a menudo, no nos detendremos ante nada para lograrlo, incluso si eso significa romper las reglas. Los esquemas de trampa, que tienen como objetivo admitir a estudiantes privilegiados en universidades de élite ejemplifican la corrupción de nuestro tejido moral. La integridad ha pasado a un segundo plano frente al logro individual.

El clima cultural actual hace que sea difícil no caer en esta trampa. Después de todo, estamos asociando erróneamente la autoestima de uno con su nivel de logro. Idealizamos a las personas por sus hazañas de fama y fortuna. Los tratamos como sobrehumanos y olvidamos que tienen defectos como el resto de nosotros.

Ir contra la corriente es difícil pero factible si podemos cultivar una virtud olvidada que muchas veces es mal entendida. Una buena dosis de humildad puede ayudarnos a recuperar la perspectiva y no priorizar el éxito personal sobre otras virtudes esenciales como la integridad, la honestidad y el servicio.

La humildad es la aceptación de que no eres ni mejor ni peor que los demás. Ninguna cantidad de éxito te hace más digno que cualquier otro ser humano.

Eres un simple mortal, uno de los más de 100 mil millones que han pisado este planeta.

El mismo destino nos espera a todos. Moriremos y seremos olvidados. Puede ser dentro del lapso de una generación o 10 generaciones, pero el efecto dominó de su vida finalmente llegará a su fin.

Aunque inicialmente aterrador, aceptar esta verdad es liberador. Te obliga a ser intencional con tu tiempo limitado en esta tierra y concentrarte en lo que realmente importa.

La humildad es una virtud moribunda porque se malinterpreta como debilidad, fragilidad y mansedumbre. Está en contraste con los ideales culturales occidentales del individualismo y el capitalismo desenfrenado. Su desaparición es desafortunada porque la humildad viene con muchos beneficios.

A nivel individual, la humildad tiene un efecto positivo en la autoconciencia. Las personas humildes aceptan que tienen puntos ciegos y buscan formas de mejorar. Están abiertos a recibir comentarios de los demás. Evitan la trampa del exceso de confianza que nubla el juicio y la toma de decisiones.



La humildad puede mantenerte conectado a tierra y evitarte los cambios erráticos entre el narcisismo y la vergüenza. Esta virtud es un antídoto contra la vergüenza porque abraza tu humanidad, que es la esencia de tu valor.

También es protector contra el narcisismo.

A diferencia de los narcisistas patológico, las personas humildes no tienen un sentido de derecho ni se ven a sí mismos por encima de los demás.

A nivel interpersonal, la humildad fortalece los lazos sociales. Las personas humildes aceptan rápidamente la responsabilidad y se disculpan por sus errores. Las disculpas de alta calidad son extremadamente efectivas para reducir los conflictos y reparar las relaciones.

¿Cómo cultivar la humildad?

La buena noticia es que puedes ir contra la corriente cultural. Como otras virtudes, la humildad se puede desarrollar con un esfuerzo intencional y constante. Aquí hay cuatro pasos para ayudarte a cultivar esta virtud.

1) Invitar a comentarios

El primer paso es aceptar que tienes prejuicios personales y puntos ciegos. Invitar a los comentarios de los demás puede ayudarlo a superarlos.

Tómese un momento para escuchar los comentarios con curiosidad. Cuando alguien ofrece retroalimentación, busque comprender en lugar de defenderse reflexivamente. Si está observando una tendencia en los comentarios de diferentes fuentes, es probable que haya identificado una oportunidad de mejora.



2) Aprende de los demás

No importa tu nivel de educación o inteligencia, siempre hay algo nuevo que aprender de alguien más. Las mejores fuentes de aprendizaje son las personas que tienen diferentes antecedentes educativos, socioeconómicos y culturales.

Como consejero dentro de la salud mental, he tenido el privilegio de aprender tantas lecciones de vida importantes de mis pacientes. Sus antecedentes diversos y sus historias de vida únicas brindan una riqueza de conocimientos y sabiduría que no puede ser respondida por ningún plan de estudios o libro de texto de psiquiatría.

3) Reconoce a los demás

El éxito no ocurre en un depósito. No habría alcanzado su nivel de éxito sin la gracia de otros que lo han ayudado y continúan ayudándolo a lo largo del camino.

Desarrolle el hábito de observar y reconocer cuánto están contribuyendo los demás a una causa común. Puede ser la secretaria de su oficina que recibe innumerables llamadas telefónicas, un compañero de trabajo que está dispuesto a hacer un esfuerzo adicional en un proyecto o el conserje que mantiene limpias las instalaciones de trabajo. Expresar su agradecimiento por sus contribuciones.

4) Lograr por las razones correctas

No lo consigas en pos de la fama y la fortuna. Estas medidas superficiales de éxito eventualmente lo dejarán sintiéndose vacío y persiguiendo más sin un final a la vista. También siembran la semilla de la envidia en otros que emulan el mismo camino solo para llegar a la misma conclusión decepcionante.

Alcanza porque quieres tener un impacto positivo en la vida de los demás sin buscar nada a cambio. Altruísticamente cultiva un espíritu de servicio porque es lo correcto.



- [¿Conoces a un psicópata exitoso?](#)
- [La pregunta más importante en la terapia](#)
- [Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)
- [Una guía basada en la ciencia para convertirse en un oyente increíble](#)
- [Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)