

EVENTOS & NETWORKING

for your business

noviembre - diciembre 2019 www.eventosynetworking.es

Año IV - nº 23 -



n+e business school

Formación:

Programa Internacional en liderazgo del futuro.

Jurídico:

Cantidades entregadas a cuenta para vivienda sobre plano.

Eventos:

Cena-Cóctel AEMME, en favor de Mensajeros de la Paz.

III Encuentro Comercial AJE Madrid.

Jornada de Liderazgo e Innovación con N+E

Finanzas:

La importancia de contar con un consultor financiero personal.

RESUMEN ALMUERZO SOLIDARIO EN SILK

Plan de acción para Eventos de Networking.



for your business

APRENDER A VIVIR EN EL CAMBIO PARA GESTIONAR LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL.

¿Qué nos ocurre cuando nos enfrentamos a un cambio?

Lo más importante, es que nos provoca **incertidumbre**. El ser humano trata de evitarla: no le gusta. Cuando sentimos incertidumbre, nuestro cerebro se pone en alerta. Todo lo nuevo es percibido como un riesgo. Esto nos viene de la parte reptiliana del cerebro, un área que heredamos de los primeros homínidos cuando sólo los instintos y los sentidos eran suficientes para sobrevivir en un ambiente hostil. Lo desconocido era peligroso. Nuestro cerebro siguió desarrollándose. De repente teníamos emociones. Aparecieron el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco, que son las 6 emociones principales que todos los seres humanos compartimos.

Cuando sentimos incertidumbre, nuestro cerebro se pone en alerta.

¿Por qué comienzo explicando una parte de la evolución del cerebro humano?

La razón es que esas áreas siguen en nosotros e influyen en nuestro comportamiento. Hoy vivimos en la transformación digital, inteligencia artificial, el big data. Muchas personas piensan que la tecnología les va a quitar algunas cosas imprescindibles como el trabajo. Me gustaría explicar por qué tenemos estos pensamientos y por qué creemos que lo desconocido será peor y lo rechazamos, sin darle la oportunidad de que haga nuestra vida mejor o de que nos ayude a crecer. Las limitaciones que nos imponemos a nosotros mismos nos dejan en una dimensión mucho más pequeña que la que podríamos alcanzar. Piensen en Ken Olsen, el fundador de Digital Equipment, que dijo en 1977 que no había ninguna



José Miguel Sánchez, Psicólogo Motivacional y Coach de directivos.
Autor de “Poderoso como un niño” y “La experiencia de resetearse”.

razón para que una persona normal tuviera un ordenador en su casa. O en los muros del deporte: cuando el salto de altura se hacía de frente al listón, o la barrera de los cuatro minutos en la carrera de una milla. Todo eso ha saltado por los aires.

Las limitaciones que nos imponemos a nosotros mismos nos dejan en una dimensión mucho más pequeña que la que podríamos alcanzar.

Esto es lo que les ocurre a muchas personas, preocupadas con los avances de la tecnología, en el ámbito de la empresa. Pero, ¿qué pasa en nuestro cerebro? Cuando nos enfrentamos a algo que puede cambiar nuestra forma de ver o hacer las cosas, generamos una anticipación negativa.

A continuación, pasamos al miedo. Miedo a cómo nos irá, ¿sabremos hacer lo nuevo que nos piden? ¿Nos sustituirán y tendremos que hacer algo peor o que no nos guste? ¿perderemos nuestro trabajo? Luego viene la ira. “No son justos conmigo, no se han dado cuenta de lo que valgo, no me lo merezco”. El objetivo de nuestra ira será siempre un tercero.

De la ira pasamos a la frustración. “No puedo hacer nada, no depende de mí, estoy solo en esto, no lo voy a conseguir”. De la frustración paso,

casi sin darme cuenta, a la nostalgia. “Con lo que disfrutaba antes en mi trabajo, con lo bien que lo hacía, qué tiempos aquellos...”.

Entonces, debemos elegir entre quedarnos anclados a la nostalgia o superarlo y resetearnos para aprender a vivir en los cambios. Si escogemos esta segunda opción, ¿cómo podemos llevarla a cabo? Apunto algunas pautas.

Debemos elegir entre quedarnos anclados a la nostalgia o superarlo y resetearnos para aprender a vivir en los cambios.

En primer lugar, debemos dejar de anticipar negativamente todo lo que desconocemos. ¿Cuántas cosas buenas nos han pasado en nuestra vida, que no habíamos esperado o que llegaron de repente? La respuesta para la mayoría es, muchas. Por tanto, aprendamos a reestructurar cognitivamente nuestro cerebro anticipando todo lo positivo asociado a aquello nuevo que nos llega y que cada día será más. Es un hábito que al principio nos costará, porque estamos más acostumbrados a escuchar y decirnos lo negativo, pero es un hábito muy poderoso y que todos podemos conseguir.

En segundo lugar, debemos abandonar nuestros miedos. Para ello, hemos de ser conscientes de que más del 90% de ellos no van a ocurrir en los próximos años. Hay diferentes estudios que lo avalan, por tanto, comencemos a vivir la vida que merecemos sin tratar de evitar o luchar contra situaciones que podrían no llegar nunca.

En tercer lugar, trabajemos el secuestro emocional. Me refiero a ese momento en el que la ira se apodera de nosotros cuando no nos beneficia, pero somos incapaces de gestionarla. Tras ella aparecen siempre la culpa y el arrepentimiento, porque no queríamos mostrarnos así y menos cuando lo hacemos ante las personas que más queremos.

La mejor manera de trabajarlo es siendo consciente de los momentos y las personas que provocan nuestro secuestro emocional para, desde ahí, anticipar en positivo esas situaciones y llegar calmado a las mismas a través de la respiración abdominal profunda y/o la meditación, que son antagónicas a la ira.

En cuarto lugar, eliminar la frustración, sabiendo que cuando nos encontramos en ella, la enfermedad puede aparecer. La frustración se produce cuando deseamos algo que sabemos que no podemos alcanzar, por tanto hemos de trabajar en ser más realistas, en ponernos objetivos aterrizados y en tratar de dividirlos en pedazos para conseguirlos más fácilmente y mantener así el compromiso con aquello que nos hemos propuesto y que es alcanzable para nosotros.

En quinto y último lugar, huyamos del pasado, no nos quedemos anclados en él, aunque haya sido maravilloso. Como pasado que es, se quedará ahí, le podremos agradecer que estuvo y que nos hizo bien, pero nuestra mirada siempre ha de estar en el presente y en el futuro.

Con estas cinco pautas, seremos capaces de aceptar aquello que nos viene, que no depende de nosotros y sobre lo que no tengo control. Si lo hacemos, estaremos abandonando la resignación y podremos comenzar a observar el futuro como lo que es, un lugar de posibilidades que, en gran medida, sí depende de nosotros, porque desde nuestra mejor versión estaremos preparados para afrontar cualquier situación que se nos presente.

José Miguel Sánchez.

www.jmiguel Sanchez.com

for your business



El libro trabaja doce temas en los que se van extrapolando conductas de la infancia con comportamientos actuales de los profesionales en el entorno organizacional. Los niños son y se sienten seres poderosos y, sin embargo, los adultos en el entorno organizacional parece que pierden parte de ese poder, de forma inconsciente en muchos casos.