

Consulta Psicológica CECOP

10 ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR PROBLEMAS

Éstas son algunas estrategias de Napoleón Hill, divulgadas en su libro "La magia de pensar en grande".

Al igual que en mi caso, el empleo apropiado de estas técnicas te ayudará a mejorar la calidad de tus relaciones y, por lo tanto, la calidad de tu vida.

- 1.** Mantente fresco cuando otros estén furiosos y pierdan la cabeza. Tú tienes el control sobre tus emociones, no lo pierdas. No se trata de no demostrar tu molestia, sino de hacerlo mesuradamente, sin después arrepentirte de una acción cometida en un momento de descontrol.
- 2.** Recuerda que cada discusión tiene al menos tres puntos de vista: el tuyo, el del otro y los de terceros, los cuales probablemente están más cerca de la objetividad. Siendo más versátil y viendo las cosas desde la perspectiva de los demás enriquecerás tu propio punto de vista.
- 3.** Espera a calmarte antes de hablar. Ten en cuenta que la relación es más importante que la discusión. Dale más relevancia a las personas que a las opiniones.
- 4.** Trata a toda persona con la cual tengas contacto como si fuera un pariente rico, de quien esperas ser incluido en su testamento. Nunca te arrepientas de tratar muy bien a la gente. Es el mejor negocio en todos los sentidos.
- 5.** Busca el lado positivo y agradable, aun de las situaciones más complicadas y dolorosas. Es una disciplina que te ayudará a pasar más fácilmente los momentos difíciles, y a convertir los problemas en oportunidades.

6. Establece el hábito de hacer preguntas y, sobre todo, de escuchar las respuestas. Pregunta antes de reaccionar. Algunas veces disparamos y después preguntamos. También preguntamos, pero escuchamos para contestar, y no para tratar de entender.

7. No hagas o digas nada que pueda herir o hacerle daño a otra persona. Aférrate al proverbio que dice que todo lo que uno haga, se devolverá. La gente no recuerda tanto lo que tú dices o haces, sino la intención con la que lo haces.

8. Sé consciente de la diferencia entre análisis amigable y crítica destructiva. Observa si el propósito de tus palabras es ayudar, desahogarte o hacer daño.

9. Ten presente que si toleras a los demás, ellos también serán pacientes contigo en los aspectos no muy gratos de tu personalidad.

10. El verdadero líder sabe reconocer sus errores y aceptar responsabilidad. No olvides que un conflicto bien manejado fortalece la relación, y te ayuda a aprender de las diferencias.

Mucho éxito y aprender a pensar siempre en positivo, luchando por alcanzar tus metas, con voluntad y respeto por los demás.

Psicólogo Antonio Estévez M. Consulta: Santa Magdalena N° 75 Of. 805, Providencia, Fono: 33 53 179

Santiago de Chile, al 21 de septiembre del 2.005