

# *Manager* Business magazine

nº 28 - Septiembre/Octubre 2009  
P.V.P. 10 euros



## *Entidades Financieras y Recuperación Económica*

*Liderazgo después de la Crisis*

*Vamos a contar mentiras*

*Fracasos memorables en la gestión de proyectos*

# Seis Recetas para Superar la Crisis

*Y sus diez ingredientes básicos. De Enrique Alcat*

**“La crisis nos permite poder convertir en fortalezas las debilidades” Enrique Alcat**

Como si de un recetario se tratara, este libro aborda cómo hacer frente a los malos tiempos que tanto nos afectan a todos en el plano personal, profesional y emocional. Un libro de máxima actualidad ya que, como bien cita en sus páginas, la inmensa mayoría de los ciudadanos padecen las crisis con efectos devastadores en su autoestima, descenso en su capacidad de comunicación y escasa motivación para “salir adelante”.

Enrique Alcat nos da las pautas para saber cómo prepararse y cómo prevenir circunstancias adversas en la vida manteniendo siempre una actitud honesta y responsable por un lado y proactiva y optimista por otro. *Seis recetas para superar la crisis* se aleja de los agoreros y futurólogos que, en vez de transmitir soluciones prácticas, hablan sólo de culpabilidades, repiten frases carentes de contenido y, lo que es peor, se contradicen en una política de plazos como si la crisis fuera una ciencia matemática. Y siempre, claro está, sin entrar en un análisis profundo del potencial individual y ético contra la adversidad.

*Seis recetas para superar la crisis*, es una reflexión continuada para aplicar a la vida real una serie de recetas, teniendo en cuenta que nada está escrito al azar ni es fruto de la improvisación.

Las crisis, aunque nos duela, son buenas. Limpian y depuran el organismo de las sociedades que con el tiempo y los malos hábitos se enquistan y causan graves perjuicios a una minoría de culpables y una mayoría de inocentes arrastrados por el efecto “dominó”.

## Las Recetas

### La Confianza

¿Cómo es posible que con todo lo que ha pasado nadie haya pagado los platos rotos? Eso no sólo no genera confianza sino todo lo contrario: una profunda desconfianza.

- Debemos exigirnos transparencia y comunicación, el silencio siempre da mucho que hablar.
- La comunicación mal gestionada es garantía de fracaso.
- En la actual situación debemos saber qué nos afecta y separarlo de nuestros miedos, temores y sospechas.
- La confianza que pedimos a los demás es la que tenemos que ofrecer a nuestros amigos, compañeros y familiares.
- La solución a nuestros problemas vendrá de nosotros mismos y de confiar en nuestras posibilidades.

- Debemos huir de respuestas superficiales y mirar siempre el largo plazo.

### La Responsabilidad

- La responsabilidad no es sólo de los que toman las decisiones, es de todos.



**Título:** Seis Recetas para Superar la Crisis. Y sus diez ingredientes básicos

**Autor:** Enrique Alcat

**ISBN:** 978-84-92414-09-3

**Edita:** Alienta Editorial

Debemos hacer todo lo posible para salir adelante. Debemos ser responsables con nosotros y con nuestro entorno más cercano.

- Tenemos la responsabilidad de ser felices y la crisis no debe ser un obstáculo sino un acicate.

- Debemos unir la responsabilidad a la prudencia. Lo prudente no es siempre ganar, sino a veces saber perder.

### La Iniciativa

El frenazo generalizado no se ha producido por lo que está pasando sino por lo que creen algunos que puede pasar. Pero, ¿qué podemos hacer de forma concreta ante la crisis?

- Rapidez: en situaciones de crisis es mejor hacer las cosas que esperar el mejor momento para hacerlas.

- Reflexionar: el mejor antídoto es siempre pensar en positivo.

- Estudiar: prepararse y formarse.

- Ilusionarse.

- Talento: debemos trabajar cada uno para gestionar y superar las dificultades.

- Valentía: para afrontar con alegría nuestro futuro.

- La excelencia solo se adquiere trabajando más y mejor.

### La Seguridad

Nos falta seguridad para afrontar con garantías esta crisis. La ausencia de valores firmes nos lleva no sólo a una apatía sino a una tremenda inseguridad. La falta de seguridad crea enormes problemas emocionales que repercuten en la totalidad de la persona.

- La seguridad debemos mostrarla desde que recapitamos sobre lo que nos pasa hasta que comunicamos cómo nos afecta una decisión.

- La seguridad se alcanza siendo metódico y practicando.

- La seguridad es fruto del conocimiento. Si las frustraciones siguen dentro de ti mostrarás siempre inseguridad.

- La seguridad nos proporciona calma interior y respeto exterior, además de ser una fuente inagotable de decisiones acertadas.

### La Inteligencia

¿Cómo gestionar la crisis de forma inteligente?

- Lo primero es tener una predisposición anímica positiva.

- Que no consigas algo de forma inmediata no quiere decir que no lo tengas, hay que elegir el momento adecuado.

- Piensa lo que quieres y lucha por ello. Hasta que no estés seguro no lo des por definitivo.

- Sé crítico con lo que piensas antes que los demás lo sean contigo

- La inteligencia significa diferenciarte de los demás y procurar ser imprescindible en un mundo competitivo.

- Consigue impactar desde el primer momento. Sé correcto, pero también inteligente.

- Utiliza tu marketing personal, en todo y con todos.

- Cambia de estrategia y aspira siempre a cotas mayores.

- Las crisis las aprovechan los que están mejor posicionados, posiciónate al lado de los que triunfan.

- Cuánto más profunda sea la crisis más cambios radicales necesitaremos todos.

### La Serenidad

¿Cómo lograr serenidad interior para afrontar la crisis exterior?

El control de nuestras emociones es básico. El único remedio es el autocontrol y la meditación interna.

- Control: si controlamos nuestras emociones tenemos mucho ganado para mostrarnos mejor ante los demás.

- Percepción: es una crisis psicológica y real en la que la percepción desempeña un papel importante.

- Realismo: aunque seamos realistas no olvidemos que por mucho que queramos cambiar la realidad a veces será imposible.

- Cualquier esfuerzo será vano si no está acompañado de un tono y un semblante serenos.

- El futuro es incierto, por tanto afrontemos el presente con espíritu positivo y sereno.

Esto es sólo un resumen de algunas de las ideas desarrolladas a lo largo del libro, le invitamos a su lectura, no le decepcionará. **M**

### Manager Magazine