

Consulta Psicológica CECOP

10 CONSEJOS DE COSAS QUE NO DEBEMOS HACER PARA NO AGRABAR O AGRANDAR LOS PROBLEMAS

Teniendo en cuenta que los problemas, por pequeños que sean, se nos puedan salir de las manos si no los confrontamos eficazmente, es útil tener en mente los siguientes diez consejos de qué actitudes no asumir para no complicar más las cosas y al final no solucionarlas:

- 1. Es un grave problema NO ser consciente de que las cosas casi nunca resultan tal y como fueron planteadas. Puede ser mejor o peor como imaginamos, pero jamás igual. Debemos aceptar esto.**

Tal perfeccionismo imaginativo y mal manejo de las expectativas conduce sin duda alguna hacia la frustración perpetua.

- 2. Sentirse mal y decidir que es lógico tener que preocuparse y angustiarse. Es negativo paralizarse en la ansiedad.**

Esto no ayuda a resolver una situación, mientras sí contribuye a ampliar la percepción de responsabilidad, a veces de culpa, así es como el nivel de estrés se incrementa y se bloquean centros cerebrales superiores para buscar soluciones. Debemos dinamizarnos.

- 3. Creer que no triunfar es lo mismo que fracasar rotundamente.**

Por medio de tal mentalidad se agotará toda motivación.

- 4. Reaccionar con irritación y rabia**

Así no se logrará otra cosa que ahuyentar las posibles soluciones y alejar el apoyo de los seres queridos y los compañeros de trabajo. Además que volvemos a bloquear los centros superiores del cerebro que controlan la inteligencia y la conciencia.

- 5. No asumir responsabilidad y buscar culpables**

Con tal actitud no solamente se impide aprender de los errores, sino que se cultiva un destructivo sentimiento de víctima. De lo único que podemos aprender es de los errores, estamos en esta tierra para crecer y aprender. Es bueno tener éxito y placer, pero eso solo se disfruta un segundo, no deja nada o muy poco, y a veces marea y

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**

desorienta. No existe nada mejor que la Paz interior y la felicidad de nuestro espíritu.

6. No disculparse por errores cometidos o actitudes adoptadas.

Eventualmente, tal comportamiento causará aislamiento y la pérdida del respeto de otros hacia uno.

7. Esperar a que el problema se resuelva por sí solo

Uno de los métodos más eficaces para lograr que una bola de nieve se convierta en una avalancha .

8. Aferrarse a una sola manera de solucionar las cosas

De este modo se creará una falsa sensación de control que puede desvanecerse en cualquier momento. En otras palabras, una buena táctica tanto para complicarse, como para exasperar a los demás. Buscar sin desmayar todas las opciones válidas e ingeniosamente creativas, para solucionar lo que parece a veces imposible.

9. Confrontar los errores con arrogancia y displicencia.

Rechazar enérgicamente opiniones que no quieren ser oídas sirve para perder valiosos puntos de vista, al igual que para disminuir las posibilidades de resolver un problema y de aprender de los errores.

10. Sobreestimar lo hecho por uno y subestimar lo hecho por los demás

Una estrategia que sólo sirve para lavarse las manos a corto plazo. Puede que sea posible convencer al entorno, por unas pocas veces, de la importancia de la labor propia, y de la ineptitud del resto. No obstante, lo más probable es que con el tiempo se pierda toda credibilidad.

Por último, si mantenemos la calma, no importa lo grave que nos aqueja o la dimensión del problema a enfrentar, al mantenernos serenos y positivos, que no es nada fácil, pero se puede hacer este ejercicio de voluntad consciente, estamos, muchas veces resolviendo la mitad del problema.

**Consultas: Psicólogo Antonio Estévez M. Clínica Cecop, Santa Magdalena N° 75, Of. 805
Providencia, Stgo. Metro Los Leones, Fono: 33 53 179**

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**