

Nuevo Management

**La situación de crisis exige reenfocar la
emocionalidad**

La situación de crisis exige reenfocar la emocionalidad

¿Cómo conseguir que la emocionalidad que produce el temor a la situación de crisis se traduzca en productividad y no en malestar emocional, enfermedades psicosomáticas, estrés, angustia, falta de energía?

La realidad actual infunde temor en las personas, las noticias y la incertidumbre del momento preocupan a todos y, quien más quien menos, está notando sus efectos. Todos los medios de comunicación hablan de ello y es difícil mantenerse ajeno a las circunstancias. En el ámbito profesional, se están produciendo cambios, despidos, estamos inmersos en una fortísima crisis y se ha contagiado ya esa especie de “temor” colectivo característico que aparece en el mismo momento en que es “oficial” que la crisis es un hecho.

Como cualquier situación de cambio profundo, tiene grandes ventajas y grandes inconvenientes, según la actitud con la que afrontemos este hecho. El hecho no podemos cambiarlo pero sus consecuencias dependen, principalmente, de cada uno. Así, numerosas personas y organizaciones se están beneficiando de esta situación aunque, tal vez, la mayoría salga perjudicada.

Parece que estas circunstancias invitan a contener ciertos estados de ánimo y es frecuente que muchas personas no quieran expresar emociones de contento como solían hacerlo, por ser respetuosos con esas otras personas que padecen de forma más grave los efectos de la crisis, las cuales muestran emociones derivadas del miedo o la incertidumbre, afectando a muchas personas en el aumento de estrés y angustia.

¿Cómo conseguir que la emocionalidad que produce el temor a la situación de crisis se traduzca en productividad y no en malestar emocional, enfermedades psicosomáticas, estrés, angustia, falta de energía?

La forma en que cada uno se enfrente a ello es básica, en cualquier caso, saber manejar nuestras emociones adecuadamente nos va a ahorrar consultas al médico ante la aparición de éstos síntomas.

La ansiedad es una respuesta de nuestro organismo que ha activado nuestro sistema nervioso cuando nuestro cerebro detecta un peligro. Ante un peligro real, nuestro organismo se prepara para la lucha o la huida, adaptando sus condiciones físicas para responder defendiéndose ante la situación y poner a salvo la vida. Lo cierto es que, a veces, nuestra mente interpreta del mismo modo los miedos a situaciones que no se han producido y que sólo están en nuestra mente de forma imaginaria.

Como consecuencia de las dificultades que tenemos de adaptarnos a cambios que acontecen en nuestra vida, muchas veces sentimos temor, y nuestra respuesta física es la misma. Así aparecen síntomas de estrés, ansiedad o angustia.

Algunas sugerencias sobre qué aspectos pueden ayudarnos a eliminar la ansiedad en general son:

- Diferenciar si nos encontramos ante una situación de peligro real, o si son temores a algo que no ha ocurrido y que probablemente no suceda.
- Si se trata de temores, validarlos. Darnos cuenta de que hemos resuelto satisfactoriamente otras situaciones.
- Si un asunto tiene solución para qué preocuparse...y si no la tiene ¿para qué preocuparse? Si tiene solución hay que “ocuparse” no “preocuparse”. Si no la tiene hay que asumirlo y abrirse a la búsqueda de otras alternativas.
- Hablar de ello con otras personas nos puede dar otros puntos de vista que orienten nuestras actuaciones. También a algunas personas les ayuda conversar sobre ello para “ventilar” o aliviarse.
- Convertir la tensión en energía que podemos canalizar con el ejercicio o con alguna otra actividad que nos guste practicar, incluso un paseo puede sernos muy efectivo.
- No paralizar nuestra vida. Procurar que un asunto no impida la marcha normal del resto de asuntos que tengamos.
- Si la situación que nos produce miedo es sobre algo a lo que nunca nos hemos enfrentado, busquemos toda la información posible sobre ello, asesorémonos sobre como resolverlo. Veamos en ello una oportunidad de aprendizaje.
- A veces los síntomas de ansiedad aparecen como consecuencia de los llamados “anclajes”. Quiere decir que en algún momento, que incluso no recordamos, se produjo una situación de ansiedad y cada vez que el cerebro percibe el mismo estímulo repite la misma respuesta en nuestro organismo. En ese caso, si sentimos los síntomas y no tenemos un motivo concreto y no recordamos qué estímulo lo produce, es conveniente racionalizar nuestro pensamiento. El autocimiento ayuda a saber como funcionamos internamente, como reaccionamos ante las cosas y también qué herramientas necesitamos para eliminar aquello que estimula nuestra ansiedad.
- Saber desconectarse del trabajo cuando finaliza la jornada laboral. Evitar dar vueltas en nuestra mente con un pensamiento improductivo; es decir, aquel que no aporta posibles decisiones. Vivir el momento presente. Prestar atención a lo que hacemos en cada momento, aumentar nuestra autoconciencia.
- En cuanto a nuestra productividad laboral podemos revisar cuáles son nuestras metas y objetivos, qué nos hace falta para obtenerlos (recursos personales, aprendizajes, actitudes que poseemos adecuadas...), planificar nuestro tiempo adecuadamente, tener nuestros sistemas de control que, por periodos, nos permita tomar medidas correctoras a tiempo. Encontrar otros aspectos que nos pueden dar esa energía que necesitamos para sentirnos en

buenas condiciones, desde tener un tiempo libre satisfactorio, hasta el cuidado de nuestras relaciones más cercanas y afectos.

- Salir de la habitual superficialidad y comenzar un proceso de reflexión y comprensión introspectiva y ambiental.

El autoconocimiento es fundamental para la alineación de nuestras motivaciones e intereses con nuestras emociones y acciones, de forma que desde la satisfacción personal aumente nuestra productividad y a la vez, para que nuestra productividad sea fuente de nuestra satisfacción.

www.NuevoManagement.com

Reconceptualización empresarial, actividades y servicios para el cambio y la innovación

Próximas actividades en Barcelona y Madrid

Executive Building[®]

Preparación para directivos en las competencias de Nuevo Management mediante coaching y entrenamiento.

Más información, fechas e inscripción en: www.NuevoManagement.com

PATROCINADORES

mente sistémica

www.MenteSistemica.com