fundación terpel

## ¿Cómo fortalecernos en momentos de crisis para enfrentar la adversidad?

Las situaciones críticas son las mejores oportunidades para conocernos y aumentar nuestra autoconfianza y voluntad. La pregunta es: ¿cómo podemos aumentar nuestra autoconfianza cuando hay tanta incertidumbre? Stephen Covey en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* nos ofrece sabias reflexiones. Extractamos sus aportes en **los 4 dones humanos** que sirven de antídoto para la frustración y también algunos tips para ponerlos a nuestro servicio:

- Para hacerte cargo de ti mismo y lograr que sucedan las cosas que deseas, es necesario trabajar en la imaginación, la conciencia moral, la voluntad independiente y la autoconciencia. Revisar estos cuatro aspectos te permitirá cuestionar la programación cultural transmitida de generación en generación en el seno de tu familia y saber lo que necesitas en tu vida para ser exitoso.

**1.** Usar el **don de la imaginación** nos permite visualizar en la mente el futuro que deseamos. La imaginación nos proporciona libertad interior y nos faculta para decidir de qué forma nos va a afectar la realidad que estamos viviendo. Cuando estés agobiado por las circunstancias, imagina un escenario mejor, detállalo en tu mente y construye un futuro con tus propios sueños, no los que has heredado.

**2.** El **don de la autoconciencia** nos invita a distanciarnos de la situación que nos abruma para vernos desde otra perspectiva: ¿cuáles son los marcos de referencia que estamos utilizando para evaluar la situación?, ¿están estos paradigmas basados en hechos reales o son respuestas que aprendimos desde niños que condicionan nuestra manera de afrontar las dificultades?, ¿cómo me estoy viendo en esta situación?, ¿cómo me estoy valorando?

Nos referimos a las frases negativas que resuenan en nuestro cerebro frente a las cuales reaccionamos con miedo y desconfianza en nosotros mismos: “no podrás salir bien de esta situación…”, “para ti es difícil conseguir un nuevo trabajo”, “es muy tarde para pensar en otra forma de ganarte la vida”, etc. Estos pensamientos te impiden ver tus verdaderas capacidades y reducen tu potencial para replantear estrategias y seguir adelante.

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel

**3.** El **don de la conciencia moral** nos proporciona los parámetros para evaluar lo que es correcto e incorrecto de la realidad que percibimos. Apelar a ella en momentos críticos nos lleva a retomar los principios y valores que dirigen nuestras acciones. Recuperamos el timón de nuestra vida cuando logramos que nuestros pensamientos y acciones sean consecuentes con nuestros principios. Si considero que ser feliz es un principio importante de mi existencia, debo excluir los pensamientos negativos que minimizan mi energía para asumir los retos de la vida y debo actuar para mantener alta la confianza en lo que sé y soy, en lo que me hace feliz, sin afectar a otros.

**4.** El cuarto don, la **voluntad independiente**, la define Covey (2015) como la capacidad que tenemos todos los seres humanos para tomar decisiones, asumirlas, y hacernos responsables del camino escogido. Una voluntad independiente y fuerte afianza nuestro carácter: cuando nos hacemos una promesa, ponemos todo nuestro esfuerzo para cumplirla, logramos nuestro propósito y nos damos crédito por ello, estamos cultivando disciplina y consolidando nuestra integridad.

> **"**Nuestros dotes singularmente humanos nos elevan por encima del mundo animal. La medida en que ejercitamos y desarrollamos esas dotes, nos da poder para desplegar nuestro potencial humano**"**.
> **Stephen R Covey.**

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel