

## Oportunidades

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
correo\_galo@incocr.org

Por lo común las personas cuando enfrentamos una situación crítica, le asignamos un significado de tipo catastrófico, y también la asociamos a un problema irresoluble. Bajo esta concepción, las crisis se vuelven muy difíciles de sobrellevar y se convierten en una carga demasiado pesada.

Los chinos definen la palabra crisis como “oportunidad” y he ahí la diferencia abismal en la forma de enfrentar la adversidad. Cuando uno cree que la crisis es para el crecimiento, y se enfoca a encontrar los puntos en los que se puede mejorar, la cosa toma otro tinte.

Veamos, un despido es un inconveniente, es cierto, máxime si se tiene una familia que depende económicamente de uno, sin embargo, también es la oportunidad de obtener un mejor empleo, o bien de convertirse en un micro empresario y ser así su propio jefe. Solamente hay que identificar una necesidad que no esté siendo cubierta por las ofertas de mercado actuales, tales como precios, facilidades de pago, o algún beneficio extra.

Si el caso es de separaciones, como por ejemplo divorcios, es la oportunidad de tener una pareja nueva y diferente, como decía un amigo mío, una versión mejorada del puesto de “pareja”. Esto puede implicar la oportunidad de aprender a escoger una persona de una forma diferente para obtener un resultado también diferente.

Otra oportunidad presente cuando se pierde una pareja es la de invertir el tiempo en actividades intelectuales o recreativas que no se podían realizar previamente, como clases de canto, guitarra, pintura, algún curso libre, y ¿por qué no?, iniciar la carrera universitaria que siempre se había querido llevar.

Se puede también concentrarse en las virtudes humanas que una crisis exalta en mi personalidad, como por ejemplo la paciencia, la templanza, la justicia, por citar algunas. El punto importante es darle otra concepción a la crisis que no sea de “problema sin solución”, si no más bien el punto importante de “¿en qué me hace más fuerte?”.