

Aprende del principio 90/10

Puede cambiar la forma en la que reaccionas a ciertas situaciones.

*Texto preparado por Cograf Comunicaciones como lectura de apoyo en nuestros programas de entrenamiento.
<http://www.cograf.com/asesoria/lecturas>*

Este principio plantea que el 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa, y el 90% restante se relaciona con **la forma en cómo reaccionas**.

¿Qué quiere decir esto? Pues que tu no tienes control sobre el 10% de lo que te sucede.

No puedes evitar que el Metro esté lleno de pasajeros, que el autobus se descomponga o llegue tarde, o cualquier otra situación que pueda arruinar todo tu plan del día.

Tampoco puedes evitar que un automovilista te obstaculice el paso con su vehículo, o que la persona que te en la panadería o en la farmacia esté de mal humor y no te trate bien. No tienes control de ese 10% de tu vida.

Pero el otro 90% es diferente, porque de ese porcentaje tu sí tienes el control sobre la forma en que reaccionas frente al 10%.

No puedes controlar la forma en que te trata el conductor de un transporte público, pero sí puedes controlar tu reacción a la situación.

No puedes controlar el estado de ánimo de la gente con la que tratas, si se siente bien o mal. Pero sí puedes evitar que se aprovechen de ti, controlando tu forma de reaccionar.

Un ejemplo práctico del principio 90/10:

Estás desayunando con tu familia. Tu hija tira una taza de café y chispea tu camisa de trabajo.

No tienes control sobre lo que acaba de pasar. Pero lo siguiente que va a ocurrir estará determinado por tu reacción:

Maldices... Regañas severamente a tu hija por que "te manchó" la camisa con el café. Ella rompe a llorar. Después de regañarla, te volteas a tu esposa y la criticas por colocar la taza demasiado cerca de ti. Y de ahí en adelante "se desata" una batalla verbal.

Vociferas mientras vas a cambiarte la camisa. Cuando regresas encuentras a tu hija demasiado ocupada, llorando, terminándose el desayuno para ir a la escuela. Pero ya perdió su transporte. Te toca llevar a tu hija porque tu esposa debe irse inmediatamente para su trabajo.

Debido a que ya estás atrasado, manejas a demasiada velocidad y casi chocas 3 veces por el camino, lo que te acelera la tensión. Después de 15 minutos de retraso y con el nivel de amargura elevado llegas a la escuela. Tu hija sale corriendo del carro sin decirte adiós.

Después llegas a tu trabajo 30 minutos tarde, y te das cuenta que se te olvidó la cartera... Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor. Ansías llegar a tu casa.

Cuando llegas a tu casa, encuentras un pequeño distanciamiento en tu relación con tu esposa y tu hija. ¿Por qué?... ¿Por qué tuviste un mal día?...

Todo comenzó con tu reacción en la mañana. No tenías control sobre lo que pasó con el café. La forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día.

Mira lo que pudo suceder:

El café te chispea. Tú hija está a punto de llorar. Tú gentilmente le dices: "está bien, cariño, sólo necesitas tener más cuidado la próxima vez".

Después de agarrar una camisa nueva y tu maletín, regresas y miras através de la ventana a tu hija tomando el autobús. Ella voltea y te dice adiós con la mano.

¿Notas la diferencia?... Dos escenarios diferentes. Ambos empezaron igual. Ambos terminaron diferente. ¿Por qué?... Realmente no tienes control sobre el 10% de lo que sucede. El otro 90% lo determinó tu reacción.

Algunas ideas de cómo aplicar el principio 90/10:

Si alguien te dice algo negativo sobre ti no lo tomes muy a pecho. Deja que el ataque caiga como el agua sobre el aceite. No dejes que los comentarios negativos te afecten.

Reacciona apropiadamente y no arruines tu día. Una reacción equivocada podría resultar en la pérdida de un amigo, ser despedido, te puedes estresar, etc.

¿Cómo reaccionar si alguien te interrumpe en el tráfico?... ¿Pierdes tu carácter?... ¿Golpeas sobre el volante? (a un amigo mío se le desprendió el volante). ¿Maldices?... ¿Te sube la presión?... ¿Por qué dejar que los demás te arruinen el día?... Recuerda el principio 90/10 y no te preocupes de eso.

Tú has dicho que perdiste el empleo. ¿Por qué perder el sueño y ponerte enojado? Eso no te dará buenos resultados. Usa la energía de preocupación y el tiempo para encontrar otro trabajo.

Tu transporte está atrasado. Va a arruinar la programación de tu día. ¿Por qué manifestar tu frustración con las personas que te rodean? Ellas no controlan lo que está pasando.

Usa tu tiempo de espera para estudiar, para leer las cosas que quieres leer y que no tienes tiempo. ¿Por qué estresarse? Eso hará que las cosas se te pongan peor.

Ahora ya conoces el principio 90/10. Aplícalo y te sorprenderás con los resultados. No perderás nada si lo intentas. Todo lo contrario

Muy pocos lo conocen y aplican este principio. Lo que explica que millones de personas están sufriendo de un estrés que no vale la pena. Malestar, dolor de cabeza, frustración, desesperanza.

Si vas por tu vida con más conciencia de aplicar este principio, puedes evitar que ese 10% del que no tienes control afecte negativamente en tu 90% de reacción.

Cograf Comunicaciones
20º Aniversario: 1990 - 2010
<http://www.cograf.com>
<http://www.cursoscograf.com>
<http://www.folletoweb.com>
<http://www.internetips.com>
<http://www.libroscograf.com>
<http://cograf.wordpress.com>
<http://twitter.com/cograf>