Transformación digital y cambio

José Miguel Sánchez.
Psicólogo Organizacional y Deportivo. Asesor de Directivos, Conferenciante, Profesor de IE Business School y Coach Ejecutivo. Autor de los libros "El viaje del líder", "La experiencia de resetearse" y "Poderoso como un niño".
www.jmiguelsanchez.com

Cuando nos enfrentamos a un cambio que no hemos elegido éste nos provoca **incertidumbre,** una palabra que el ser humano trata de evitar, porque no le gusta. Cuando sentimos la incertidumbre, el cerebro se pone en alerta y todo lo nuevo es percibido como un potencial peligro.

Esto nos viene de la parte reptiliana de nuestro cerebro. Un área que aún mantenemos y que heredamos de los primeros homínidos cuando sólo los instintos y los sentidos eran suficientes para sobrevivir en un ambiente hostil. Aquello que no era conocido significaba peligro, por tanto, lo evitábamos o nos alejábamos de ello todo lo que podíamos.

Posteriormente, nuestro cerebro siguió evolucionando y el sistema límbico se desarrolló como parte importante del nuevo ser en el que nos convertimos. De repente, teníamos emociones que nos hacían tomar decisiones. Aparecieron el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco, que son las seis emociones principales que todos los seres humanos compartimos.

Estas áreas del cerebro siguen formando parte de nuestro cerebro y tienen una influencia grande en cómo nos comportamos, sobre todo cuando nuestra rutina se rompe.

En los últimos años, no dejamos de ver artículos, *podcasts*, vídeos sobre transformación digital, inteligencia artificial, *big data,* etc., que tienen tantos fans como detractores.

Entre los detractores hay muchas personas que piensan, de manera casi atávica, que la tecnología les va a quitar algunas cosas imprescindibles, entre otras, el puesto de trabajo.

Hay una cita, que históricamente se le atribuyó a Bill Gates, que es, "640K de memoria deberían ser suficientes para cualquier ordenador". Esta cita él la ha negado por activa y pasiva, pero estoy seguro de que muchas personas sí lo creyeron a comienzos de los años 80.

La cita, "no hay razón para que una persona normal tenga un ordenador en su casa", que sí fue reconocida por el fundador de Digital Equipment, Ken Olsen en 1977, nos indica cómo nuestras propias limitaciones nos hacen quedarnos en lugares más pequeños de a los que verdaderamente podríamos llegar.

Estos 2 ejemplos son hoy parte del pasado, pero en el momento que se dieron eran algo incierto, imposible y, por ende, algo en lo que no se creía. Sin embargo, sirvan como datos que hoy en día la memoria para el ordenador más grande del mundo está por encima de los 1,100 terabytes. Que es habitual que una persona que viva en el hemisferio norte del planeta tenga más de un ordenador personal o similar en su casa.

Actualmente, hay muchas personas preocupadas con los avances de la tecnología en el ámbito de la empresa. Cada individuo debe elegir entre el miedo a la incertidumbre, entre quedarse anclado a la nostalgia y no avanzar o decidir superarlo y resetearse para aprender a vivir en este cambio y en los que seguirán viniendo. Si escoges esta segunda opción, ¿cómo puedes llevarla a cabo?

– 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.

Si llevamos a cabo estas cinco pautas, seremos capaces de aceptar aquello que nos viene, que no depende de nosotros y sobre lo que no tenemos ningún control, es decir, el avance de la tecnología. 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.

Si nos reseteamos, conseguiremos navegar en el cambio y acabaremos saliendo mejor que entramos en dicho cambio ■