

Resumen del libro ◦ **Deténgase, pregunte, explore.**

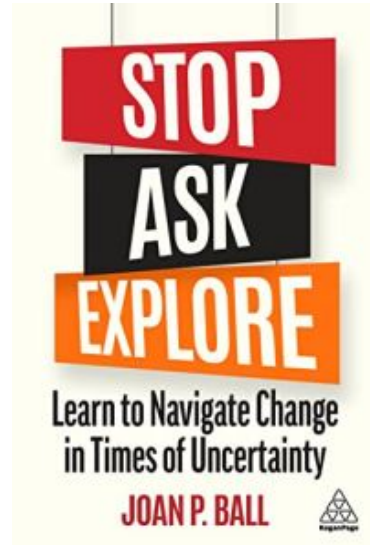
Aprenda a navegar por el cambio en tiempos de incertidumbre.

Por Joan P. Ball

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=_kq7W_3AtkU



Todo el mundo se enfrenta a la incertidumbre. Aprende a reaccionar con curiosidad desapasionada en lugar de impulsivamente.

En algún momento de tu vida, inevitablemente te enfrentarás a un momento de incertidumbre que te hará sentir incómodo y te preguntarás: "¿Y ahora qué?" Para saber qué viene después, reformula estos momentos como períodos que te ofrecen la oportunidad de crear, reflexionar y redefinir tus prioridades. Cuando esos momentos interrumpen su vida, a menudo desencadenan sentimientos negativos persistentes, como desorientación y desesperanza. No reacciones impulsivamente. En su lugar, haga una pausa para reflexionar. Luego responda acercándose a esos lugares con curiosidad imparcial en lugar de miedo o emoción. Para manejar la incertidumbre y mejorar su toma de decisiones, cambie su enfoque de saber a aprender.

Ante la incertidumbre la pregunta "¿y ahora qué?" Haz lo siguiente:

- **Deténgase:** si siente emociones agitadas en respuesta a una amenaza percibida, por ejemplo, la posibilidad de perder su trabajo, deténgase y reconozca esta emoción. Haz una pausa hasta que te sientas lo suficientemente tranquilo y sereno para reaccionar ante la situación.
- **Haz preguntas:** crea un círculo de curiosidad haciéndote preguntas que te ayuden a reflexionar sobre la situación. Esto creará un espacio para el aprendizaje.
- **Explore:** si su pregunta conduce a una solución clara, continúe, pero si plantea una pregunta más importante, busque formas de explorar posibles acciones o soluciones. Por ejemplo, puede aceptar un nuevo trabajo en un período de prueba.

Desarrolle resiliencia activa para estar preparado para la adversidad.

El investigador de resiliencia Michael Ungar define la resiliencia en tiempos de incertidumbre como *“tanto la capacidad de los individuos para abrirse camino hacia los recursos psicológicos, sociales, culturales y físicos que sustentan su bienestar, como su capacidad individual y colectiva para negociar que estos recursos se proporcionen de formas culturalmente significativas”*.

Desarrolle resiliencia activa evaluando su propia resiliencia en 10 áreas: amigos y familia, comunidad, medio ambiente, ocio y recreación, salud y estado físico, carrera y trabajo, finanzas, espiritualidad, aprendizaje y crecimiento, y amor y socios.

Para evaluar cómo podría responder o reaccionar ante un evento catastrófico que le cambie la vida en esta área, califíquese entre 1, siendo el menos resiliente, y 10, siendo el más resiliente. Repita la evaluación para clasificar su resiliencia a las distracciones cotidianas en cada área.

Esta práctica descubrirá áreas en las que se siente particularmente vulnerable o amenazado por el cambio.

Saber cuán vulnerable te sientes puede ayudarte a hacer una pausa cuando surja la incertidumbre.

También puede revelarte los recursos que necesitas movilizar para prepararte para la adversidad.

RESILENCIA
Importante desarrollarla

- 1 Permite recuperarte.
- 2 Vivir con sentido del humor.
- 3 No dejarte vencer.
- 4 Aprende de los errores.
- 5 Manejar la presión.
- 6 Enfrentar los problemas.
- 7 Superar la tristeza.
- 8 Controlar las emociones Negativas.
- 9 Crecer a pesar de los problemas
- 10 Activar tus actividades En momentos difíciles

www.gomezespejel.com

Navegue por las transiciones de la vida abrazando la flexibilidad del tiempo y los momentos liminales.

Las startups de Silicon Valley han popularizado la idea de girar, es decir, cambiar de dirección rápidamente ante un desafío. Sin embargo, cuando se enfrenta a "¿y ahora qué?" nada que ver con encontrar un producto que encaje en el mercado, la pivotar puede no ser la mejor opción.

En su lugar, utilice una metáfora del montañismo: imagine que está escalando una montaña y se detiene para acampar y considerando los riesgos, tómese un momento para detenerse mientras planifica su ruta por delante. Del mismo modo, cuando estás en un viaje para alcanzar tu meta en la vida y te sientes inseguro sobre cómo proceder, a menudo es mejor crear un espacio para la reflexión y la curiosidad que simplemente ir en espiral hacia el otro lado. Practicar la resiliencia activa a menudo requiere espacio para la espera activa, es decir, aceptar que puede lograr sus objetivos en una cantidad de tiempo diferente a la que esperaba originalmente.

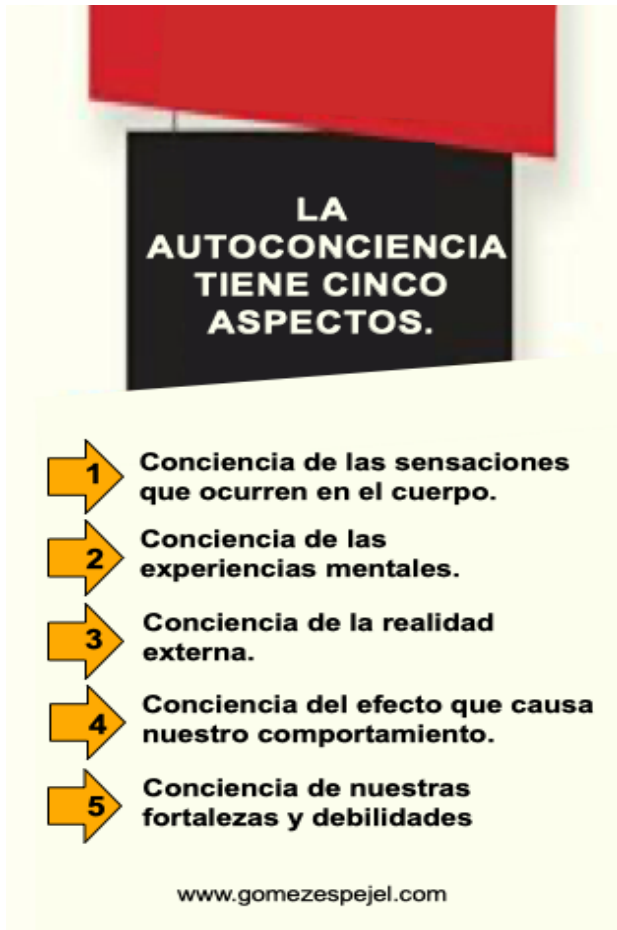
El profesor de psicología Kenneth Hill explica que la experiencia de estar perdido involucra dos componentes: sentimientos de desorientación y falta de medios para reorientarse. El trabajo de Hill se enfoca en personas que están perdidas en un sentido literal, como excursionistas y viajeros, pero es probable que encuentre paralelos en su carrera y vida personal.

Así como los excursionistas en el campamento base crearían un espacio para planificar su viaje por delante, también debe crear su propio espacio de estudio temporal donde pueda explorar sus opciones antes de dar un paso. Esta exploración podría implicar escribir en un diario o registrar ideas en una pizarra, por ejemplo. Durante las transiciones, a medida que explora nuevos roles posibles y siente cambios en su sentido de identidad, su aprendizaje ocurrirá en espacios liminales, los espacios inciertos entre dos cosas o fases definidas. Para lidiar con estos momentos liminales, puede resultarle útil tomar fotos, grabar videos o hacer dibujos para recordar quién es usted ahora mientras recibe nuevas posibilidades.

Desarrollar la autoconciencia para tener un ajuste más armonioso entre uno mismo y el mundo.

La psicóloga organizacional Tasha Eurich considera la autoconciencia como una metahabilidad del siglo XXI y la define como "la capacidad de vernos a nosotros mismos con claridad: comprender quiénes somos, cómo nos ven los demás y cómo encajamos en el mundo que nos rodea".

A medida que navega por un terreno incierto, tómese el tiempo para participar en una autoconciencia rigurosa a través de "mirar de cerca".



Reflexione sobre cómo percibe su entorno y evalúe las normas culturales que influyen en sus acciones. Combine esta percepción con su comprensión de su identidad para determinar su encaje con el mundo.

Para aumentar tu armonía con el medio ambiente, sé honesto contigo mismo. ¿Percibes que el ambiente en el que trabajas es tóxico e inconsistente con tus valores? ¿O te sientes en sintonía con tu entorno? Las respuestas pueden ayudarlo a decidir qué dirección desea tomar.

Desarrollar la autoconciencia es un proceso individual y no existe una forma correcta de hacerlo, pero puede resultarle útil crear un mapa visual de sus habilidades, sus actividades diarias, sus influencias, el impacto deseado, sus recursos y cualquier obstáculo. puede enfrentar interponerse en su camino y en el de sus objetivos.

Proyecte su trayectoria profesional.

Cuando atraviesa un período de transición, de incertidumbre, se esfuerza por encontrar su camino. Por ejemplo, si aspira a una carrera en el ejército o el gobierno, encontrará su camino a través de caminos respaldados, es decir, con la ayuda de las estructuras existentes, ya que estos mundos laborales continúan adoptando modelos establecidos del siglo XX que ofrecen pasos claros hacia un avance determinado. Al planificar su trayectoria profesional, puede utilizar las trayectorias profesionales de sus predecesores como guía.

Por el contrario, muchas carreras en el siglo XXI carecen de un camino claro. Por ejemplo, si trabaja en la economía gig, al considerar su próximo movimiento, no puede simplemente copiar el camino de otra persona, puede embarcarse en la búsqueda de caminos sin ayuda. Puede elegir entre la búsqueda dirigida, que busca un objetivo final específico, o la búsqueda indirecta, que explora nuevas áreas o ideas, como un trotamundos que viaja y no tiene un objetivo específico en mente.

A medida que explore las posibilidades, conéctese con sus propias esperanzas como guía para ayudarlo a avanzar. Reflexione sobre su situación actual y los

eventos pasados que llevaron a este momento de incertidumbre. ¿Qué futuro esperas?

Cuando realice una búsqueda sin ayuda, muestre visualmente toda la información que tiene sobre sus futuras oportunidades. Por favor, no categorice esta información de ninguna manera. Solo escribe las ideas que no quieres olvidar. Presentar la información de esta manera le permite “alejarse”, liberarse de las nociones preconcebidas de cuál debería ser su trayectoria profesional y ver su situación de manera más objetiva. Mueva todas sus diferentes ideas como piezas de un rompecabezas para encontrar un camino a seguir que sea único para usted.

Tómese su tiempo para descubrir y experimentar.

Mientras reflexiona sobre su próximo paso, tómese el tiempo para explorar sus opciones a través de la experimentación para llegar a un próximo paso más informado. Puede encontrar que un enfoque escaso no funciona para usted y desea más estructura. Si es así, inspírese con el enfoque de investigación de acción participativa, que implica el aprendizaje colaborativo a través de la interacción con otros. Así como las personas que quieren construir casas aprenden mejor colaborando con otros constructores en lugar de simplemente leer libros de construcción, también debe tomarse el tiempo para explorar el potencial de sus ideas y actuar con otros. Supere la impaciencia para encontrar soluciones rápidas.

Para la exploración, puede diseñar experimentos de duración limitada utilizando el enfoque Canvas Design of Experiments. Tome notas de lo que ya sabe sobre el problema al que se enfrenta. A continuación, indique claramente lo que desea aprender y los pasos que debe seguir para aprenderlo. Defina el número de días o meses que planea para cada paso. Antes de comenzar la fase de exploración, identifique sus herramientas de análisis y rendición de cuentas. ¿Guarda notas de audio o escribe sobre sus observaciones? Además, identifique estrategias que podrían ayudarlo a obtener una perspectiva. Por ejemplo, si está tratando de generar confianza en su equipo a través de actividades de creación de equipos, podría considerar invitar a un observador para que observe al grupo y brinde retroalimentación.

Alinee sus prioridades con sus valores, necesidades y deseos, y luego actúe.

Una vez que haya explorado sus ideas, identifique e implemente una nueva forma de avanzar:

- **Primero, aprenda: piense en las ideas que reunió durante su experimento.** ¿Qué te emociona o te causa frustración o miedo?
- **Segundo lugar, use el juicio:** necesita juicio para pasar del pensamiento divergente en el que se basó en la fase exploratoria al pensamiento lógico y

convergente requerido para la ejecución. Piense en cómo sus prioridades pueden haber cambiado como resultado de sus nuevos conocimientos. ¿Tiene suficiente información para tomar una decisión informada sobre cómo avanzar en su vida o carrera?

- **Tercero, elija:** puede ver un plan de acción claro que necesita priorizar, o puede necesitar sopesar sus opciones antes de elegir la mejor opción. Piense en lo que necesita, valora y desea más. Por ejemplo, ¿qué te da una mayor sensación de libertad o felicidad? Cuarto: reconocer: crea tu propio sistema para ayudarte a reconocer cuándo has tomado una decisión que no es lo mejor para ti. Por ejemplo, podría medir su éxito por los resultados y planificar un cambio de rumbo si no logra los resultados esperados dentro del tiempo programado.

Recorra al coraje, la humildad y la pasión para que le ayuden a encontrar su camino en los momentos difíciles.

Su viaje de búsqueda de caminos lo ayudará a conectarse con lo que más le importa para que pueda alinear sus actividades con sus pasatiempos, pero solo después de que aprenda a controlar sus pasatiempos para que no se interpongan en su toma de decisiones.

Cuando estás abrumado por emociones ardientes, seguir tus pasiones puede llevarte al desastre, pero una vez que has elegido imparcialmente un nuevo plan de vida o carrera, tus pasiones pueden brindarte motivación y perseverancia intrínsecas. Para mantenerse motivado y evitar el estancamiento, elija la escala en la que espera influir en los demás: localmente o individualmente, regionalmente o como grupo, global o culturalmente. Descubra cuáles son realmente sus motivos y sígalos con pasión.

Recuerda esos momentos de "¿y ahora qué?" son inevitables. Aprende a vivir con la incertidumbre y acepta el hecho de que tu vida siempre estará en movimiento. La humanidad está a punto de experimentar un cambio fundamental en la forma en que las personas perciben la realidad gracias a los avances tecnológicos en campos como la inteligencia artificial y la computación cuántica. Toma el coraje y la humildad para actuar como guía en tiempos de incertidumbre. Abraza la ética del aprendizaje permanente.



Jesús Gómez Espejel

🌐 www.gomezespejel.com

✉ jesus.gomez@estrategica.mx

☎ 521 (33) 3122 0202

📍 Guadalajara, Jalisco, México

