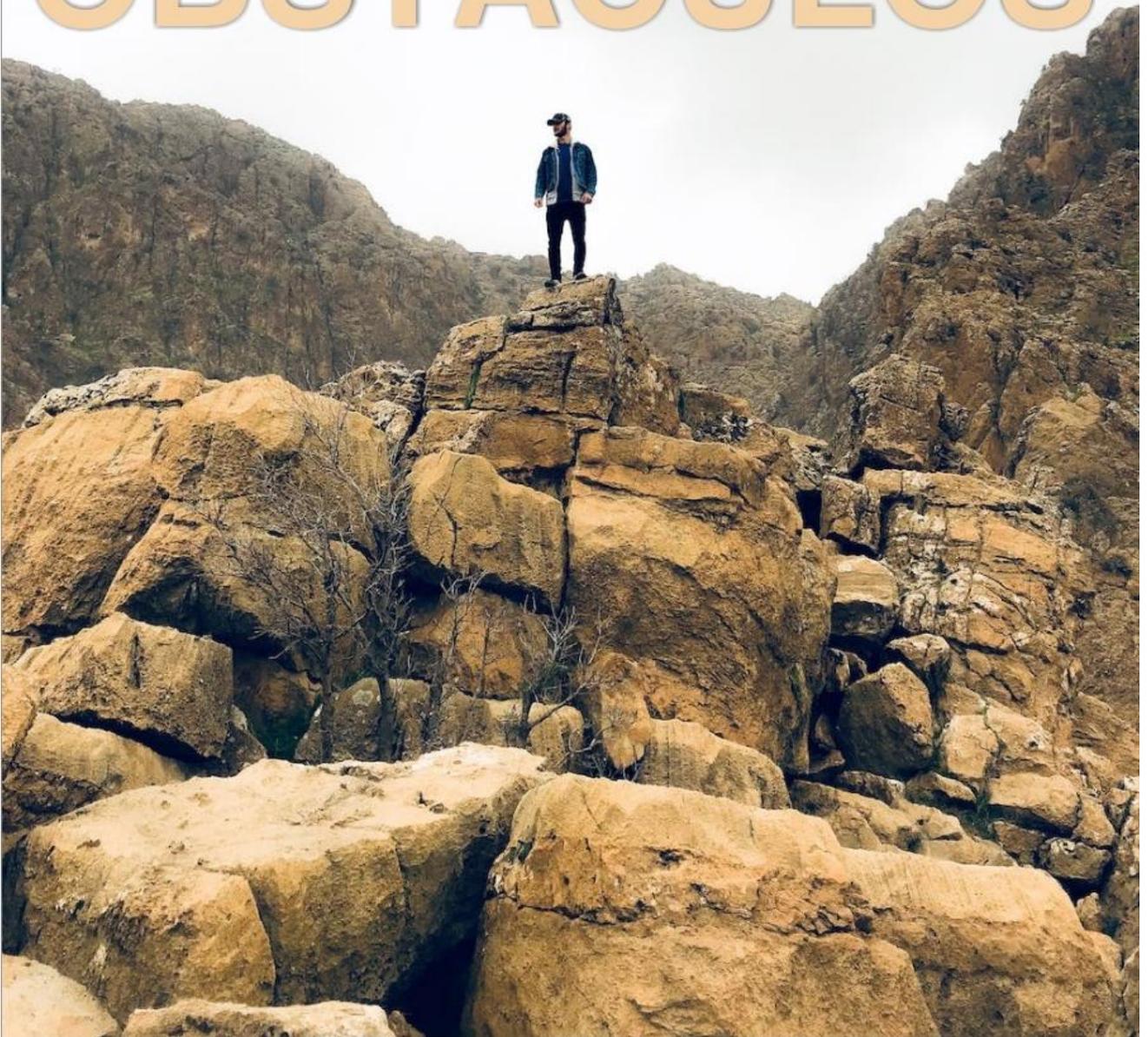


# 7 MODOS de SUPERAR OBSTÁCULOS



# Introducción

---

Los obstáculos están destinados a desafiarte. Esto los hace increíblemente difíciles, matizados y abrumadores para la mayoría de las personas. A pesar de que los obstáculos vienen en muchas formas y tamaños, hay algunas cosas que puedes hacer para superarlos.

Ya sea que el obstáculo al que te enfrentes sea grande o pequeño, aquí hay siete formas infalibles de superar los obstáculos. Es posible que desees utilizar varias estrategias a la vez para obtener un resultado óptimo. Usa estos consejos la próxima vez que quieras transformar un obstáculo en éxito. Empecemos.

## 1-Corrije tu mentalidad

---

La única forma en que puedes superar un obstáculo es corregir tu forma de pensar. Cuando la mayoría de las personas piensan en obstáculos, inmediatamente piensan en algo que es desafiante, difícil y está en su contra. Aunque los obstáculos son difíciles, no debes tener una visión totalmente negativa de ellos.

Eso es porque los obstáculos no son del todo malos. De hecho, los obstáculos son abrumadoramente positivos, incluso en los peores días. Los obstáculos te ayudan a crecer como persona y aprender sobre ti mismo. Sin ellos, nunca podrías convertirte en la persona que estás destinada a ser.

Con esto en mente, es importante ver los obstáculos de manera realista. Es decir, ve los obstáculos como un desafío en tu vida, pero como fuerza para la mejora y la positividad. Ver los obstáculos de esta manera es correcto y útil.

Además de corregir tu mentalidad sobre los obstáculos, también debes corregir tu mentalidad sobre cómo superarlos. Mucha gente tiene lo que se llama una mentalidad fija. Una mentalidad fija se rinde y se abruma cuando algo es difícil.

En lugar de tener una mentalidad fija, corrígela a una mentalidad de crecimiento. Una mentalidad de crecimiento ve los desafíos y los fracasos como una oportunidad para crecer y mejorar. Con esta mentalidad, serás mucho mejor superando cualquier obstáculo.

Para cambiar de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento, tendrás que trabajar mucho e

intencionalmente. Reflexiona sobre tu propio pensamiento y desafíalo para que sea mejor. Durante el proceso, es probable que te encuentres con una mentalidad mixta antes de aterrizar en una mentalidad de crecimiento. Una mentalidad mixta es simplemente cuando te ves pensando en términos fijos en un momento y en términos de crecimiento en otro. Muestra progresos.

En general, debes corregir cualquier mentalidad que te impida crecer o abordar el obstáculo. Dos de las mentalidades inútiles más comunes incluyen ver los obstáculos como malos y una mentalidad fija. Corrije tu mentalidad para que veas tanto los aspectos positivos como los negativos de los obstáculos, y practica una mentalidad de crecimiento.

## 2-Mantente optimista

---

Los obstáculos pueden ser mucho trabajo duro, a veces se sienten como una fuerza que va a peor. A pesar de este hecho, debes mantener una actitud positiva siempre que enfrentes un obstáculo. La positividad y el optimismo te ayudan a mantenerte motivado y con la mente clara durante todo el proceso.

Por el contrario, ser negativo cada vez que enfrentas un obstáculo probablemente te llevará al fracaso. Cada vez que nos sentimos molestos o pesimistas, es más probable que nos demos por vencidos o que pensemos en tomar medidas deficientes. Esto hace que sea casi imposible superar el obstáculo y verlo como una fuerza para crecer.

Si sientes que el obstáculo te está molestando o abrumando, tómate un descanso por un segundo. No importa el obstáculo al que te enfrentes, en algún momento podrás tomarte un descanso. Concéntrate en algo que disfrutes, como un pasatiempo, un amigo o un miembro de la familia.

Puede haber ocasiones en las que no puedas tomar un descanso en ese momento. Por ejemplo, es posible que el obstáculo deba resolverse de inmediato. Si te encuentras en esta situación, considera desafiar tus pensamientos negativos. Los pensamientos negativos son a menudo poco realistas e irracionales. Háblale a tu voz interior cuestionando tu negatividad, para ver si es verdadera y útil.

Considera hablar con un terapeuta también. Un terapeuta te ayudará a ver los aspectos positivos de cualquier situación. También te ayudará a encontrar pasos de acción racionales y efectivos para tomar cada vez que te sientas abrumado o

alejado de la situación.

Si descubres que te sientes constantemente negativo y pesimista, es posible que debas volver al primer consejo, que es corregir tu forma de pensar. La negatividad abrumadora a menudo se debe a una mentalidad dañina. Un terapeuta puede ser tu mejor curso de acción aquí.

Incluso en los peores días, trata de mantenerte optimista. Mantenerse optimista es lo más importante en este tipo de días. Mantente optimista tomándote un descanso, cuestionando la negatividad o consultando a un terapeuta. Es posible que también debas trabajar en tu forma de pensar si ves que la negatividad es algo en lo que a menudo recurres.

### 3-No te compares con los demás

---

En un mundo de redes sociales, a menudo nos vemos obligados a compararnos con los demás. Esto conduce a una negatividad innecesaria, mentalidades dañinas y una serie de otros efectos secundarios que dañan nuestra salud y bienestar .

Compararse con los demás también dificulta tu capacidad para superar obstáculos. La mayoría de la gente no piensa en este efecto secundario, pero es cierto. Cada vez que te comparas con los demás, estás viviendo según sus normas, no las tuyas.

Cuando esto sucede, a menudo creas más obstáculos de los que resuelves. Eso es porque es imposible vivir según un estándar si no viene de adentro. Sentirás mucha ansiedad, estrés y otros sentimientos negativos cada vez que hagas esto.

En lugar de compararte con los demás, es más útil comparar tu yo actual con tu yo del pasado. Mirar tu yo pasado te mostrará lo lejos que has llegado y que no hay necesidad de sentirse autocrítico. Por otro lado, mirar tu yo pasado puede motivarte a mejorar y realinear tu vida con tus ideales reales.

Siempre que se presente un obstáculo en tu camino, es importante mantener una mente clara y enfocada. No puedes ver la imagen completa de la vida de nadie más. Solo concéntrate en ti y en tus necesidades cuando superes un obstáculo porque eso es todo lo que puedes hacer.

## 4-Mira los hechos

---

Mirar los hechos de tu obstáculo es crucial para superarlo. Muchas personas ven un obstáculo, pero se niegan a mirar sus realidades o hechos. En cambio, solo escuchan sus emociones. Aunque las emociones son importantes, como hablaremos más adelante, primero debes mirar los hechos.

A menos que mires los hechos, no sabrás la verdad sobre tu obstáculo. Es posible que lo sepas vagamente, pero no sabrás acerca de sus realidades, requisitos o resultados. Todos estos hechos son necesarios para crear pasos de acción efectivos que puedas seguir.

Para conocer los hechos del obstáculo, míralo desde un punto de vista objetivo. Reflexiona sobre por cómo debes enfrentar el obstáculo, qué significa para ti, qué requiere de ti y si involucra a otra persona. Si el obstáculo involucra a otra persona, habla con esa persona y obtén también su perspectiva sobre el asunto.

Después de mirar los hechos, puedes pasar a establecer metas y superar obstáculos. Sin embargo, hasta que des este paso, es imposible saber qué se requiere de ti para

superar el obstáculo.

## 5-Fija metas

---

No podemos hablar de superar obstáculos sin hablar de fijar metas. Los objetivos te ayudan a crear y seguir los pasos de acción que te llevan del punto A al punto B. En otras palabras, los objetivos te ayudan a superar los obstáculos dividiéndolos en pequeños fragmentos.

La mejor manera de establecer objetivos es utilizar el método EMART:

- **Específico:** Un objetivo específico es aquel que tiene una sola intención o propósito. Puedes describir fácilmente lo que necesitas hacer sin confundirte o confundirte en el camino. “Perder 10 kg” es un objetivo específico, mientras que “perder peso” no lo es.
- **Medible:** un objetivo medible se explica un poco más por sí mismo . Es uno que se puede medir en cuanto a si lo lograste o no. Una vez más, "perder 10 kg" es medible pero "perder peso" no lo es.
- **Alcanzable:** Una meta alcanzable es simplemente una que realmente puedes lograr. Es una que no es

demasiado elevada o está fuera del ámbito de la posibilidad. “Perder 10 kg” es fácilmente alcanzable, pero “perder 100 kg” puede no serlo.

- **Relevante:** El objetivo debe ser relevante para lo que quieres de la vida o para superar el obstáculo. Muchas personas establecen objetivos que creen que son relevantes pero que en realidad no lo son. Si el obstáculo es perder peso, "perder 10 kg" es relevante, pero "comprar equipo de entrenamiento nuevo" no lo es.
- **Tiempo limitado:** Vincular tu objetivo a un tiempo específico te mantiene motivado. “Perder 10 kg” no está sujeto a un límite de tiempo, pero “perder 10 kg en tres meses” sí lo está.

Los objetivos que establezcas deben incorporar las cinco características anteriores. Al establecer estos objetivos INTELIGENTES, creas pasos de acción alcanzables que te ayudan a derribar el obstáculo para que puedas superarlo.

## 6-No te olvides de tus emociones

---

Como ya mencionamos, las emociones son muy importantes para superar los obstáculos. Mientras que la mayoría de las personas luchan por dejarse llevar por sus

emociones, otras tienen el problema opuesto. Solo piensan en términos de racionalidad y hechos, lo que descuida un aspecto importante de sí mismos y de su bienestar .

Siempre que te enfrentes a cualquier obstáculo, no puedes descartar tus emociones. Cuando haces esto, estás poniendo en peligro tu propia salud y estabilidad. También te impide ver hechos cruciales sobre un obstáculo, como su significado para ti.

Cuando te enfrentas a un obstáculo por primera vez, debes determinar si vale la pena o si tiene algún significado en tu vida. Si no piensas en tus emociones, no sabrás realmente cómo te sientes acerca del obstáculo y podrías enfrentarte a un obstáculo que realmente no te importa. Esto pone tensión y estrés innecesarios en tu vida.

Mientras superas el obstáculo, también debes estar en contacto con tus emociones. Estar en contacto con tus emociones durante todo el proceso te mostrará cuándo necesitas tomar un descanso o pedir ayuda. Si no haces estas cosas, dañas tu salud física y mental.

A medida que superes los obstáculos, recuerda mantenerte en contacto con tus emociones durante todo el proceso. Aunque no debes dejarte llevar por ellos, tampoco debes

ignorarlos. Es igual de peligroso.

## 7-Refleja

---

Una de las mejores maneras de superar los obstáculos es aprender de los obstáculos del pasado. Tus obstáculos pasados te dan consejos e ideas sobre cómo usar tus fortalezas para superar cualquier desafío que enfrentes. Para aprender de un obstáculo, primero debes reflexionar sobre él.

A lo largo de todo el proceso, reflexiona sobre ti mismo, tus debilidades, tus fortalezas y tus habilidades. Esto te enseña más sobre ti mismo de lo que jamás sabrás. Conocerse a uno mismo es lo que potencia la autoestima y la capacidad de superar los obstáculos.

Incluso después de vencer el obstáculo, sigue reflexionando sobre la situación. ¿Aprendiste algo nuevo al final? ¿Qué lecciones aprendiste del obstáculo? Reflexiona sobre este tipo de preguntas y tómalas en serio.

La próxima vez que se te presente un obstáculo, podrás recordar esta información y usarla para superar este nuevo

obstáculo también. Sin mencionar que esta reflexión hace que la experiencia sea más significativa para ti, lo que podría hacer que los obstáculos sean una experiencia más positiva en tu mente.

## Conclusión

---

Los obstáculos son muy desafiantes y requieren mucho trabajo. Afortunadamente, existen algunos métodos infalibles que puedes probar para superar cualquier obstáculo que debes enfrentar. Corregir tu mentalidad, mantenerte optimista y concentrarte en ti mismo son pasos imprescindibles para superar un obstáculo.

Del mismo modo, mirar los hechos, establecer metas y considerar tus emociones te ayudará a superar el obstáculo de una manera que sea eficiente y útil para tu bienestar . Durante y después de todo el proceso, reflexiona sobre él para que puedas extraer la información en un momento posterior.

Incorpora uno o varios de estos consejos en tu rutina cuando superes obstáculos, y así puedas superarlos de manera eficiente, rápida y productiva.