

Cositas de Bienestar



CONVERTIR LOS DESAFÍOS EN OPORTUNIDADES

¿Alguna vez has estado ciego a una oportunidad cuando se presenta en forma de un desafío? En medio de los cierres por COVID-19 y la incertidumbre, todo lo que habíamos conocido antes está completamente al revés. Lo que solía ser familiar, rutinas o señales en nuestra vida, ahora parece confuso, como si nos desviáramos de alguna manera. Pero tal vez en medio de los desafíos del COVID-19 hay una oportunidad frente a nosotros.

Considere esto, ¿es posible que el COVID-19 pueda proporcionarle **un nuevo comienzo**? Tal vez estabas demasiado comprometido con lo que pensabas que debía ser la vida, atascado en tu rutina, demasiado definido por lo normal lo que te hacía perder oportunidades de posibles cambios.

John F. Kennedy dijo una vez: "Cuando está escrito en chino, la palabra 'crisis' se compone de dos caracteres: uno representa el peligro y uno representa las oportunidades". Aunque esta interpretación de los personajes no es del todo exacta, la sabiduría de él Presidente sobre que **la alteración presenta enormes oportunidades** no una pérdida. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que podemos convertir nuestros desafíos en oportunidades?

1. **Alterar Su Perspectiva:** ¿Con qué frecuencia estás expuesto a mensajes negativos? ¿Qué impacto tiene esta negatividad en su mentalidad y actitud durante todo el día? Nuestra perspectiva influye en nuestro enfoque al encontrar obstáculos y determina lo desalentador que serán para superarlos. En lugar de enojarse, frustrarse o aceptar la derrota, encuentre el lado positivo en la situación. ¿Qué puedes aprender o cambiar de esta experiencia para mejorar?
2. **Practicar la Búsqueda de Oportunidades Ocultas Dentro de Cada Desafío:** Crea una lista de formas en que las crisis actuales te están afectando a ti o a tu vida, y luego encuentra las oportunidades ocultas dentro de cada uno de esos desafíos. Por ejemplo:
 - Desafío: Los restaurantes están cerrados o tienen un riesgo demasiado alto para disfrutar ahora.
 - Oportunidad: Experimenta con nuevas recetas y desarrolla habilidades culinarias saludables.
3. **Sigue Avanzando:** Sí, hay algunos desafíos que simplemente están fuera de nuestro control. Reconocer estos desafíos cuando ocurren, y en lugar de enfatizar o quejarse de ellos, gire y tome impulso hacia una dirección positiva.

En este momento, ¿estás preparado para aprovechar esta oportunidad de retomar tu tiempo, tu agenda, tus prioridades, tus relaciones? ¿Estás listo para convertir tu desafío en tu oportunidad?

**<https://workplacepsychology.net/2014/08/10/in-chinese-crisis-does-not-mean-danger-and-opportunity/>*

El Desafío Fitbit® Pregunta

Cómo jugar

- 1) Lea este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Nombra una forma en la que puedes convertir un desafío en una oportunidad.

**¡RESPONDE AL DESAFÍO
DE FITBIT® AQUÍ!**

