

economía negocios

Ante la pandemia de coronavirus que afecta a todos los ámbitos, el autor propone una serie de consejos para poder adaptarse al cambio que todos estamos sufriendo y seguir teniendo motivación en el ámbito profesional para poder desempeñar nuestras tareas

Mucho se ha hablado tiempo atrás a nivel teórico de los entornos complejos y de los entornos VICA, (siglas que corresponden al acrónimo de Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad y Ambigüedad). El Covid-19 está aquí y todos deseamos que desaparezca de nuestras vidas lo antes posible, aunque por desgracia percibimos que se quedará con nosotros más de lo deseado.

Para empezar toca asumir la nueva situación y sus circunstancias. Debéis dejar que salgan y afloren las emociones negativas que os vienen de muy adentro. Creo que no me equivoco al afirmar que muchos habréis tenido miedo, como me ha pasado a mí, ante esta nueva situación y aún me asustan más las consecuencias que traerán muchas de las medidas que se han tenido que tomar para intentar frenar entre todos la expansión de contagios del Covid-19.

Gran parte de nuestra vida se ha parado de un día para otro. A todos, en mayor o menor medida, nos han cancelado o retrasado proyectos, eventos o temas que teníamos agendados hace semanas o meses. Lógicamente algunos sectores o profesionales lo han sufrido de forma más abrupta. Por ejemplo, los millones de autónomos que han tenido que parar su actividad; si no facturan, no cobran pero tienen que seguir pagando sus cuotas e impuestos; se deberían de exonerar de estos pagos mientras no puedan trabajar. También serán muchas las empresas que, para garantizar la seguridad de sus trabajadores, tendrán que presentar un expediente de regulación temporal de empleo (ERTE) debido al coronavirus.

Es bueno que comencemos a establecer nuevas rutinas en nuestro hogar. Muchas personas están aún paralizadas y llevan idea de seguir así mientras dure nuestro encierro por esta pandemia. Si nos dejamos llevar por el pánico y el miedo, hacemos muchas cosas sin sentido. ¿Quién no ha vivido una experiencia extraordinaria en un supermercado estos días pasados? Ya sea por la incertidumbre o simplemente pánico colectivo, la gente salió a comprar compulsivamente como si fuésemos a pasar hambre, cuando el abastecimiento está garantizado. Seguro que miles de hogares tienen papel higiénico para años.

Como esas escenas, otras tanto en el ámbito personal como el profesional irán surgiendo sin estar preparados. Tendremos que asumir estas nuevas situaciones para

Todo es economía

por Juan Martínez de Salinas*



Tenemos que ser personas resilientes ante el coronavirus. EFE / KIKO HUESCA

Desarrollar tu capacidad de adaptación

integrarlas en nuestras rutinas de vida. Tenemos que ser personas resilientes, es decir, capaces de superar circunstancias traumáticas que no esperamos. Es muy fácil decir, que debemos ser fuertes pero más complicado, serlo. Para empezar conviene no encerrarse en uno mismo, disfrutar de vuestra red de amigos y familia aunque sea por medios 'online'; nos hace sentirnos unidos y queridos. También es bueno empatizar con los demás y contigo mismo; ponte en su lugar antes de juzgar y criticar a alguien. No todo el mundo sabe canalizar estos momentos de la misma forma.

Toca adaptarse a estas nuevas circunstancias aunque nos cueste y encarar el futuro con energía. Evita quejarte, porque no sirve de nada y piensa qué puedes hacer de otra forma para seguir avanzando. Empieza a marcarte nuevos objetivos personales, profesio-

sionales o de otro tipo que te hagan poner tu foco en cosas importantes. Más que nunca, tienes que sacar tu sentido del humor; no olvides poner buena cara a los malos tiempos. Reírse ayuda a aliviar las tensiones. Tener capacidad de resiliencia también supone pedir ayuda cuando se necesita. Tenemos que saber canalizar nuestras emociones tanto las positivas como las negativas, esto hace que sepamos encararlas. En la primera semana de encierro social por el estado de alarma, hablando con varios amigos y familiares, me di cuenta, que todos ellos en algún momento decían «no se hacer esto» y ya tiraban la toalla. Da igual que no sepas usar estas nuevas herramientas tecnológicas para estar en contacto virtual con tus amigos y familia o que no sepas cómo funcionan las plataformas colaborativas para teletrabajar.

Tenemos que estar dispuestos

a no dejarnos rendir por el pánico del Covid-19. Es hora de que sustituyamos el «no se hacer algo» por el «voy a dedicar tiempo a aprenderlo». Ahora disponemos de mayor flexibilidad de tiempo al tener que permanecer en nuestras casas. Establece una priorización de qué cosas necesitas aprender para poder avanzar y evolucionar en lo personal y profesional. Deja claras las franjas horarias diarias a dedicar a esos nuevos retos de aprendizaje. Será importante, además, encontrar nuestro equilibrio vital, alterado por esta pandemia. Los medios de comunicación no hacen más que hablar de lo mismo todo el día. Centrémonos en nosotros y consultemos las noticias a ciertas horas, evitando estar 'enganchado' a ellas.

Aprovecha estos días para hablar con tu red de personas más que nunca. Puedes hacerlo de forma telefónica y telemática. Quizás

pueda ser buen momento para llevar a cabo reuniones virtuales, aprovechar para tener conversaciones 'online' con personas para las que antes te costaba sacar tiempo. Nunca es tarde para nada. Esto nos permitirá estar preparados para cuando volvamos a la rutina y podamos, así, comenzar con impulso nuevas cosas.

También es buen momento para analizar qué tareas, eventos, formaciones o rutinas que hacías de forma presencial pueden seguir haciéndose 'online'. Piensa qué necesitarías para poder hacerlo, qué plazos requerirían y qué inconvenientes tendríais que afrontar. Soy de la opinión que no se debe estar desanimado; aférrate a los cosas buenas que tienes en tu vida. Toca sacar motivación extra para no decaer por el desánimo. Tenemos que ser realistas positivos. Preocúpate por lo que ya ha ocurrido y no por lo que aún no ha pasado.

La vida es cambio constante y tenemos que saber sobreponernos al mismo. Puedes tener tu vida organizada, planificada y controlada y de la forma menos esperada, llega algo que te lo desbarata todo. Aquí es donde se ve tu capacidad para buscar planes alternativos y para seguir luchando por avanzar en tu vida. Siempre digo que prepararse para lo peor no garantiza el éxito, aunque sí la capacidad de saber encontrar otras opciones. Cuando volvamos a las rutinas de nuestras vidas recuerda, cuando planifiques, tener en cuenta escenarios reales y fáciles, aunque también en contextos adversos; esto hará que tengas en tu cabeza posibles soluciones para seguir adelante. Ojalá te toque siempre actuar en aguas tranquilas y con los planes previstos en primer lugar. Pero la vida no siempre es dulce.

Tenemos que conseguir salir fortalecidos como sociedad; esta crisis vital nos ha demostrado que nos necesitamos unos a otros más que nunca. Tenemos que dejar el egoísmo atrás y preocuparnos más por el prójimo, ayudándole en lo que este en nuestra mano. Estos momentos difíciles que estamos viviendo nos han de servir para identificar lo realmente importante y saber quitar hierro a cosas que son superfluas y que muchas veces tienen más atención de la que deberían. No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy. Disfruta de la vida al máximo. No permitas que pase la vida sin más. El tiempo es lo único que no regresa y debes exprimirlo al máximo.

*Especialista en gestión y desarrollo de las personas