

# NUEVAS FORMAS DE PENSAR

Alexandra Santana-Baesel, MS

Mayo 2, 2020



Todos los días, escuchamos diferentes ideas, sonreímos o no a diferentes comentarios y continuamos con la rutina durante la jornada laboral. Muchas veces la imposible lucha contra el tiempo permite eludir nuevas ideas para quedar a merced de la rutina. El olvidar explorar una idea porque simplemente se carece de tiempo para definirla es común. Es posible pensar que solo cuando se presenta un problema hay que intentar despejarlo de manera rápida para llegar a una solución. Algunas veces, esta solución tal vez no es efectiva porque el tiempo para pensar fue corto o porque la solución no es muy obvia. Se puede decir que la búsqueda requiere de cierta habilidad innata para encontrar soluciones y que practicar nuevas formas de pensar es un ejercicio diario.

Todos podemos tratar de solucionar un problema sin olvidar que la situación o contexto cambia para cada quien y por ello la solución requiere abordar el problema de diferentes formas. Es posible tener el mismo problema del vecino pero es difícil que sea bajo el mismo contexto económico, social y emocional. Para muchos, el problema está en olvidar el contexto y querer aplicar la solución que le funcionó a otro. Y para otros, en la costumbre de pensar de la manera habitual. Recordemos que somos seres únicos viviendo en comunidad. Nuestra mente es maravillosa y es posible pensar de diferente manera si queremos diferentes resultados y soluciones.

La vida nos brinda la oportunidad de buscar soluciones a situaciones diversas. Es por esto, que es necesario poner atención a las herramientas disponibles para despejar un problema. Muchas veces las herramientas están guardadas en uno mismo y es necesario hacer preguntas para encontrarlas, por ejemplo: ¿qué cualidades tengo? ¿qué me gusta hacer? ¿cómo lo puedo hacer? ¿qué proyecto a los demás? Después es necesario razonar todas las respuestas. Muchas veces este ejercicio permite conocer otras habilidades, fortalezas y debilidades que hasta ayer no estaban claras en nuestra mente e impedían encontrar otra forma de pensar.

Aprovechar el tiempo para analizar y reflexionar puede ayudar a eliminar el estrés y a sobrellevar mejor los cambios, situaciones y problemas. Vivir siempre con preocupaciones puede generar estrés, es por esto que es necesario buscar delegar y ser creativos para disipar las preocupaciones. Salir de la rutina para pensar puede abrir la puerta hacia nuevas oportunidades. Es necesario conocerse y dejar que afloren nuevos pensamientos para evaluar de qué forma estos pensamientos pueden convertirse en nuevas y buenas ideas.