

CPEC INTERNACIONAL REYNOSA

“NEGACIÓN, CRISIS Y ACCIÓN”

Jueves 27/Febrero/2020



Por Jim Mathis.

Durante unos años percibí que mi presión arterial estaba aumentando. Cada vez que la revisaba, estaba un poco más alta que la toma previa. Siempre quise atribuir esto a alguna fuente externa: mucho café, cansancio o alguna otra razón fácil de explicar y descartar. Finalmente, mi médico me dijo: «Su presión arterial está demasiado alta. Voy a indicarle medicamentos para controlarla». El medicamento funcionó y mi presión arterial volvió a un nivel normal y saludable. Había estado en **negación**, pero el médico me obligó a admitir mi situación y me prescribió un curso de acción.

En otra ocasión, mis deudas estaban aumentando. Entré en una pendiente resbaladiza la primera vez que no pude pagar el saldo completo de una tarjeta de crédito. Seguí pensando que me pondría al día el próximo mes, pero no pude hacerlo. Negué que esto fuera un problema hasta que se convirtió en una crisis, ascendiendo a una cantidad que ya no podía manejar. Trabajé en un plan de acción y pagué todas mis deudas en aproximadamente la misma cantidad de tiempo que me tomó acumularlas.)

He ganado un poco de peso cada año de mi vida adulta. Me convencí de que esto era normal y —además— conocía a muchas personas que tenían mucho más sobrepeso que yo. También razoné que mi báscula debía estar mal, que llevaba zapatos pesados, o que acababa de consumir una comida abundante, y además, pensé, que mi peso variaba según la hora del día.

Finalmente llegué a un peso y talla más allá de lo que estaba dispuesto a tener. Se convirtió en una crisis personal. Compré una nueva báscula digital y comencé a registrar mi peso a la misma hora todos los días; no quería variables que pudiera racionalizar. Una vez más estaba en la **negación**, llegué a una crisis y desarrollé un plan de acción.

Con los años, he visto este mismo patrón en la vida de muchas otras personas en una amplia variedad de temas. Para algunos, su capacidad de vivir en la negación es mayor que en otros, nunca parecen llegar a la etapa de crisis donde reconocen la necesidad de actuar. Otros confrontan la realidad y dan los pasos necesarios antes de que ocurra una gran crisis. ¿Hay áreas de tu vida en las que estás en negación? ¿Te diriges a una crisis o deberías tomar medidas ahora?

NEGANDO LA VERDAD

¿Has oído esto?, ¿Sabes que la gente con cancer o enfermedades terminales su primera reacción es esta?. **Negar**lo.

Negación (psicología)

La **negación** es un **mecanismo de defensa** que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relación o relevancia con el sujeto.

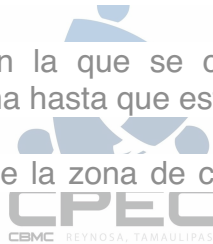
Se rechazan aquellos aspectos de la realidad que se consideran desagradables. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo negándose a reconocer algunos aspectos dolorosos de la realidad externa o de las experiencias subjetivas que son manifiestos para los demás. El término negación psicótica se emplea cuando hay una total afectación de la capacidad para captar la realidad. Es algo muy difícil de interpretar.

La negación es peor que el problema o la enfermedad, si sabemos identificarlo nos ahorraremos mucho sufrimiento.

-La negación produce una larga agonía en mentiras mentales, sufrimiento innecesario y mucha pérdida de tiempo para poner manos a la obra.

-Existen diferentes tipos de negación la que se ciega completamente quedando en la irrealidad, y la que minimiza el problema hasta que este nos alcanza.

-Como un problema suele sacarnos de la zona de confort no queremos hacer los cambios necesarios para resolverlos.



-Una situación seria para la solución de un problema radica en el carácter, hay gente que se molesta cuando se le hace ver un error y lo **Niega** molesto no permitiendo que se la ayude.

-Otro tipo de **Negación** es minimizarlo e incluso bromea sobre el asunto tratando de aparentar que realmente no es un problema por supuesto en todas las **negaciones** el problema es el mismo NO SE VA A SOLUCIONAR y el problema explotará.

¿Cómo afecta específicamente a los empresarios y emprendedores la **negación**?

1.- Por ejemplo en el servicio o calidad del producto suele haber negación en algún defecto o servicio incluso se enojan si se les hace ver por conclusión No hay inicio de remedio y lo que viene es la quiebra.

2.- Negarse a llevar un presupuesto controlado lleva a la pérdida de recursos.

3.- Negarse a supervisar lleva a el exceso de confianza y la facilidad de robos.

4.- Negarse a hacer contratos por la pena de pedir que firmen amigos o familiares provocando malos entendidos y rupturas en el futuro.

5.- Negarse a aceptar cuando algo ya no es rentable y vemos negocios tristes y solos por negarse a ver que las tendencias cambiaron o el sector cambio Etc.

PASOS IMPORTANTES PARA RECONOCER LA NEGACIÓN Y APLICAR ACCIÓN

- 1.- Sin importar cómo llega a ti o por quien el problema investiga Inmediatamente y ponle remedio.
- 2.- No postergues nada los problemas no se solucionan negándolos ni postergándolos.
- 3.- Ten una actitud positiva, que no es lo mismo que de negación, es decir se acepta inmediatamente la falta o error pero no se dramatiza se pone remedio con la mejor actitud.
4. Escribe y encuesta a varias amistades o gente de confianza sobre el problema ya que muchas veces existen soluciones reales y simples al saber pedir ayuda.
- 5.- Por supuesto no todo el que marca un error tiene que ser así puede ser su perspectiva pero no debemos Negar el problema debemos investigar si hay más casos semejantes o hay una tendencia a repetir ese error.
- 6.- Aunque se pueda escuchar mal definitivamente la sana desconfianza puede arreglar cosas importantes antes de que se hagan grabes, muchas veces un familiar o amigo puede estar abusando de esa relación de confianza o incluso robando, la mayoría de las veces somos avisados por alguien y **LO NEGAMOS.**

NEGACIÓN DESDE LA PERSPECTIVA ESPIRITUAL:

Proverbios 28:13 Reina-Valera 1960 (RVR1960)

13 El que encubre sus pecados no prosperará; Mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia.

Si tenemos una vida espiritual sana podremos reconocer inmediatamente que Dios atiende directamente ese tema y nos previene antes que cualquier estudio sobre este error tan grave.

Lucas 12:9 Reina-Valera 1960 (RVR1960)

9 mas el que me negare delante de los hombres, será negado delante de los ángeles de Dios.

Esta es una negación más grave que cualquier otra y es la de negar a Dios esto implica un problema grave espiritual, y no debemos engañarnos (Negando el problema o minimizandolo) ¿De verdad no niegas a Dios con tu vida y tus actos? ¿No te engañas pensando que tienes una relación con Dios cuando no es cierto? Si la gente no te reconoce como un creyente o una persona de Fe, lo más seguro es que no lo eres no niegues esta realidad y ponte a cuentas con Dios finalmente de todas las cosas que neguemos en la vida sólo está es la que nos puede condenar o salvar.

Proverbios 3:6 Reina-Valera 1960 (RVR1960)

6 Reconócelo en todos tus caminos, Y él enderezará tus veredas.

Finalmente en vez de negar RECONOCEMOS A DIOS esto nos permitirá reconocer también nuestras faltas y permitir que sea El quien nos guíe haciendo más fácil el camino.