

Nuevo Management

Reconceptualización empresarial, innovación y cambio personal

Resistencia al cambio

La resistencia al cambio no sólo se debe al miedo al futuro, sino también a no haber cerrado bien el pasado.

En general, salir de nuestra zona de confort nos incomoda y para hacerlo precisamos tener una motivación de mayor grado que el grado de esfuerzo que nos va a suponer hacerlo.

La motivación es un proceso complejo que conviene conocer en profundidad, pues es lo que guía la conducta del ser humano y, por tanto, es un aspecto que forma parte de la misión que se propone **Nuevo Management**, -alineando los intereses de las personas, las empresas y la sociedad en su conjunto-, por ello seguramente reincidiremos en el tema en próximos artículos.

Hay aspectos que influyen directamente en el nivel de motivación (activación, persistencia e intensidad), en la selección de la dirección u objetivo de dicha motivación (cuantas menos opciones posibles, menor dificultad para la selección) y en el modo que estableceremos para alcanzar dicho objetivo. Todo ello, también se diferencia cuando la motivación es interna (intrínseca) o externa (extrínseca). Hasta inicios del siglo 20 no se comenzaron las investigaciones científicas que aportaran una comprensión sobre lo que motiva a los seres humanos, pero hoy en día se puede afirmar con rotundidad que la mejor manera de entender la motivación humana es analizar los distintos sistemas que la componen (biológicos, aprendidos y cognitivos) y cómo éstos se interrelacionan entre sí (Franken, 2002).

Uno de los motivos que influyen directamente en la resistencia al cambio, incide precisamente en los sistemas que componen la motivación, antes reseñados. Me refiero a esa otra energía o esfuerzo que destinamos a asumir aquellas experiencias de gravedad o dificultad mayor, sean del pasado reciente o lejano, en diferentes grados. Esas experiencias que en su día irrumpieron bruscamente en la vida, que no formaban parte de nuestras expectativas, que quiebran lo esperado y nos llevan al shock, que sobreactivan nuestro organismo manifestándose con una enfermedad, estrés, angustia, miedo u otras emociones intensificadas, y con una "rumiación" mental del tema constante o muy frecuente.

Actualmente, la crisis incide en que muchas personas vivan unas duras consecuencias de situaciones provocadas por la misma; en su futuro profesional: por la incertidumbre de futuros despidos, cierres de empresa o parte de ellas, sea por no tener un empleo a la vista, por no tener ingresos, etc. En la vida privada: por la muerte del cónyuge, de familia o amigos, por las consecuencias de un divorcio, por conflictos con hijos, ruina, violencia, etc. En lo social: por la inestabilidad que provocan los partidos corruptos, por exceso de burocracia, por falta de transparencia, por falta del cumplimiento de la ley; por exclusión, por razones de raza o género, etc. Por otro lado, experiencias menos duras también lo pueden propiciar, sobre todo en personas emocionalmente dependientes.

En una primera fase, la persona suele incurrir reiterativamente en una pregunta, sin respuesta, del tipo: **"¿Cómo ha podido pasarme esto a mí?"**, en la que la emoción de sorpresa tarda en desaparecer.

Las personas intrapunitivas (que se "culpan" a sí mismas), las de un alto grado de autoexigencia, las muy responsables de sus actos, en general, las personas que tienden al victimismo, o a la exageración, pueden tener la tendencia a necesitar emplear más tiempo que otras. En estos casos es conveniente encontrar recursos que les permitan asumir y resolver cognitivamente el asunto, no minimizándolo, sino ajustándose a la realidad de los hechos para que su energía esté menos comprometida con el pasado y pueda ser orientada a sus proyectos o metas.

Aunque estas situaciones mencionadas, y otras posibles, nos debieran impulsar a querer un cambio, también hemos de considerar que actúan como resistencia al mismo. Esto sucede porque es necesario poder asumir lo que pasó, cerrando la página... ¡y el libro!.

Hay una segunda fase de asimilación de la experiencia, muchas veces tarda demasiado tiempo, incluso años. Es una etapa en la que nuestra mente sigue trabajando para resolverla, y para ello, solemos repetir la escena visualizándola, a veces fragmentadamente aparecen detalles que no habíamos analizado, que nuestra parte subconsciente trae al consciente. Incluso, aunque realmente hayamos resuelto el o los problemas derivados de esa experiencia, nuestra mente sigue trabajando en su resolución interna. La mente es más efectiva cuando no tiene contradicciones sino claridad, cuando es flexible más que cuando es rígida. En esta fase, recomiendo hacerse la pregunta: **¿Qué me hace falta para estar tranquila?**. Muchas veces la respuesta no es algo material, sino relacionado con una actitud que mejore nuestra conducta, el aprendizaje de un determinado comportamiento o una acción concreta que, al realizarla, nos deja descansar tranquilos.

La tercera fase consiste en hacer lo que nos falta, obtener el aprendizaje consecuente. Es como el broche que faltaba para cerrar el tema, es como quitarse un peso de encima, es eliminar un lastre, es hacer aquello que en conciencia está bien hecho. Normalmente, la persona se dice a sí misma: ¡Qué tranquila me he quedado!

Permíteme que te invite a hacerlo, podrás ver como favorecerás el aprendizaje a tu favor, así como la recuperación de energía que tu mente, eficazmente, empleará en aumentar el nivel de tus motivaciones, como dije al principio, para que éstas sean mayores que el grado de esfuerzo que requiere realizar los cambios.



@NuevoManagement



nm@nuevomanagement.com