

## Nueva normalidad, pero ¿cómo?

Los que tenemos hijos adolescentes recordamos la canción que hacía de entrada de unos famosos dibujos animados llamados *Phineas y Ferb*. En ella, la primera estrofa decía, “Más o menos, 100 días hay de vacaciones y llegan las clases de nuevo”.

Acabamos de finalizar uno de los momentos más duros que hemos vivido como nación. Con miles de muertos, cientos de miles de trabajadores dejándose literalmente la piel por sus compatriotas y millones asistiendo atónitos a lo que estábamos viviendo sin realmente tener claro qué era lo que estaba pasando. Y, ahora ¿qué? ¿Cómo vamos a conseguir, como sociedad y como empresas, volver a las “clases” de nuevo?

Todos los medios de comunicación nos hablan de la nueva normalidad, pero para adaptarnos a ella, primero hemos de entender qué es lo que hemos vivido.

El estado de alarma ha durado casi 100 días que, aunque para algunos han sido una especie de vacaciones, la mayoría lo han vivido desde un estrés continuo, porque tenían que aprender a trabajar y utilizar una tecnología que, aunque ya estaba con nosotros, realmente no estábamos muy duchos en ella. Ahora viene el después; la distancia social, el acostumbrarnos a llevar la mascarilla siempre con nosotros, el miedo a los rebrotes y a las consecuencias económicas de tener un país casi parado durante más de 3 meses. Es decir, a una incertidumbre mayor de la que estábamos acostumbrados y que nos dirige hacia una etapa de cambio de paradigma.

Como en todo cambio, durante esta pandemia hemos pasado por una serie de emociones, que en las organizaciones debemos asegurarnos que nuestros colaboradores han gestionado bien y no se han quedado anclados a ninguna de ellas.

La primera que vivimos fue la **preocupación**. Comenzó con los rumores de que algo grave venía desde Oriente y, aunque todavía no había pasado, comenzábamos a estar alerta y preocupados por cómo nos afectaría. La segunda emoción fue el **miedo**. Nos dimos cuenta de que esto iba en serio, que cada día morían cientos de personas y que le podía tocar a alguien cercano o incluso a nosotros mismos.

La tercera emoción fue la **ira**. Lo que habíamos tenido hasta ese momento era lo bueno, porque era lo habitual para nosotros. Sin



Jose Miguel Sánchez.  
Psicólogo motivacional, experto  
en empresa y deporte.  
Profesor IE Business.  
Coach con más de 3.000 horas  
de coaching ejecutivo.  
[www.jmiguel Sanchez.com](http://www.jmiguel Sanchez.com)

embargo, algo tan intangible como un virus nos lo estaba quitando delante de nuestros ojos. Sentíamos que lo que venía, iba a ser peor que lo que teníamos.

La cuarta emoción fue la **frustración**. Teníamos dudas de si lo que estábamos haciendo, el confinamiento, funcionaría puesto que todo el país estaba parado y la economía sufriría significativamente, como así está ocurriendo. Era el momento de probar cosas nuevas, como el teletrabajo, las reuniones *online* y una conciliación, como poco extraña.

La quinta emoción por la que pasamos fue la **nostalgia**. Entendimos que ya no había marcha atrás y que lo nuevo era lo definitivo, al menos durante un tiempo. A menudo, echábamos de menos cómo éramos antes y eso llevaba asociado el riesgo, para muchas personas, de quedarse ancladas a ese momento. Es decir, a esa emoción que nos impide avanzar porque nos ata a un pasado que no volverá, al menos igual a como lo conocimos.

La sexta emoción y a la que todavía no han llegado muchos es el **entusiasmo**. La nueva realidad ha llegado y viene para quedarse durante un tiempo. Por ello, hemos de abrirnos al cambio y aprovechar las habilidades,

recursos o condiciones que la nueva situación nos ha proporcionado. Es el momento de ver lo positivo y disfrutar de este proceso de descubrimiento en el que nos hallamos.

Finalmente, la séptima y última emoción hacia la que debemos dirigir nuestros esfuerzos es la **confianza**. Todavía no hemos llegado a ella y nos llevará tiempo conseguir esa integración entre lo que nos gustaba y nos hacía bien de la antigua realidad y lo que hemos aprendido y nos sirve de la nueva normalidad.

Para conseguirlo, tanto en las organizaciones como en la sociedad, será clave que sigamos unas sencillas, pero poco habituales directrices:

1. Sentir como nuestro el cambio.
2. Facilitarlo para que otros también se unan lo antes posible a esta situación.
3. Convencernos de que lo nuevo también será bueno.
4. Generar un futuro mejor eligiendo y tomando decisiones con coraje para crear nuevas posibilidades.
5. Generar un perfil resiliente que nos muestre que somos capaces de superar la adversidad.
6. Gestionar nuestros pensamientos y emociones para que la negatividad, la tristeza o la ira no se apoderen de nosotros.
7. Modelar a aquellos que ya lo están haciendo bien para aprender de ellos y tratar de incorporar algunas de sus habilidades o recursos.
8. Continuar avanzando en el camino de autoconocimiento y mejora que muchos han comenzado durante el confinamiento, tanto en lo psicológico como en lo físico a través del deporte.
9. Apoyarse en la familia o en los amigos cuando estemos un poco más flojos de ánimo.
10. Para algunas personas, igual que cuando desconocemos algo llamamos al experto en ese área, si la gestión psicológica de esta nueva normalidad nos supera, busquemos apoyo en los expertos de la salud mental para salir más fuertes y con más recursos de esta crisis sanitaria y económica en la que nos encontramos.

Los casi 100 días han finalizado y ahora la vuelta a las “clases” comienza. De cada uno de nosotros depende que demos lo mejor para sacar el máximo provecho a esta nueva realidad ■