

# Progresando durante los tiempos de COVID-19

**Autora: Kate Nelson**

El cambio parece ser omnipresente en este momento. Nuestras comunidades, familias, trabajo, rutinas diarias están experimentando cambios a una velocidad vertiginosa. Desde lo macro hasta la mayoría de los niveles micro, cada una de nuestras vidas está cambiando. Sería fácil decir "nuestro mundo está cambiando", ya que así es. Pero la forma en que cada individuo procesa el cambio que sucede en nuestro mundo en general es a través de las grandes y pequeñas maneras en que nuestras vidas individuales están cambiando. Si bien el titular es "pandemia", para cada uno de nosotros individualmente, la historia es acerca de cómo nuestras vidas personales están cambiando.

Como seres humanos, continuamente nos esforzamos por sentir **control, entendimiento, soporte y propósito**. Necesitamos sentir que tenemos cierta apariencia de control de nuestras vidas,

necesitamos sentir que entendemos lo que está sucediendo a nuestro alrededor, anhelamos sentir el soporte de otros y necesitamos sentir que cada uno de nosotros importa cumpliendo algún propósito. Durante el cambio, el control, el entendimiento, el soporte y el propósito a menudo se descontrolan.

Cuando ese equilibrio está fuera de control, comenzamos a mostrar signos de ansiedad, frustración, irritación y depresión. Incluso en tiempos "no COVID", el cambio es difícil. Hoy en día, con la pandemia a nuestro alrededor, lidiar con el cambio es aún más difícil.

¿Por qué el cambio es más difícil de navegar por la gente ahora que antes de la pandemia? Debido a que, además de los típicos impulsores del cambio, hay grandes incógnitas que se ciernen que están completamente fuera de nuestro control.



¿Cuándo habrá una vacuna? ¿Cuándo estarán disponibles las pruebas generalizadas? ¿Cuándo volverán los niños a la escuela? ¿Cuánto sufrirá la economía y cuándo repuntará? ¿Mi trabajo (si todavía tengo uno) estará a salvo? Las preguntas continúan y continúan.

### **Navegando por el cambio hoy**

Durante los momentos de cambio, es útil pensar en cómo podemos trabajar activamente para restablecer un sentido de control, entendimiento, soporte y propósito. El hecho de que este sea un momento especialmente difícil no significa que no podamos lidiar con la ambigüedad que nos rodea productivamente para minimizar los efectos negativos del cambio. Encontrar el equilibrio es realmente posible, sólo significa que necesita trabajar un poco más duro para encontrarlo.

#### **Control**

De hecho, hay mucha incertidumbre que realmente no podemos controlar, pero podemos sentirnos absolutamente en control de algunos de los aspectos de nuestra vida personal y profesional.

Divida las tareas en pequeñas partes y de tamaño que puedes asumir lentamente y con cuidado. Comience con pequeños pasos en los que sabe que puede tener éxito.

¿Necesita crear un video? En lugar de comenzar con la tarea "crear un script" para el video, comience con una o dos tareas más pequeñas como "crear un esquema".

Practique el arte de hacer listas de pequeñas tareas manejables que puede finalizar a lo largo del día. Ese golpe de dopamina cada vez que logre dar por completada una tarea le ayudará a sentir más control sobre su día y su vida.

#### **Entendimiento**

Si bien la orientación contradictoria o confusa de los líderes y los periodistas hace que el entendimiento en algunas áreas sea difícil de conseguir, todavía puede construir un sentido de entendimiento al mantenerse informado sobre las cosas que le importan. Para obtener información sobre el mundo en general, busque algunas fuentes en las que confíe para obtener información y regístrese diariamente para ver qué hay de nuevo.



Manténgase al tanto de lo que está pasando en la empresa. Lleve un registro de los correos electrónicos y noticias sobre su empresa y clientes. Haga tiempo para comunicarse con su familia o con las personas con las que vive y converse sobre lo que espera de ellos mientras comparte espacio de trabajo, tareas, etc... Sea explícito acerca de lo que cada uno de ustedes está haciendo y necesita en el día a día.

### **Soporte**

Somos seres sociales y comunitarios. Este tiempo de distanciamiento social y separación física nos ha robado a muchos de nuestra capacidad de estar cerca de las personas, lo que puede hacernos sentir solos. Pero todavía podemos sentirnos apoyados en este entorno si somos creativos. Utilizando herramientas electrónicas como Zoom, FaceTime, MicroSoft Teams, GoToMeeting, etc... nos permite hablar y compartir mientras nos vemos en tiempo real. Como ventaja adicional, al ver dentro de los hogares de los demás, escuchar a los colegas de trabajo hablar con sus hijos o mascotas son formas en que las conexiones entre los

compañeros de oficina puedan incluso fortalecerse durante la cuarentena.

El soporte también puede provenir de unirse a actividades grupales como conciertos en línea o eventos virtuales. Compartir experiencias construye comunidad y refuerza que no estamos pasando por esto solos.

### **Propósito**

La agitación económica y la separación física han dejado a muchos sintiendo que ya no tienen un propósito relevante si no están en funciones de primera línea.

Pero todavía podemos encontrar un propósito y hacer una diferencia que nos importe, y con suerte sea importante para otros.

Cuando se reportó por primera vez una escasez de equipo de protección personal (EPP), era un instinto natural para las personas comenzar a coser máscaras. Ese instinto era ayudar a los demás, pero también para ayudarnos a sentirnos útiles y necesarios. Podemos cultivar el propósito ayudando a los demás. Comuníquese con personas en primera línea para ver si necesitan ayuda, o personas en poblaciones vulnerables que necesitan apoyo.





Guiding organizations through change

Tutoree a niños recibiendo clases en línea que están luchando con la educación en casa. Escriba cartas a personas que puedan apreciar algo de su bondad desde lejos. La lista de maneras en que podemos ayudar a los demás y al mismo tiempo darnos un impulso es interminable.

### **Abrazar el cambio hoy y mañana**

El cambio no ha terminado. A medida que la economía se reinicia lentamente, más cambios son inevitables. Entonces, aquí es cuando Usted tendrá trabajo. Si está luchando, está bien. Reconózcalo y sea paciente con Usted mismo. Piense en cómo puede mantener su sentido de control hoy y mañana. Trate de entender algunas situaciones del mundo que le rodean, por muy anchas o estrechas que estén de su alcance. Desarrolle y cultive el soporte que necesita ahora y en el futuro. Y esfuércese por marcar la diferencia que sea importante para Usted y las personas que le rodean.

**Traducido de ChangeGuides,  
"The Change Report", mayo 2020.**

