

# PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO

## ¿QUÉ ES?

Habilidad para generar **pensamientos que favorecen la solución de problemas** de la vida diaria de manera eficaz. Éste ayudará a percibir los obstáculos como retos y a superarlos con el menor costo de estrés y mayor nivel de satisfacción personal.

## CARACTERÍSTICAS

El pensamiento constructivo se relaciona con la inteligencia emocional, la inteligencia social y la inteligencia práctica.

- **Inteligencia emocional:** Consiste en identificar emociones, usarlas para razonar y tomar decisiones. Comprender tanto las propias y como las ajenas. Y tratar tanto las positivas como las negativas.
- **Inteligencia social:** Consiste en comunicarse y relacionarse con el entorno de modo efectivo con una postura asertiva.
- **Inteligencia práctica:** Permite solucionar los problemas cotidianos que ocurren en el día a día.

## CÓMO FOMENTARLO

- **Empatía.** Ponte en el lugar de la otra persona y comprende las causas que le han llevado a actuar de una manera determinada.
- **Pensamiento reflexivo.** Contrasta tú opinión con la de las demás personas, analiza de manera crítica su postura y se capaz de cambiar de opinión si es necesario.
- Acepta que **hay diferentes puntos de vista** y en muchas ocasiones pueden no estar de acuerdo contigo.
- **No satures la mente de información.** Centrarte en varias tareas a la vez va a dificultar que las soluciones con éxito.

**Hoy somos el resultado de nuestros pensamientos de ayer, y mañana seremos lo que hoy pensemos.**

Buda