

Tropezar dos veces en la misma piedra

Sabido es que el hombre es el único animal capaz de tropezar dos veces -o más- con la misma piedra. Seis son las "piedras" que con más frecuencia se cruzan en su camino de forma repetitiva, aunque según el psicólogo norteamericano Frederick Koenig, se pueden evitar con relativa facilidad.

Estos son los seis errores que con más frecuencia repiten los seres humanos y cómo evitarlos.

El amor

Enamorarse del mismo tipo de persona.

Esto suele ocurrir una y otra vez simplemente porque el amor es ciego. "cuando una relación fracasa es fácil caer en la tentación de hacer comentarios sobre los puntos negativos que tuvo, pero, repentinamente, suele ocurrir que uno se ve comprometido nuevamente en una relación del mismo tipo y con la misma clase de problemas, pero con otra persona", dice el doctor Koenig.

24 Ante esto, sólo hay que detenerse y preguntarse a sí

mismo si es necesario pasar por los mismos problemas una vez más", explica el doctor. "Hay que aprender de los malos tiempos e intentar que no se repita".

Hacer todo lo posible por impresionar a los demás.

Esta es una equivocación que se repite con mucha facilidad, pero que escasamente tiene éxito ya que, por lo general, estos intentos son demasiado notorios y la persona es cuestión queda claramente al descubierto. En opinión del doctor Koenig, las posibilidades de impresionar a alguien son mayores si uno se comporta con un cierto grado de modestia.

Revelaciones inconvenientes

Revelar demasiadas cosas de uno mismo muy pronto.

Esto puede volverse en contra de uno, especialmente cuando se habla mucho de uno mismo a un jefe o a un compañero de trabajo. Este error se repite con frecuencia ya que el que escucha no suele interrumpir

la conversación. No obstante, el que escucha puede llegar a la conclusión de que uno es una cabeza de chorlito o que, como uno habla demasiado, no es persona en la que se pueda confiar ya que cuenta todo en cuanto se le presenta la oportunidad. Para estos casos, el doctor Koenig aconseja no revelar detalles íntimos acerca de uno mismo, a no ser que estemos ante alguien con quien nos una, una estrecha y sólida amistad.

Intentar abarcar demasiado.

Hay personas que no saben calcular bien el tiempo del que disponen y asumen responsabilidades extras que luego apenas si pueden cumplir, cosa que a veces, por mucho que se lo propongan, no lo logran. En tales circunstancias es recomendable hacer una lista de prioridades desde un punto de vista realista. Se puede llevar una libreta semanal para comprobar cuánto tiempo se tarda en llevar a cabo un cierto número de actividades. De esta forma se logra una clara visión del tiempo que sobra para realizar otras cosas.

Nelson Alexander